

一月 昭和草

昭和草原產於南美洲，最早的名稱應為「春菊」；相傳在第二次世界大戰時，由於民不聊生，許多日本兵因水土不服而出現頭痛、腸胃病等症狀；經專家研究報告指出，春菊可治療這些症狀，並增強人體的免疫系統，因此日本兵便以飛機將其種子在台灣全省散播，這些問題解之後，日本人便將春菊命名為「昭和草」。

文／吳憶萍



圖／旗山・旗山國小 林毓蓁

2009

中華民國98年

January



昭和草

科別：菊科

學名：Crassocephalum rabens

別名：飢荒草、神仙菜、山萵蒿

一年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 初六	2 初七	3 初八
4 初九	5 初十 小寒	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
18 廿三	19 廿四	20 廿五 大寒	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九
25 三十	26 初一 春節	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	31 初六



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社

2009

中華民國98年

February



糯米團

科別：蕁麻科

學名：Gonostegia hirta (Blume) Miq.

別名：蔓苧麻、紅骨藤

多年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 初七	2 初八	3 初九	4 初十 立春	5 十一	6 十二	7 十三
8 十四	9 十五	10 十六	11 十七	12 十八	13 十九	14 二十
15 廿一	16 廿二	17 廿三	18 廿四 雨水	19 廿五	20 廿六	21 廿七
22 廿八	23 廿九 春季班開學	24 三十	25 二月	26 初二	27 初三	28 初四



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社

二月 糯米團

行走中海拔陰涼的林道或小徑，偶而在路旁發現糯米團的蹤跡，它的生長性強，通常成群的叢生，雖然葉形並不特別搶眼，圓球形的穗狀花序，一團團黃白色小花，像蒸熟的糯米，讓人難以忽略它的存在，名稱就是這麼來的，又因細長的枝條呈紫紅至黃綠色，而有紅骨藤之稱。聽說東部一帶有原住民朋友將其開發作為野菜水餃的食材。某日，有機會吃到這樣的水餃，其滋味倒是妙不可言，喜歡的人說它有野菜獨特的香味，不愛的人就說那是種腥味。

文／張運正



圖／旗山·旗山國小 吳亭靜



2009

中華民國98年

March



鴨舌草

科別：雨久花科

學名：Monochoria vaginalis
(Burm.f.) Presl.

別名：豬耳朵、福菜 (客語)
一年生水生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九 驚蟄	6 初十	7 十一
8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六	13 十七	14 十八
15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三	20 廿四 春分	21 廿五
22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十	27 三月	28 初二
29 初三	30 初四	31 初五				



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社



三月

鴨舌草

圖／旗山·鼓山國小 歐怡君

客家話稱「福菜」，餐桌佳餚；福佬語則稱「學菜」，當做雜草。多次帶去高雄送福佬朋友，吃過後，頻驚呼：「怎麼如此好吃？配好幾碗飯都不知道飽呢！」福菜滋味雖佳，然人小個矮的童年，為除草，也為餵豬鴨，當彎腰拔福菜而被稻葉刺的紅癢時，「拔福菜」還真是痛苦的回憶。如今，路邊已可見專門種植福菜販賣者，福菜可謂翻身了。

文／鍾鐵鈞





四月

尖瓣花

臨暗頭到啟尚哥的田裡拜訪，鄰田休耕，只見一位老嫗赤腳踩在濕潤的田裡拔菜，好奇之心驅使我開口：「伯母，你在採什麼呢？」伯母仰起臉笑得慈祥以客語相答：「白紅梗」。我下田拉起一棵觀察了一下，莖摸起來像極了鴨舌草，只是葉子小了点，小小的花簇成一個尖塔狀，白中帶綠，伯母補充說只需伴點薑絲炒熟即可食。

文／邱靜慧

圖／旗山·旗山國小 吳亭靜



2009

中華民國98年

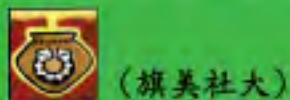
April



小瓣花
女荊花

科別：桔梗科
學名：Sphenoclea Seylanica Gaertn
別名：水金鳳、白紅梗（客語）、
長穗野漆
一年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初六	2 初七	3 初八	4 初九 清明節
5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六
12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二	18 廿三
19 廿四	20 廿五 穀雨	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 四月
26 初二	27 初三	28 初四	29 初五	30 初六		



高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號
電話：07-6616600、6629378
部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmou>

共同製作



台灣主婦聯盟
生活消費合作社

五月

破布子

對農村的大人來說，破布子是一種窮人的食物。人們在山腳下，水圳畔，或荒地上，摘採了大量成熟的破布子，後將果實表面的飛蟲和雜質洗除，順便將破布子逐顆摘下置入煮鍋中，然後加入少許水，略高於果實表面，鹽巴或醬油則依個人喜好添加，許多人則會再加入白蔭油；熬煮兩、三個小時左右，將破布子黏稠帶澀味的果肉煮出，待冷卻後切成塊狀，置入冷凍庫中保存，食用時取出油煎即可。整個製作過程所費成本有限，但是少許的破布子，就可以配飯打發一頓。

文／張正揚



圖／旗山·旗山國小 吳亭靜



2009

中華民國98年

May



破布子

學名：Cordia dichotoma Forst. f.
別名：破子、樹子仔、
破果子、對面烏（客語）
落葉小喬木。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1 初七	2 初八
3 初九	4 初十	5 十一 立夏	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五
10 十六	11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二
17 廿三	18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 廿七 小滿	22 廿八	23 廿九
24 五月 31 初八	25 初二	26 初三	27 初四	28 初五 端午節	29 初六	30 初七



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-8616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmou>

共同製作



台灣主婦聯盟
生活消費合作社

2009

中華民國98年

June



刺莧

科別：莧科
學名：Amaranthus spinosus
別名：假莧菜、刺莧
一年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 初九	2 初十	3 十一	4 十二	5 十三 芒種	6 十四
7 十五	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一
14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八
21 廿九 夏至	22 三十	23 閏五月	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五
28 初六 春季班學期結束	29 初七	30 初八				



美濃人以「假莧菜」稱呼「刺莧」，以有別於一般的真「莧菜」。刺莧有白色和紅色兩種，彷彿是伴隨雨水而生，雨下得越凶猛，刺莧長得越強悍，溪畔、荒地上，隨處可見。靜英將去了皮的肥碩莖幹汆燙過，然後淋上以蔥頭或蒜頭爆香的醬油。想多嘗野菜鮮味的，醬油可以少沾一些，甚至不沾；愛好野菜和調味融合後的味道的，可以多沾一些。

文／張正揚

圖／旗山·鼓山國小 林易陞



六月
刺莧

七月

鴨兒芹



圖／甲仙・小林國小 陳俊孝

我們叫它「米煮肉」，是用台語發日語的音，就是說這種菜很有滋味，因為小時候很難得吃到肉。以前我們小孩子會先幫忙生火煮飯，然後再拿一個臉盆去家附近拔一些野菜，等菜炒好，飯也煮好了。

口述／陳鄧素琴

2009

中華民國98年

July



鴨兒芹

科別：繖形科

學名：Cryptotaenia japonica Hassk.

別名：山芹菜

多年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			1 初九	2 初十	3 十一	4 十二
5 十三	6 十四	7 十五 小暑	8 十六	9 十七	10 十八	11 十九
12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三	16 廿四	17 廿五	18 廿六
19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 六月	23 初二 大暑	24 初三	25 初四
26 初五	27 初六	28 初七	29 初八	30 初九	31 初十	



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社



圖／甲仙・小林國小 陳俊孝

八月 山苦瓜

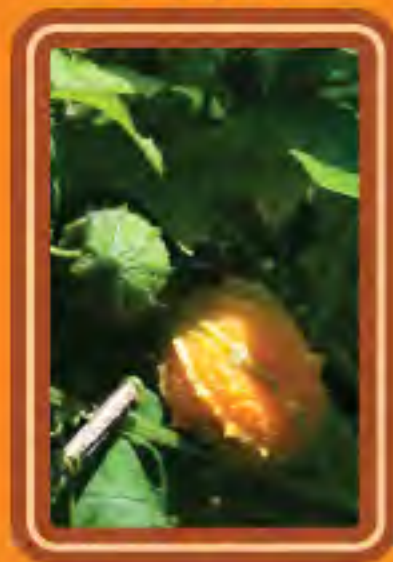
「好苦、好噁心！」是小時候對山苦瓜的印象。餐桌上的它都會和排骨一起煮，「媽媽，今天的排骨湯好苦喔！」只要有山苦瓜的那一餐都會吃得很久，在媽媽的威脅利誘下痛苦地吃下它。漸漸不知不覺的，山苦瓜變得不恐怖，甚至覺得它是一種會回甘的神奇果實。後來在山裡發現它的影子，果實鮮艷的蔓生在山壁，原來不只有綠色，也有橘色，或是介於兩者之間的顏色，一小顆一小顆，其實長得十分可愛！

文／周季嫻

2009

中華民國98年

August

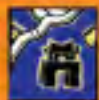


山苦瓜

科別：葫蘆科

學名：Momordica charantia
L.var.abbreviata Ser.別名：野苦瓜、小苦瓜
一年生蔓性草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
						1 十一
2 十二	3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 十七 立秋	8 十八
9 十九	10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五
16 廿六	17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 七月	21 初二	22 初三
23 初四 處暑	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
30 十一	31 十二 秋季班開學					



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山區樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmdu>

共同製作

台灣主婦聯盟
生活消費合作社

九月

芋頭

美濃人關於「芋」有三種說法：（一）「芋仔」；（二）「芋荷」；（三）「芋筍」，芋筍說的是小株的，由母株衍生而來的子株。芋筍是雨季時經常在飯桌上出現的一道菜餚。一方面拜雨季時蔬菜少產之賜，另一方面則是芋頭在雨季時，發芽衍生得特別厲害。種在自家後院，想吃的時候，連著芋頭挖出來，削去小芋葉，清洗過後斜切下鍋，大火快炒後燜煮，加上些許豆瓣醬，美濃的作法會再加上一點白醋，上桌後就是一道下飯菜。

文／張正揚



圖／旗山·鼓山國小 孫煜程



2009

中華民國98年

September



芋頭

科別：天南星科

學名：Colocasia esculenta

別名：芋仔、芋橫

多年生宿根性塊莖植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七
6 十八	7 十九 白露	8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四
13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 八月
20 初二	21 初三	22 初四	23 初五 秋分	24 初六	25 初七	26 初八
27 初九	28 初十	29 十一	30 十二			



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山區樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmdu>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社



十月

過溝菜蕨

「過溝菜蕨」，顧名思義是指大多生長在水溝旁的野菜；它們喜歡成群的長在田邊、溪邊或潮濕的山邊開闢地。其適應力強，生長容易，是蕨類植物中少數可以食用的植物之一。它的嫩芽是許多人所鍾愛的野菜，在民間一般俗稱為「過貓」。過溝菜蕨全年皆可採食，其嫩葉及捲曲的新芽，不論是汆燙後加沙拉，或是炒食，作湯皆適宜，可稱為山珍裡的佼佼者呢！

文／吳憶萍

圖／旗山·旗山國小 吳亭靜

2009

中華民國98年

October



過溝菜蕨

科別：蹄蓋蕨科

學名：Anisogonium esculentum

別名：過貓、厥貓、過溝菜、
蕨仔（客語）

多年生草本。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 十三	2 十四	3 十五 中秋節
4 十六	5 十七	6 十八	7 十九	8 二十 寒露	9 廿一	10 廿二 雙十節
11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九
18 九月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六 霜降	24 初七
25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三	31 十四



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟
生活消費合作社

2009

中華民國98年

November



野薑花

科別：薑科

學名：Hedychium coronarium

別名：蝴蝶薑、白蝴蝶花

多年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一 立冬
8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八
15 廿九	16 三十	17 十月	18 初二	19 初三	20 初四	21 初五
22 初六 小雪	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一	28 十二
29 十三	30 十四					



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

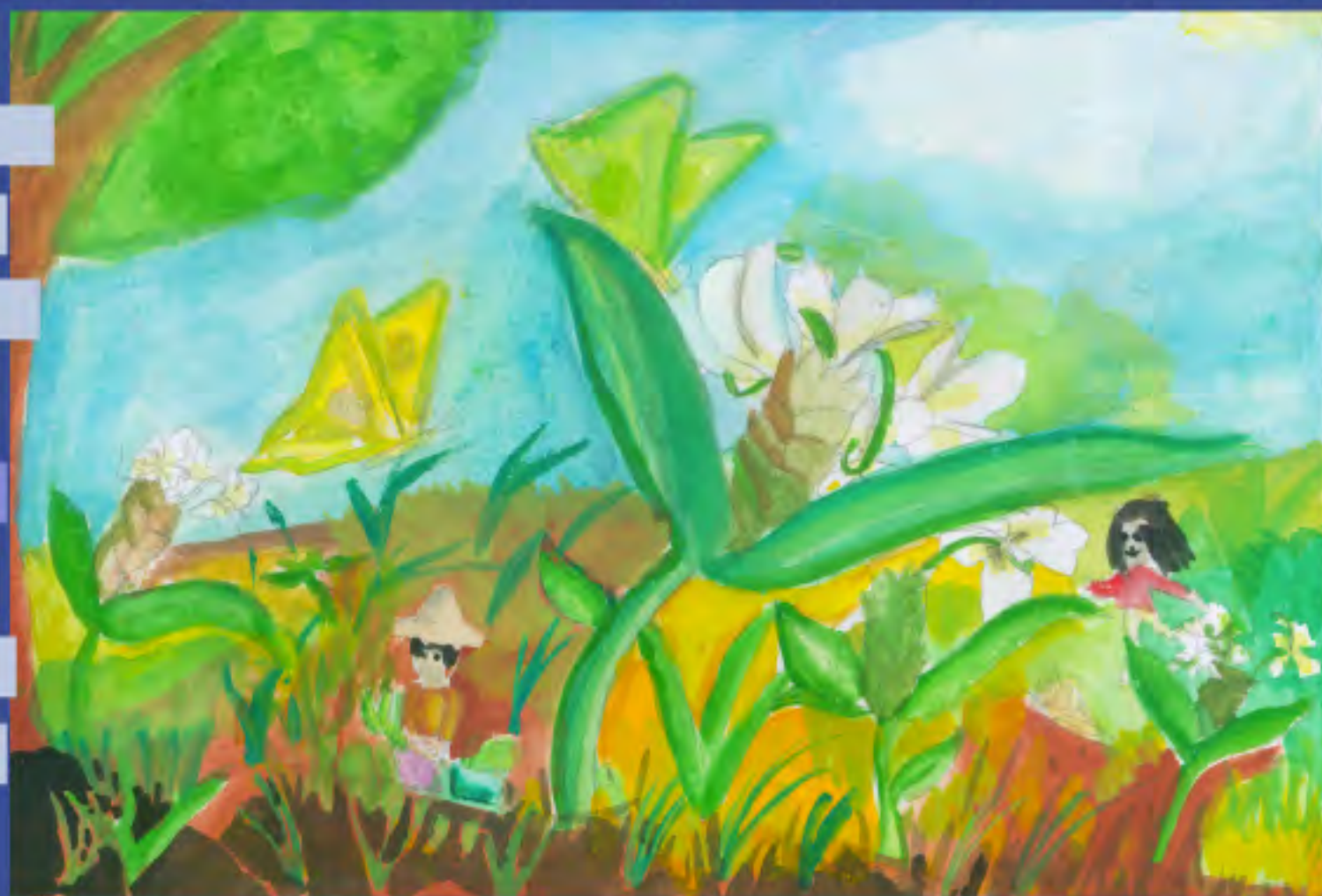
電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmcu>

共同製作



台灣主婦聯盟
生活消費合作社



十一月 野薑花

客家話稱為「蘭薑花」，高約一米，塊根形同食用薑，而純白花瓣狀甚似蘭花，唯花香高雅，可謂濃而不郁、香而不豔。栽培甚易，切下根部薑苗即可移植，不挑環境，乾旱山埔或水澇溝邊都能生長發育。花瓣可食，不論伴肉清炒勾芡，或沾粉油炸，滋味極佳。剪下姆指粗的莖，佐以綠葉、潔淨清香白花即為供佛祭祀插花良品。

文／鍾鐵鈞

圖／旗山·旗山國小 吳泓玉





十二月

龍葵

龍葵的料理極其簡單，不喜油膩的人可以汆燙，然後沾點醬油，並隨各人喜好加入蔥蒜等香料；更多的人，則是切幾片薑絲，大火快炒，龍葵的美味在這過程中，已被充分提出。那是一種微苦帶甘的味道，美濃人說「苦甘苦甘」，令人嚐過一口之後，忍不住再來一口，就這樣將一整盤清空，回味無窮，留下對下一餐龍葵的期待。

文／張正揚



2009

中華民國98年

December



龍葵

科別：茄科

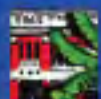
學名：Solanum nigrum

別名：烏甜菜、烏子仔菜、

打烏子（客語）

一至二年生草本植物。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1 十五	2 十六	3 十七	4 十八	5 十九
6 二十	7 廿一 大雪	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六
13 廿七	14 廿八	15 廿九	16 十一月	17 初二	18 初三	19 初四
20 初五	21 初六	22 初七 冬至	23 初八	24 初九	25 初十	26 十一
27 十二	28 十三	29 十四	30 十五	31 十六		



(旗美社大)

高雄縣旗山區社區大學

校址：842高雄縣旗山鎮樹人路21號

電話：07-6616600、6629378

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmou>

共同製作



台灣主婦聯盟

生活消費合作社



高雄縣旗山區社區大學
Community College of Chishan District in Kaohsiung

校址：842高雄縣山鎮樹人路21號

信箱：高雄縣旗山旗尾郵政17號信箱

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/cmdu>

電話：07-6616600、6629378、6629625

傳真：07-6629379

共同製作



台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社

住址：台中市三民西路401號

電話：04-24714701

傳真：04-24714771

發行人／鍾鐵民

編輯群／張正揚、邱靜慧、柯宣竹、

黃森蘭、劉逸姿、涂裕苓、

簡嘉穎、劉文霏、林怡伶、

林吉洋

執行編輯／劉逸姿

美術編輯／蔡佳佑

特別感謝

甲仙蔓花生家族、小林DOC、陳美香、賴鴻進、

曾欽明、李宜倫、周季嬋、演易山莊

姑婆芋

科別：天南星科

學名：Alocasia odora (Roxb.) C. Koch

別名：野芋、觀音蓮、山芋、海芋、天荷
多年生草本植物。

姑婆芋全株有毒，無法食用。
早期人們用它的葉子包裹食物。



圖／甲仙·小林國小 潘鈺霖

從包裹食物的姑婆芋開始，我們重新認識身旁失落的野菜。

從失落的野菜開始，我們重新凝視農村、認識鄉土。

從今天開始，我們學習返回從前的簡樸生活。



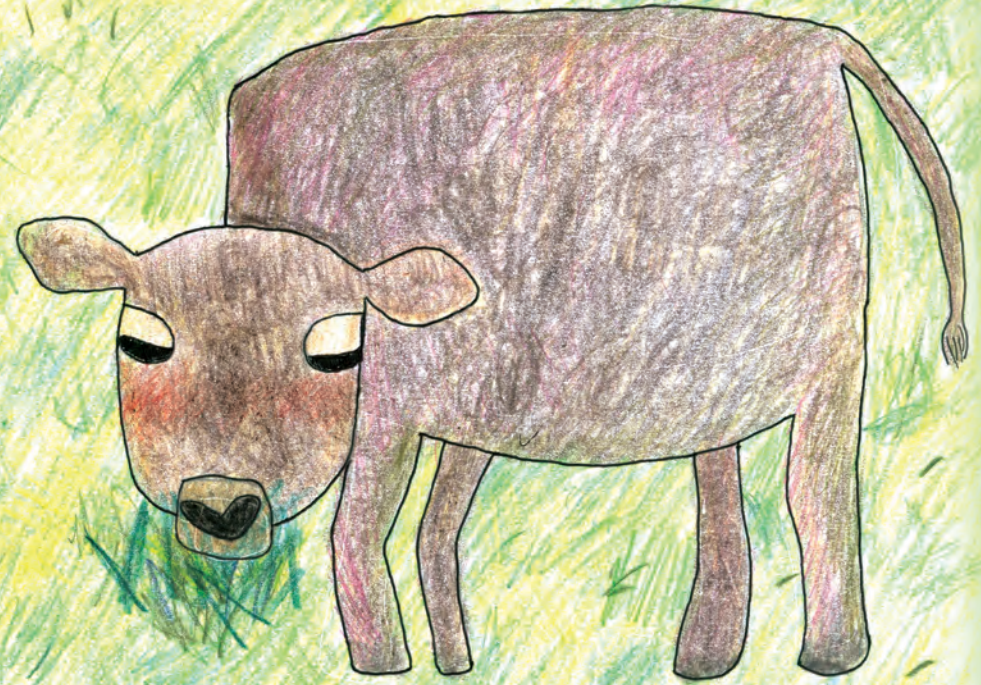
Bye-bye



2009



中華民國98年



歲次己丑

2009年月曆