

台灣好野菜

二十四节气田边食

台湾独特
迷人的野菜
[taiwan foods]

~vegetable~

「种籽设计」

SEED DESIGN
十周年紀念

无庸人助，自吐芬芳
没有囿限，自繁自茂
在朝在野，节气流转

生命最大的野心就是厚生利用
台湾好野菜，滋养好野人



[台]种籽设计

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

台湾好野菜——二十四节气田边食/[台]种籽设计著.—北京:中国青年出版社,2015.8

ISBN 978-7-5153-3370-0

I. ①1… II. ①种… III. ①菜谱—中国

IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第113114号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2015-2416

本书中文简体出版权由台湾晨星出版有限公司授权,同意经由中国青年出版社出版中文简体字版本,非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

台灣好野菜

二十四节气田边食

台湾独特
迷人的野菜

[taiwan foods]

-vegetable-

■ [台] 种籽设计

我们相信 情感可以改变商业世界的样貌

种籽设计 第一个 十年

因为,敏感于当代设计、场所精神、情感触动、生活兴味
并且喜好将这一种敏感

转化为一种文化服务和心灵的经营

热诚地创作一篇篇当代的美好生活

因为,遭遇的视野、胸襟和传统手艺

支持我们发现、创新、转译、传播台湾美好的创业家故事

种籽设计 第二个 十年

节气长河中

我们是种籽

自发的、内向的、宁静的看待寻找自己与土地、与历史、

与人,之间的关系。

想要找出节气之于生活,情感的印记。

■ 种籽设计 著作

《二十四分之一挑食——节气食材手札》

《你好土,我好菜——三菜一汤·跟着节气过日子》

《台湾渍——二十四节气的保存食》

《100%台湾酿酱——物尽其用的哲学》

《台湾好野菜——二十四节气田边食》

■ 种籽

台湾台中市北区梅亭街428号

seed.design@msa.hinet.net

<http://www.seedsight.com/>

www.seedesign.com.tw

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:<http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜Liushuangcyp@163.com

编辑部电话:(010) 57350508

发行部电话:(010) 57350370

项目合作:版客book@inbooker.com

北京科信印刷有限公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 12.5 印张 60 千字

2015年8月北京第1版 2015年8月第1次印刷

定价:38.00元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与出版部联系调换

联系电话:(010) 57350337

目

录

8

节气饮食厨房研究事务所

10

我们是种籽

12

野菜の恩典

14

台湾好野菜

16

红藜

18

野姜花

20

鸟不踏

22

马告

24

狗尾草

26

茴香

28

麻荳

30

月桃

32

构树树果

34

鼠麴草

36

野菜篮子 vegetable basket

38

立春绿 日光青

44

雨水清 春生碧

50

惊蛰草 生命绿

56

春分瓣 幸福粉

62

清明飘 柳叶新青

68

谷雨豆 爱笑墨绿

74

野菜渍 taiwanese vintagee

76

野菜篮子 vegetable basket

78

立夏得穗 天空很蓝

84

小得盈满 日黄熟

90

芒种端阳 快乐橘

96

夏至荷 仙女红

102

小暑知了 童年绿

108

大暑热 星光宝蓝

114

野菜渍 taiwanese vintagee

116

野菜篮子 vegetable basket

118

立秋乞巧 胭脂桃

124

处暑虎 刀子红

130

白露月 桂香黄

136

秋分蟹 柿子红

142

寒露凉 大地土黄

148

霜降微愁 芒白

154

野菜渍 taiwanese vintagee

156

野菜篮子 vegetable basket

158

立冬收 禾木深棕

164

小雪感恩 微风紫

170

大雪飞 漫天灰

176

冬至节 团圆正红

182

小寒腊八 杂灰杂紫

188

大寒冷 高粱辣金

194

野菜渍 taiwanese vintagee

台灣好野菜

二十四节气田边食

台湾独特
迷人的野菜
[taiwan foods]

-vegetable-

「食」种籽设计

SEED DESIGN
中国美术学院美术考级教材

无庸人助，自吐芬芳
没有围限，自繁自茂
在朝在野，节气流转

生命最大的野心就是厚生利用
台湾好野菜，滋养好野人



上架建议：畅销·生活·菜谱

ISBN 978-7-5153-3370-0



9 787515 333700 >

定价：38.00元

台灣好野菜

二十四节气田边食

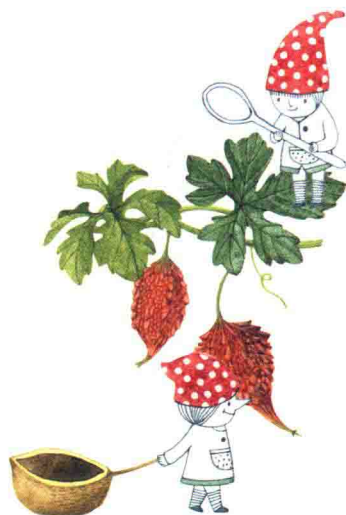
台湾独特
迷人的野菜

[taiwan foods]

-vegetable-

[台]种籽设计

中国青年出版社



跟著節氣過日子。





2/3~5

立春

立春
立春
立春

2/18~20

雨水

雨水
雨水
雨水

3/5~7

驚蟄

驚蟄
驚蟄
驚蟄

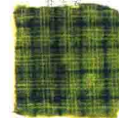
3/20~22

春分

春分
春分
春分

4/4~6

清明

清明
清明
清明

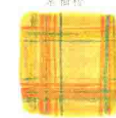
4/19~21

穀雨

穀雨
穀雨
穀雨

5/5~7

立夏

立夏
立夏
立夏

5/20~22

小滿

小滿
小滿
小滿

6/5~7

芒種

芒種
芒種
芒種

6/20~22

夏至

夏至
夏至
夏至

7/6~8

小暑

小暑
小暑
小暑

7/22~24

大暑

大暑
大暑
大暑

8/7~9

立秋

立秋
立秋
立秋

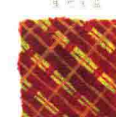
8/22~24

處暑

處暑
處暑
處暑

9/7~9

白露

白露
白露
白露

9/22~24

秋分

秋分
秋分
秋分

10/7~8

寒露

寒露
寒露
寒露

10/23~24

霜降

霜降
霜降
霜降

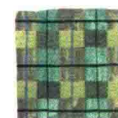
11/7~8

立冬

立冬
立冬
立冬

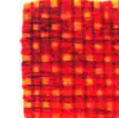
11/21~23

小雪

小雪
小雪
小雪

12/6~8

大雪

大雪
大雪
大雪

12/21~23

冬至

冬至
冬至
冬至

1/5~7

小寒

小寒
小寒
小寒

1/19~21

大寒

大寒
大寒
大寒

目 录

节气饮食厨房研究事务所

我们是种籽

野菜の恩典

台湾好野菜

16

18

20

22

24

26

28

30

32

34

红藜

野姜花

鸟不踏

马告

狗尾草

茴香

麻芹

月桃

构树树果

鼠鞠草

36

野菜籃子 vegetable basket

38

立春绿 日光青

44

雨水清 春生碧

50

惊蛰草 生命绿

56

春分瓣 幸福粉

62

清明飘 柳叶新青

68

谷雨豆 爱笑墨绿

74

野菜漬 taiwanese vintagee

76

野菜籃子 vegetable basket

78

立夏得穗 天空很蓝

84

小得盈满 日黄熟

90

芒种端阳 快乐橘

96

夏至荷 仙女红

102

小暑知了 童年绿

108

大暑热 星光宝蓝

114

野菜漬 taiwanese vintagee

116

野菜籃子 vegetable basket

118

立秋乞巧 胭脂桃

124

处暑虎 刀子红

130

白露月 桂香黄

136

秋分蟹 柿子红

142

寒露凉 大地土黄

148

霜降微愁 芒白

154

野菜漬 taiwanese vintagee

156

野菜籃子 vegetable basket

158

立冬收 禾木深棕

164

小雪感恩 微风紫

170

大雪飞 漫天灰

176

冬至节 团圆正红

182

小寒腊八 杂灰杂紫

188

大寒冷 高粱辣金

194

野菜漬 taiwanese vintagee



-lab-

S E E
節氣飲食廚房

研究事務所

食飲开发

我们相信饮食的灵魂在风土
我们相信因爱料理是当代的情感印记
我们揣摩不同土地植生的农法、农作、农食、农加工以及食物原味
我们学习有机农业、节气饮食、祖传食谱、传统食品制造法
我们敬畏风土的纵深与转化的陈义
我们明白古老的智慧是可敬的灵魂
这是
我们的节气生活与生命节气
厚生利用的亚洲式养生
不只是养到理想的岁数
而是
养出对生命的态度
我们是种籽



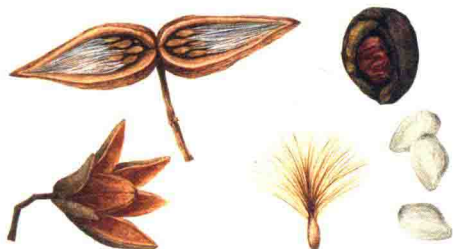
www.seedsight.com

小马



我们是种籽。

妙满



要感谢的人越来越多了！种籽的男人、女人、小孩、妙满、小五、依伦、莉淇。妙满依然用她专业、温暖又富有创意的想法呈现出野菜的风味；小五则用他的艺术天分，加上文学涵养的呈现让野菜更具意境；依伦从影像的表达让我看见野菜的灵巧；莉淇真的是艺术家、野菜简直栩栩如生。以及每日清早到郊外的采集生活，都要感谢God的温馨接送情。

感谢美貌老师寄来部落的野菜，还有在三义采集巧遇了阿莲，感谢情义相挺。最重要的是感谢大自然，大地之母给予源源不绝的资源 and 能量，我爱你。

在台湾最大的农业县长大，在外地求学与工作，做了这本书才一路回想起与他们是如何认识的，端午时曾祖父总在大厅门边插上的避邪香草束，顶楼的花园是曾祖母枸杞叶茶的产区，盛夏奶奶自制的清凉退火茶，还有令人难忘的倒地铃，母亲准备晚餐时餐桌上的琼花肉丝汤，老爸珍贵的赛鸽食用一整盆的到手香，念书时期租屋处后院长的龙葵加泡面，家聚时草山上土鸡城的热炒川七，当然还有让我面对自己的天母古道上的植物，工作后只认得咖啡树开的小白花和安全岛上的园艺植物，接触料理后，认识更多香草植物，有些台湾有只是使用方式不同，每天晚上和430的伙伴们讨论着，希望将野菜能多样地表现，不只是只能放在餐桌上食的表现，也可以是装点餐桌的一部分。小马每天早上采集，下午和我们一起料理还要制作草圈圈，从她的魔术每一种草圈圈都是惊艳，每天很期待上山下海的野地市场，将带回来何种植物，枪时间地想保留住它们的姿态，是否想起何种花草，让你和那时的你相遇，生活中有时停一下看看四周，感受一下生命中的美好，感谢所有参与的428和430的伙伴们，还有南投孩子棋哥的采集和经验。



莉淇

小五

小的时候吃菜，吃进的是听话；大了一点吃菜，吃进的是均衡和健康；在参与《台湾好野菜》这本书的制作后，才算真正开始体验野菜的美妙滋味。

有的野菜细细长长，有的会开出白色、黄色或是粉红小花，诉说着它们的身世和故乡；有的尝起来酸甜，可以做成酸辣汤；有的苦中带甘，适合泡成热茶，细细品味。每一次都是感官的全新体验，每一口都是大自然的珍贵恩赐。在提醒着我们，人终究是无法离开大自然而生存的。

感谢所有来到眼前的一切。

野菜本质或许称不上野，我想它们只是乐于低调生活在山野小径中，所以总是安静，总是闲适，总是一派轻松地随遇而安。当我透过画笔认真注视它们之后，很巧合的，开始在一些自然环境中与它们相遇，可以毫不陌生地喊出它们的名字，突然觉得，这些我所谓的巧遇或许都不是巧合，其实它们一直都在，只是我向来选择忽略。正如奈良美智说过的那句话：「所谓看不见就是没有试着去看，在看得见与看不见之间，横隔着某种很重要的事。」谢谢野菜们，让我重新看见。

野菜
的
恩
典。

1
2



【地瓜】



【马齿苋】



【龙葵】



【笋】



【番茄】

台湾独特
迷人的野菜

[taiwan foods]

-vegetable-