

魯哈的寶藏

來到左鎮只要待上一陣子，隨即會從居民的姓氏中發現西拉雅族群的線索，姓氏中穆、萬、兵、買、羅、余、卓等是明顯的族群這特徵，而台 20 線的路邊小廟和土地公類似，卻又不太一樣，是傳統的西拉雅族的太祖信仰，也有和一般民間信仰結合的複合多神形式的太祖廟，其次特殊的地名、周邊植物、居民狩獵、捕魚、採野菜的食物特色也可感受到西拉雅族傳統飲習。

左鎮原是平埔族新港社分出來的「卓猴社」分布之地，是當時第二大社，而「魯哈」是西拉雅語「ruha」是數字二的意思，活動名稱亦有傳達西拉雅族卓猴社的寶藏之意。在聚落周邊有許多不起眼的植物，看似雜草但有大部分的青草承載著許多聚落飲食文化，如七層塔、左手香、大花咸豐草等等，下表為聚落常用之野菜

編號	植物名(中文)	在地名稱	用途	說明
1.	牛筋草	牛頓章	食用	根系旺盛，不易拔除，早期農業時代放牛吃草時，可暫時將牽牛繩綁於此草。 可加入青草茶。 https://reurl.cc/rQeyvE
2.	香附子	土香	食用，藥用	塊根洗淨，當零嘴吃。當中藥。 https://reurl.cc/k76xyq
3.	長柄菊	肺炎草	食用，藥用	可加入青草茶。做藥。童玩。 https://reurl.cc/bkvQVr
4.	大花咸豐草	恰查某	食用，藥用	常用於青草茶其中一項植物，主要為清熱消炎。 https://reurl.cc/yQqdL6
5.	七層塔	七層塔	藥用	七層塔與九層塔用途不同，七層塔大都在藥用，可治咳嗽、感冒、發汗。 https://reurl.cc/Go1843
6.	漢氏山葡萄	臭耳翁藤	藥用	清熱解毒，祛風活絡，止痛止血，散瘀破結，利尿消炎。 https://reurl.cc/Op0ZGg
7.	倒地鈴	泡仔草	藥用	有清熱、利尿、健胃、涼血、活血、解毒之效是青草茶材料之一。 嫩心炒菜吃，但很苦。 https://reurl.cc/2Dnlzm
8.	海金沙	鐵線藤仔	食用	青草茶材料之一。 https://reurl.cc/1296GG
9.	鱗蓋鳳尾蕨		藥用及食用	鳳尾草為民間青草茶的植物之一，有利尿、消炎的

				功效。 https://reurl.cc/Mbep83
10.	野苧菜	山苧菜， 烏苧仔	食用野菜	食用嫩莖嫩葉部分，炒麻油或煮湯也可川燙。 https://reurl.cc/jkAzlq
11.	馬齒莧	豬母乳	食用，藥用	馬齒莧經常用作綠葉菜。葉子肉質，口感脆粘，味道微酸微鹹。 https://reurl.cc/veMYmN
12.	小葉灰薈	狗尿菜	食用，藥用	幼苗、嫩莖葉和花穗均是可口的野菜來料理。 全草有去濕解毒，解熱，緩瀉之效。 https://reurl.cc/QjMrb9
13.	青葙	野雞冠花	觀賞，食用。	全株可做飼料。幼嫩莖葉浸去苦味後，可作野菜食用。此外，青葙花序宿存經久不凋，可供觀賞。 https://reurl.cc/Wkn6qx
14.	紫花藿香薊	百花草、 南風草	藥用(有毒性)	紫花藿香薊原為外來種，現在已經歸化。本土種是白花；傳統中醫藥，藿香薊可用作治療「感冒發熱、咽喉腫痛，咯血，風濕痺痛」或治療 <u>中耳炎</u> 、外傷出血。 https://reurl.cc/3jzgY8
15.	金銀花		園藝觀賞， 藥用	有解毒、退火、消炎的功效。 https://reurl.cc/2Dn1m0
16.	桶鉤藤		藥用，食用	青草茶材料之一。 https://reurl.cc/VDN19N
17.	鵝仔草	小金英	藥用，食用	青草茶材料之一。 https://reurl.cc/d2LW6z