

上等佳餚台灣山蘇花

農委會農業試驗所 / 沈百奎

台灣山蘇花為鐵角蕨科，鐵角蕨屬。學名 *Asplenium nidus* L. 多年生大型著生植物。俗稱鳥巢蕨、山蘇花、山蘇蕨菜、山鱗巢蕨及雀巢羊齒等，原產我國及東南亞一帶，全省平地至海拔1200公尺左右山區，均有它的踪跡，常著生於陰濕的樹幹或岩石細縫上。葉片如海帶細長條形，葉形優美，切葉是插花時最好的陪襯材料，不易凋謝，嫩葉光滑鮮綠，作為蔬菜調理時，適合以炒、煮、燴、涼拌等方法烹調，烹調時又不易變色，食用時香脆可口，無苦澀異味，在野菜餐館為一道可口上等美餚。

植株性狀

台灣山蘇花根莖短，具有黑褐色、

密生鱗片的根莖緊緊包圍，葉片叢生於根莖頂端，輻射狀向四周展開、直劍形，單葉長可達1.2公尺左右，寬在10~15公分間，中央部較寬，中肋呈現明顯黑褐色，粗達0.5~0.8公分，小葉脈平行與葉脈幾呈垂直，葉緣微波浪、波浪或缺裂葉，尖端多呈圓形或凹裂甚至分叉；3年以上之成株，上葉背中肋兩側，夏季會長出褐色之孢子囊群，呈線形生長，內有粉狀小孢子，供繁殖後代。

台灣山蘇花性喜溫暖、通風、濕潤的環境，生育環境在20~25度，光照不宜太強，一般以60~70%遮陰、濕度在75%以上，並以微酸性、排水良好的腐質土生長最佳。

紅龍果 苗木批發

大茂種苗園 TEL: (06)585-1999

專業紅龍果品種改良場 或 090742119

台南縣善化鎮陽明新村 105 號



◎ 紅肉種：

有(香龍)(金龍)(祥龍)(冬龍)(天龍)，多項台灣改良種及外國進口原種苗木，大量批發、零售。

◎ 白肉種：

果實大，1台斤至1公斤，百選一好品種，適合台灣栽種。高產量。1分地3年生可收1萬斤。

◎ 無農藥、無病害、豐產、高甜度。

◎ 栽種手冊：附回郵100元向本苗圃索取。



供觀賞又可食用的高價值蔬菜山蘇花

目前本省栽培以花蓮縣最多，其次為屏東、台東、南投等地區，種植面積估計約有250公頃左右，由於售價高，利潤理想，面積逐漸增加當中。所生產之產品，大多供應高級野菜餐廳之用，栽培品種以闊葉台灣山蘇花最多。

品種

一、台灣山蘇花

葉片較狹長，葉片先端較突，葉緣呈波浪狀，葉背孢子囊線形，長於葉片上半葉兩側中央，中肋較粗，作為蔬菜生產時產量較高。

二、圓葉山蘇花

葉形較寬闊，呈長橢圓形，邊緣較平整，作蔬菜生產時產量稍低，但烹

調時，由於綠色葉片面積較多，顏色較為美觀。

三、大波浪山蘇花

葉緣波浪起伏更大，呈深淺不同的波浪，少作蔬菜生產。

四、裂葉山蘇花

葉片呈大波浪，先端開裂，成不同形態，少作蔬菜生產。

繁殖法

一、山採

最初台灣山蘇花，多發現於山區樹上，採回後種植於庭院、水池旁，以觀賞為目的。經開發為蔬菜後，大量幼苗多由山區採回定植，逐漸擴大成栽培園。

二、分株法

由栽培之母樹葉叢下部，切取幼苗繁殖，再培養成株，繁殖速度緩慢。

三、孢子繁殖法

夏秋季山蘇花成株，葉背兩側，長有許多孢子囊，當變褐成熟時，將其刈一



鮮嫩供販售的山蘇花



割取葉背之褐色孢子，供播種用



將孢子播於水苔、蛇木屑保持高溫高濕，約3-4個月，形成原葉體

- 一、下，置於水苔、泥炭土上，保持濕度，隔2~3個月，可發芽形成原葉體，再經過3個月發育成幼株，將幼苗移到穴盤生長，到5~10公分時需再換盆，至成株約需3年。

四、無菌播種培養

取乾淨之孢子，用洋菜、肥料等作成培養基，殺菌後作無菌播種，2~3個月後形成原葉體再發育成幼株，經相當之馴化期後，取出外界定植。

栽培方法

一、種植地選擇及設施

選擇天然林之樹下，自然通風、排



原葉體經3個月，發育成幼苗

水良好、向南之山坡地、冬季寒流不易吹襲、夏季太陽不會直射之樹蔭下及不易遭受颱風侵襲之地栽培為佳；若無此種地點，則必設置70%之遮蔭網，避免烈日炙曬並注意空氣流通，冬季北面應用檔風牆或用塑膠布檔風，避免寒流侵襲而凍傷。

二、培養土配置

苗取得來源後，依據山蘇花之栽培習性配置培養土：以碎石頭、粗砂、蛇木屑、泥炭土(腐植土)粗糠及腐熟堆肥各1:1來配置並攪拌均勻，必需具備疏鬆、保濕、通氣、排水良好等條件之介質均可使用，PH值在6.5~7.0左右為佳。

三、定植株數

每分地約可種植2,800~3,000株，行株距約75公分定植一株，定植前每株先放入5公斤之栽培土，俾促使植株快速成活。

四、噴灌設施

為增加溼度，需充分供應水分，以



山蘇花以70%遮蔭及噴灌，植株生長良好。

管路自動噴灌較為省水、省工，旱季時，每天需噴水2~3次，每次30分鐘，冬季減少噴水次數，每天1次即可，依情況調節。

五、施肥

山蘇花對肥料非常敏感，濃度不可太高，濃度過高易造成肥害。一般以

500~1000倍化學液肥噴灌，每月噴布1~2次，粒肥則每月施用1次，秋、冬季減少施用。每年於根莖四周加施3~5公斤介質堆肥，以固定植株，可增加產量。

六、收穫

以5~10公分小苗定植需3年才能成

山蘇花營養成份分析

山蘇花葉片每百公克所含營養成分表

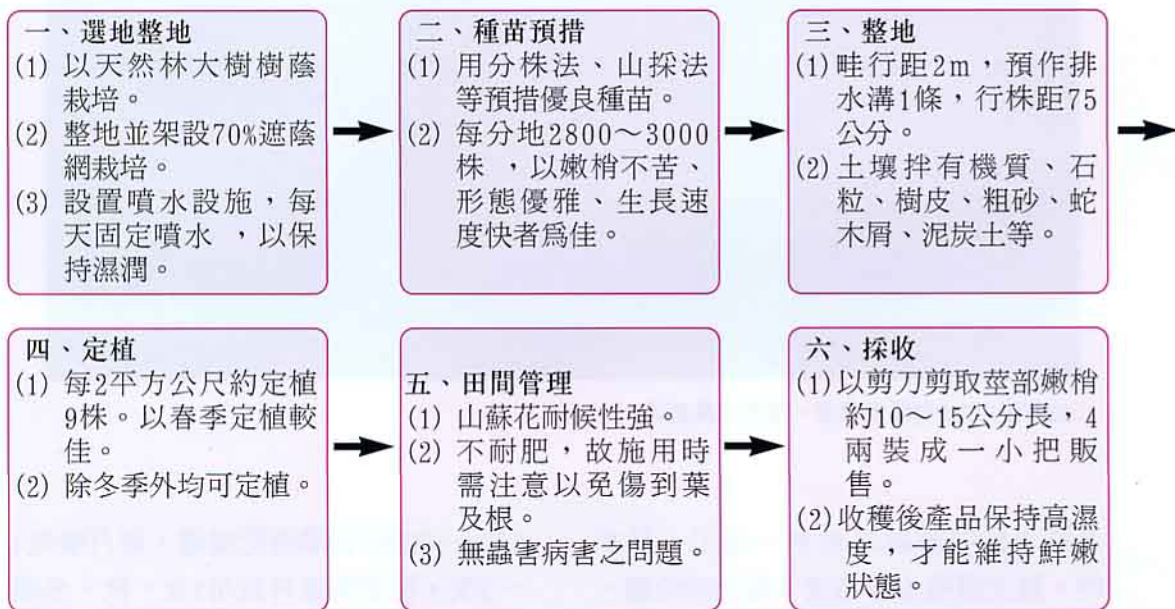
水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化合物	粗纖維	灰分	維生素C	鈣
91.23%	2.82%	0.64%	2.92g	1.19%	1.20%	78.9mg	37mg
硫	磷	鉀	鈉	鎂	錳	鐵	鋅
18mg	86mg	498mg	4mg	49mg	1.00mg	0.68mg	0.51mg

(農業試驗所農業化學系分析)

一株。中苗1尺左右較快，亦需1~2年。定植大苗45公分者，於成活後即可採收嫩葉。採收長度約12~15公分，以手或剪刀剪取，以剪刀於基部剪取較整齊較不會拉傷。採收之嫩葉以4兩左右，綁

成1小捆，用塑膠籃裝妥，再噴些水，蓋上報紙，保持濕度即可以供販售。成株採收量，夏季每分地每次約可採收7~10公斤左右，隔天採收一次。

山蘇花栽培模式圖



未來展望

由於山蘇花嫩葉本身不具苦味、澀味、顏色又青翠，吃起來脆嫩，口感滋味鮮美，因此在山產店頗受歡迎。山蘇花因病蟲害少，不需噴灑農藥，即可生長良好，夏季雨水多，葉菜類供應不足時，可增加提供一些蔬菜貨源。山蘇花生長緩慢，產量不高，售價較高昂，提供農民生財之機會，但種苗目前多以山採為主，如何研究快速種苗生產之方法，於短期間繁殖大量優良種苗，供應農民種植，為目前急待解決的課題。



穴盤育苗，保持70%以上遮蔭，半年後即可移至田間定植



班長曾潤廷老師與小朋友介紹茶之栽培法



說明茶之烘焙情形



假日來訪之遊覽車群



假日來訪之人潮



副班長黃森昌與小朋友介紹磨米糕



小朋友很有興趣的觀看製茶情形

— (文接 25 頁)

經營特色

班長曾潤廷先生師大畢業就選擇在故鄉的峨眉國中任教，一方面在家裡協助父親整理得天獨厚的種茶環境，在任教年資達到退休的年資時就志願提早退休，發展峨眉鄉的茶葉事業，與傑出青年農民相互搭配，以曾老師的任教專業精神向來訪的客人不論是商官富豪或是小學生介紹栽培茶園的管理、製茶的技術、泡茶的方法與技巧，一一都詳加介

紹，加上青年農民黃森品的專業技術，把「東方美人茶展售中心」當著服務業來經營，把峨眉鄉的茶葉振興起來，如有閒情想要品茶，想要了解喝茶的文化，不仿到那裡走一趟。

未來展望

本著現在得來不易的基礎上，發展茶業的事業與喝茶的文化並擬增加客家米食與客家小吃搭配，使訪客能在展售中心玩得盡興快樂而歸，不虛此行。