

■山葵花型與蘿蔔花相似，但難得一見。



山葵

學名: *Wasabia japonica*
(Miq.) Matsum.

英名: Wasabia, Japanese
Horseradish

別名: 哇沙米、山薺菜、山薑、澤
山葵、溪山葵

原產地: 我國和日本

用途: 花苔和嫩葉可當蔬菜，根莖
磨漿做成辛辣料，葉梗和細
根切段可做醃漬食品。

山葵的故鄉

山葵是原產於日本的蔬菜，自古以來即生長在深山溪谷或河流邊的原生林地。

有關山葵的最早記載，是西元918年日人深江輔仁所著的「本草和名」，書中描述山葵的葉子似葵、又生長於深山裏，所以名為「山葵」。其後，於平安時代末期的一本字典「類聚名義抄」中，也有「山葵」「山薑」等名詞出現。

「日蓮上人御遺文集」第三卷則有靜岡縣與山葵間的最古老記載。日蓮上人在建治2年(1276年)行文記載，指出日蓮上人55歲壽誕時，南條氏所獻的祝壽禮中

有河海苔、八頭芋以及產於富士川支流精進川的新鮮山葵。由這段記載可以看出，山葵在鎌倉時代(大約700多年前)已被列為上等食物。

靜岡縣的山葵栽培則始於慶長年間(西元1596~1615年)。當時村民在中部安部川上游的有東木地方採摘溪谷邊生長的野生山葵，同時也利用井水嘗試以人工栽培，由於生長情形良好，村民們開始引導溪水，進行小規模的栽培。

然而，有東木是個交通不便生活貧困的小村落，物資相當匱乏，農產品也僅止於糊口，種植





山葵只限於自家食用。有趣的是，此時德川家康(1607年)正好隱居於駿府城(現今的靜岡市)，在品嚐村民呈獻的山葵後，對其獨特的辛辣味和甜味讚賞不已。有東木的山葵就在德川的激賞下聲名遠播，而德川家族也因嗜食山葵而以山葵葉形做為家徽。

1744年，駐守在天城湯的板垣勘四郎前往靜岡縣的有東木指導村民種植香菇，順便帶回山葵幼苗，因此開始了山葵的普及栽培。目前日本全國栽培面積將近800公頃，北起北海道，南至九州，分布廣泛，其中又以靜岡縣最盛行，全縣栽培面積達160公頃以上。

落腳台灣

也許您和我一樣，以為山葵是台灣原產的；事實上，台灣的山葵是從日本移植過來的。台灣種植山葵，早在80年前，由日本人於開發阿里山森林時引進，主要供應日人平常食用，由於生長環境適宜，栽培獲得成功。隨著森林伐採的轉移，也傳播到溪頭、八仙山、太平山、木瓜山、南投立霧溪和梨山等地；時過境遷，除阿里山、太平山、木瓜山等地還有人栽培外，其餘多已馴化為野生狀態。

幾十年來，山葵似乎被視為日本人的代表符號，但事實上，它在本省也有不少同好。山葵除了可去除生魚片的腥味外，食者還認為兼具有殺菌的功效。不過，它雖然已是餐廳裏必備的蘸料，卻不是市場裏買得到的蔬菜，所以見過鮮品以及植株的人可以說是少之又少。

植株特性

它和小白菜花同屬於十字花科，為多年生的根莖性植物，大多分布於高山林地內，被列為森林副產品。葉呈圓盾狀，顏色碧綠，晶瑩剔透，風格獨具，葉姿怡人，葉柄青色略帶褐色。春、秋各開一次花，長不盈尺，花白色，花型與蘿蔔花相似，呈十字型，為總狀花序。每逢花期，在陰濕的山谷裏，隨著微風吹動搖曳，蔚為一片花海景觀。



■山葵橫切面，內部為白綠色。

成熟的山葵根莖長10至20公分，表皮粗糙不平，與其碧綠怡人的葉姿相較，外觀極不協調。山葵根莖一般均肥大呈圓柱形，有的挺直，有的則稍彎曲，外皮綠色，其橫切面皮部為淡綠，中心部為白綠色。根莖外表鬚根多，葉痕有多數顯著隆起，由葉痕處的腋芽形成小塊莖，小塊莖有時呈二至三分枝，其上著生細白色的根，偶爾小小塊莖亦可萌芽生長成分枝莖，所以主根莖上常有數株或數十株分枝莖(或稱分蘖莖)的情形發生。主根莖生長一年半後即可採收，如果不採

收，到第三年莖內部會形成木質化，第四年則枯死，由分枝莖取代主根莖繼續生長，因此分枝莖常做幼苗供繁殖用(產地苗價每株2至5元)。

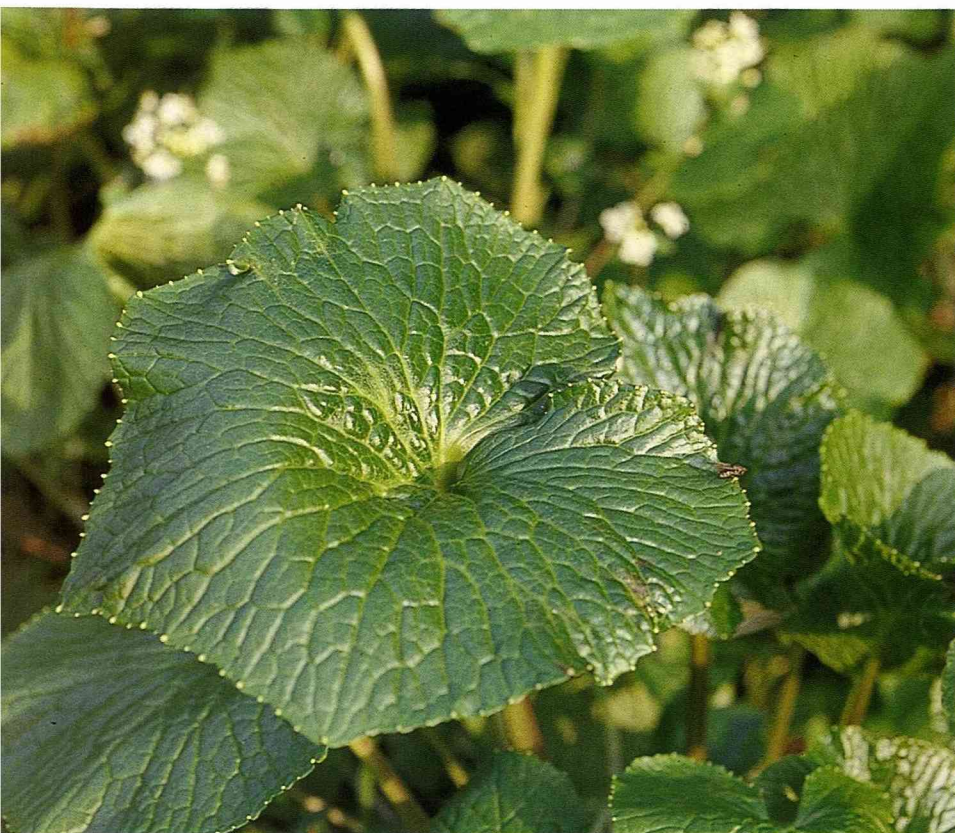
真假山葵

撇開殺菌力不談，新鮮的山葵莖，洗淨後磨碎，和醬油混合，是海產店不可或缺的蘸料。因為栽培面積少，加上採收後全部外銷日本，物稀難求，所以一般的海產店，都以辣味類似的芥末粉或粉山葵來代替。事實上，真正的山葵較芥末除了辛辣味更強外，還多了一份芥末所不能替代的香醇呢！真正的山葵在民國73年，栽培面積僅20公頃，目前已增至90多公頃，國人依然無法享用，原因到底在哪裏呢？

有人說：「內行人看門道，外行人看熱鬧。」或許國人吃哇沙米也是懷著這種心態吧！國人在海產店吃哇沙米總是一大團一大團裹著吃，只是吃它的辣味和衝味，完全不重視殺菌力或品嚐它獨特的風味。總而言之，只能說是觀念偏差，所以國人吃進肚子裏的哇沙米均為加味後變得又辣又衝的芥末。反觀日本人，他們吃哇沙米的方式，是一點一點蘸著吃，除了去腥、殺菌、保健外，更為了品嚐獨特的辛辣味，也難怪在日本一斤近3千元台幣的山葵，會被如獲至寶地買回家品嚐，我們呢？一斤四、五百元，就已經有人喊貴，更甯說買回家當佐料了。

整株皆可利用

山葵全株，從根莖、葉、花至細根都可食用，可說是最有利



■圓盾形葉片，風格獨具。

用價值的經濟作物。日本人將山葵的根莖磨漿做成辛辣料，葉子和花或炒或油炸，當作蔬菜食用；葉梗和細根（或鬚根）切段做醃漬食品，整株都可利用。本省過去只利用它的根莖，實在可惜。

近幾年來，國內的山葵已有新的發展，目前除了日本人大量採購我們所廢棄的葉、莖和細根外，國內的廠商也開始與日本技術合作，將這些原料在國內加工，或醃製做成山葵醬菜、山葵漬，或加酒粕、味噌、豆腐乳山葵醬。此外，也有乾燥後製成隨

身包，可隨時沖泡成速食湯，而且就連糖果、羊羹、餅乾、仙貝、冰淇淋、山葵酒、魚干以及最近出產的花生米等小點心，也都以山葵當調理的主味，可說是非常多元化。這些產品已經出現於國內各大超級市場，喜歡山葵的老饕，何妨與我們共享「真辣」。

功能與用途

喜歡吃沙西米（生魚片）的人都知道，一碟鮮嫩的生魚片，蘸上綠稠稠的哇沙米，細嚼兩三下，一股辛辣味兒自鼻端直衝腦門，衝得人眼淚、鼻涕直流！那種爽快與過癮，正是哇沙米發揮了辛辣功用所致。

山葵的味道高雅芬芳，辛辣味足，為高級的香辛料作物，其根莖的營養成分豐富，除了含水

分87公克之外，尚有蛋白質50毫克、灰質11毫克、脂質4毫克、粗纖維14毫克、NFE(可溶性無氮物)170毫克、維他命C35毫克、硫160毫克、磷155毫克、鉀330毫克、鎂87毫克、鈣82毫克、鐵2.5毫克、錳0.7毫克、銅0.06毫克、鋅2.8毫克。辛辣味及香醇的風味即來自脂質中的芥子油配糖體(Singrin)，這些配糖體原本穩定存在於根莖的細胞中，為一安定狀的化合物。一旦細胞遭破壞，配糖體隨即轉化為不安定且具揮發性的芥子油。所以食用新鮮根莖時，必須將它磨碎或搗爛，才會出現又衝且具揮發性的芥子油之辛辣味。

我們都知道，山葵的營養價值極高，其特殊的辛辣味和辣椒並不大相同，兼有香味及殺菌的作用，因此生魚片業者慣用山葵調味，卻不用辣椒。另外，也有人認為，山葵有防腐、解毒的效果；新鮮的根莖甚至對風濕症以及神經痛有鎮痛之效；對消化器官的寄生蟲有殺菌效果；切片燉排骨，則具有降血壓之效；此外，更具有發汗、利尿、清血以及增進食慾等多項功能。

然而，山葵真的能殺菌嗎？

根據國立海洋大學食品研究所教授陳幸臣的「山葵抗菌性」實驗指出，新鮮山葵壓出的汁液抗菌性並不強，更甯說是殺菌。另外，日本東京都的衛生研究所，也有相似的實驗結果，所以奉勸各位喜食生魚片的讀者，山葵刺激性的辛辣味並無很強的殺菌效果，所以一定要慎選新鮮、衛生的生魚片，千萬別以為所用蘸料有制菌、殺菌作用而疏忽了。

