

山蘇落難當蕨吃

山翅菜

大約是兩、三年前到鳳山的小店吃晚飯，牆上的價目表還是用毛筆大楷，端正的書寫在朱豔的紅紙條上，還貼成優美的傳統扇形。這樣的景象，突然一下子彷彿就把我拉回小時候吃陽春麵的現場，差別只是那時價目表上寫的是我熟悉的陽春麵1元、麻醬麵1元、小菜2元。我也回憶起當年我的零用錢是一天五毛，還是在可以買一個鍋切大餅的時代，而現在一塊錢掉在地上，還不一定有人願意彎腰去撿吧！

而且改變的不只是幣值，似曾相識的價目表，竟然寫了一條「山翅菜」，是一種連我都忍不住要好好想一想的新鮮玩意？於是，好奇五十寶寶，當機立刻點了一道「清炒山翅菜」，沒想到麵、菜都吃完了，老闆娘才姍姍來遲說：「對不起！山翅菜賣完

了！」就這樣和「山翅菜」無緣散了。

山蘇秤斤兩

沒多久，一日接到一個住在埔里的老友來電詢問，說他想種山蘇，不知何處可買種苗？心想山蘇不是一直都當觀賞的原生植物嗎？順手就介紹了個改良場的朋友，是花卉專家，給他授業解惑去了。只是一時還是想不通他老先生，種設施蔬菜行之有年，種得好端端的，怎麼時興起種花了？無奈還沒問完他又雲深不知處去了。

一年後，到埔里去休假，和老友又有機會相約見面，沒想到他卻抱怨說我害死他了！品種不對頭嘛！鬧得我一愣一愣，原來他的山蘇芽漂亮卻不壓秤，弄得我更糊塗了，曾幾何時賣觀葉植物也改成和賣菜一樣秤斤兩計價了呀！

■一株山蘇只有中間的幾片嫩葉芽間還在捲曲階段時採收，是很不經濟的菜種。



好心散財

等弄清楚才知道，原來他的山蘇就是要種來採嫩葉，當「山翅菜」來賣給山產店，當「素山珍」的。

至於為什麼又怪我害了他，是因為介紹給他的花卉專家，建議他買用人工組織培養的山蘇種苗來種就好了，便宜、量大、整齊，最重要的是，不必因採野生山蘇而造成原生地的消失，我也覺得這樣的建議深思熟慮真有道理。結果就是這種好心的環保觀念，害他損失慘重。因為市售的山蘇種苗，是觀賞用的「圓葉山蘇」，葉片圓整、薄、亮，株型美觀，但花同樣的功夫採收嫩芽時，重量卻輕多了，自然收益就少了，怪只怪大家是同床異夢一場，各說各話，卻沒說到重點是要「食用山蘇」，於是只好安慰他是為環保好心散財了。而我則是終於弄清楚山蘇就是山翅菜。後來又看《鄉間小路》的介紹，原來本省原住民吃它由來已久，是我們少見多怪了。

■山蘇一向都是拿來做室內觀賞盆栽，這種圓葉山蘇是荷蘭人從台灣原生種山蘇選拔出來的栽培種





山蘇是蕨不是花

山蘇是鐵角蕨科的一種附生蕨，也許很多人不相信，想說蕨類都是羽毛狀的葉片，或是像鐵線蕨那種輕輕柔柔的感覺，不過當您翻開山蘇葉被，常常可以看到一條條順著葉脈生長的黑褐色鐵鏽般的孢子囊群，就證明它是蕨類錯不了了。山蘇隨著樹幹的生長，就著樹勢越長越高，離地也越來越遠，好在它的葉片長成密密的一團像一朵盛開的花，也似鳥巢，因此又名巢蕨或鳥巢蕨，這個形狀正好就是可以用來承接雨水或讓林間氤氳的水氣結露後，順勢流到基部的根，所以它好在葉子不是羽狀，要不然水都漏光了。所以也稱它是「山蘇花」是長得像花的蕨類，而不是會開花的蕨。

另外山蘇有個酷似的假分身，是水龍骨科的「崖薑蕨」，遠看它也是附生在樹幹一圈，不過葉緣有深裂齒。

吃蕨不陌生

而談到吃蕨，只要是台灣鄉

下長大的孩子都不陌生，不管愛不愛吃，我們都知道它叫「蕨貓」。尤其是在夏季雨後一兩日，鄰居的阿媽，就會讓我們這些「芋阿」，和她那些「蕃薯孫」，沿著水利會的水渠土堤旁，去採「蕨貓」回來。

這時我們都高興的欣喜若狂，因為大人們平時不是怕我們掉到水渠，就是擔心被雨傘節咬到，都是會小命堪虞，所以最討厭我們接近這些「地雷區」，只有採蕨貓時卻又可以通行無阻，真是一國兩制。

意外的收穫

以前也不認得哪些蕨貓是有毒沒毒，也不認得其實是要採蹄蓋蕨科的過溝菜蕨，老阿婆簡單的只交代要採光光滑滑的種類，反正葉子上有絨毛的都不要，採的長度如髮簪，太大、太小、太老都不要就對了。至於山蘇一片葉子可以長到一公尺，能吃的卻也只有葉尖一點點，還真不經濟。

前一陣子大家還都為「蕨貓」到底有毒無毒，爭的面紅耳赤，鬧謠的鬧謠、解釋的解釋，只有蕨貓的價格一蹶不振。我雖在這曖昧不明的混亂中，撿便宜貪吃蕨貓，也禁不住擔心，有感「蕨」要消失了嗎？

「蕨貓事件」落幕之後，農政單位大概頭痛太久了，規定以後推廣新興蔬菜都要通過毒性檢測，想來又要有不少小白鼠要為國捐軀。但多一層安全消費蔬菜的保證，也算是「蕨貓檔案」意外的收穫。

吃蕨一族

除蕨貓可食，到埔里在一些觀光飯店，偶而也會吃到一些其他蕨類，中外的文獻上也有很多種蕨是可食，外國人稱筆筒樹或杪擺的嫩葉芽為「熱帶包心菜」。這兒要多言提醒大家沒事不要亂採筆筒樹的嫩芽吃，因為採壞了，會把好好一株樹給活活整死了，不但可惜也是罪過。腎蕨的地下貯水器官，也是野外解渴救荒的食物。

日本人也愛吃一種全紫紅色的蕨芽，燙熟放在烏龍麵湯中或沾沙拉醬吃。大部分的蕨都吃起來滑滑粘粘，故吾兒戲稱之為「刷牙菜」，是吃一次打死都不再吃，枉費媽媽的愛心。不過山蘇倒



■市場上買到的蕨貓，就是這種已經大量栽培，不再是野外採，所以長度整齊劃一



■腦筋快的花農也利用床架下方，栽培山蘇，一方面收嫩芽當山菜，一面收老葉當切菜。





是不粘不滑，這點是它受歡迎的原因吧！奇怪的是很多蕨芽冷食時，卻不會粘粘滑滑的。

爲了讓蕨更好吃，有些飯店炒好蕨貓會加上生蛋一起拌和食用，客家人則用黃豆醬爆炒，以減低澀澀的口感。而我偏愛用魚香料來炒，以薑、蒜、辣椒，有時還加一點九層塔末，炒起來更是香味四溢。

料理山蘇

至於山蘇，大概是一般人都很能接受的蕨類，後來幾次在餐廳點菜，同桌的人都吃的盤底朝天，不知是好奇還是真的好吃。一般料理山蘇以快炒最普遍，以保持它的清脆，也有燙熟用冰水急冷，沾沙拉醬，但不如淋麻辣醬汁過癮。



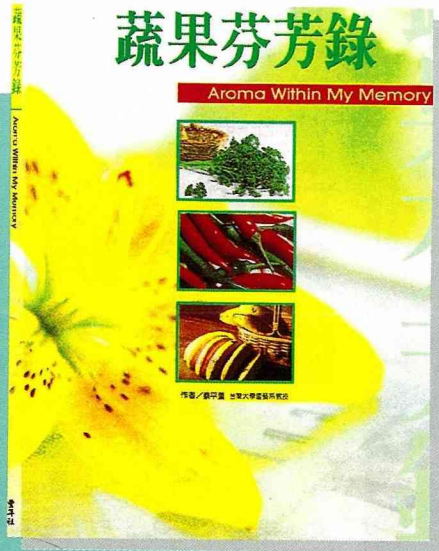
■山翅菜多半以這種「清秀佳人」的烹調面貌，保持它的口感。

市場零售的新鮮山蘇不多，目前大抵都是直銷餐廳的居多，不過真要流行起來，以本省農民一窩蜂搶植的心態，大概很快又是價廉物美、菜減傷農，於是只有賣山蘇苗的真正有賺頭吧！至於如果自己要種來吃，可能要種一大排，三、四十株才夠吃。幸

好山蘇很容易栽培，又耐陰，只需要一般植物的一半陽光，是「都會菜農」爲缺乏陽光所苦的另類選擇，只是老嫌它長太慢「不赴市」，尤其是入秋更是常常在休眠。總之，美麗的山蘇花不知是否感嘆自己落難當蕨吃的命運？

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



豐年社



台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300 豐年社
服務電話：(02)2362-8148 分機30