

土拔仔

文圖／吳展才 國立台灣大學園藝所



土拔仔小檔案

中 名：番石榴
俗 名：雞屎果、那拔、藍拔、拔仔、扒仔、林扒仔、鑽拔
學 名：Psidium guajava (L.)
英 名：Apple guava; Guajava; Guava; Lemon guava; Pear guava; Yellow guava
科 別：桃金娘科 Myrtaceae
分 布：全省各地

生態與性狀：分布在低山地區。為常綠灌木或小喬木。高達10公尺。單葉對生，葉片矩狀橢圓形或倒卵狀橢圓形，長5~12公分，寬2.5~4公分。2~3朵生於同一總梗上，花梗長，與花萼均被毛；花萼較厚；花冠白色，芳香，直徑約2.5公分。花瓣4-5，長橢圓形，長1.2~1.5公分。漿果球形或梨狀卵圓形，果肉白色或胭脂紅色。

食用部位：果、葉、根

功效：有收斂止瀉，消炎止血、涼血解毒之效。

原住民名稱：Ra-bau (泰雅族太魯閣)；Para (布農族巒)；Rabatu (布農族高山巒)；Rapato, Yoraparu (布農族施武群)；Kamae (鄒族 Imutu)；Nabati, Nabatu (排灣族 傀儡，恆春下)；Zyapati (排灣族 恆春下)；Zyabazi (排灣族 Subon)；Ryabusu (排灣族太里)；Rabati (排灣族)；Yabas, Quti-rodud (賽德克族)

在台灣，打陀螺的孩子在找材料製作時，流傳著「一粕、二瓊、三相思、四苦棟，番石榴無路用」的說法，因為番石榴做出來的陀螺看起來蠻像回事的，往往甫一接觸，就碎裂而不成形。

李元春在《台灣志略》形容番石榴「味臭且澀，而番社皆酷嗜焉」；《稗海紀遊》的郁永河更說「番石榴不種自生，臭不可耐，而味尤甚惡」。

現今的職場上用「芭樂族」形容便宜、耐用、廉價；七年級生看五、六年級生，認為這群「芭樂族」情緒壓抑，缺乏感情EQ、好面子等等。

台灣鄉下也盛行「吃拔仔放槍子，吃柚仔放蝦米」的俚語，即吃多了番石榴可能會影響排泄通暢，柚子則反之，故不宜大量攝食。

一言以蔽之，番石榴給人一種普遍、

神秘色彩、多采多姿的城市，就要多飲番石榴汁。這個傳言已不復追考，還是回到台灣本土來看原住民的族群遷移和番石榴引進台灣的歷史，可能實在一點。

目前正積極爭取正名為台灣的原住民第十三族的賽德克 (Sediq) 族 (目前正串聯花蓮、南投兩地賽德克人，改名「瑟契克」族)，很早以前是分布在台灣西部平原地帶，據說是為追逐或狩獵，開始東移，最終是以中央山脈為界線，分出東西兩族賽德克族。

花蓮地區的賽德克族稱番石榴為Yabas，而居住在南投地區的賽德克族人則稱Quti-rodud。花蓮賽德克的族人喜歡調侃南投的族人對番石榴的稱謂，因為Quti-rodud在賽德語是雞糞的意思。

番石榴非台灣的原生種，而是在1624年以後由荷蘭人帶進來的，所以如果考究賽德克族東移的歷史，可以推論他們在1624年前年即已完成東遷。因為如果還聚集在西部地區，不太可能發生同族人對相同的東西有兩種說法的情況。可以推論他們極有可能是在1624年前完成東遷以後，才接觸到番石榴，因為在地理環境的阻隔下，族人對番石榴沒有語言稱謂的交流，才有雞同鴨講的情況發生。

姑且不看這段歷史軼事，談起番石榴，特別是坊間對它的藥理功能的描述，可說是不勝枚舉。番石榴為所有水果維生素C含量最高的水果。每100g中高達200mg，是同重量柑橘維生素C含量的2-3倍。不只具有解熱、消炎、止瀉功效，還可改善頭痛，急性腸炎、風濕痛、糖尿病等。強鹼澀味亦可抑制胃酸引起的不適。

原住民同胞利用根的部位治牙痛、痢疾、消炎等。葉片也是泡茶的好材料，原住民用以治療各種肚子疼痛、脹氣或是痢疾等；坊間的紅心芭樂茶，據說可降尿酸、血糖。直接取葉片揉搓，可利用其揮發性精油，防治各種皮膚搔癢、濕疹等皮膚問題。可見番石榴並非「無路用」，除了鮮食之外，加工方面相當有潛力。

圖



昭和草

昭和草小檔案

中 名：昭和草

俗 名：飢荒草、太子草、飛機草、裂葉昭和草

學 名：*Crassocephalum crepidioides* (Benth.) S. Moore

英 名：Brazilian fireweed, Fireweed, Malayan fireweed, Thickhead

科 別：菊科 Compositae

分 布：台灣南部新墾地。

生態與性狀：分布海拔2500公尺以下。為一年生草本。株高50-100公分，葉互生，葉片矩圓狀橢圓形或倒卵橢圓形，頭狀花序多朵排列呈小型圓錐。花序聚繖狀，頂生。花冠頂端粉紅色至朱紅色，均為管狀花，瘦果細圓柱形，赤褐色，花期春秋間。

食用部位：全草

功 效：有涼血、利尿、消腫之效。

原住民名稱：Hikoki, Pahaciway (阿美族), Tomok no samalanerafan (雅美族)

「吃東西應該慢慢咬，慢慢嚼，讓每根牙齒都碰到食物，連牙床肉都感覺到，當舌頭該全力品味那甜甜的、甘甘的、鮮鮮的，甚至於酸酸的、苦苦的；只要有味道就是好的……」

這是台灣作家李喬在《寒夜三部曲》當中，不斷透過「吃」的描述，來呈現當時日據時期台灣人生活的艱苦。當時的珍饈美味，指的就是昭和草。常在山區健行活動的朋友，應該不難發現，長有紅色花蕊，白色棉球的昭和草，在原野、山區滿山遍佈。在大正昭和年間引進台灣的菊科植物，已成為山區的優勢物種，因為它們有極強悍的適應力和驚人的繁殖力。

1940年代，南洋戰爭爆發，日本物資極度缺乏，國力都集中在戰場上，日本國內的生命線都必須仰賴經由台灣的東西側海域的航線支援。因此，這條航線對日本來說極為重要，不只供應國內的民生物資所需，也為日本帝國勢力的向外擴張，如發動侵華戰爭、太平洋戰爭、偷襲珍珠港等提供重要的供輸。因此，在得台灣者得天下的前提之下，台灣的戰略地位極為重要。

在統治台灣期間，日本雖然勉強的守著這道防線，可是在形勢愈來愈不利的情況下，日本很可能會失去台灣。為了固守台灣，日本開始在山野進行

大量地洞、防空洞的挖掘，準備進行長期戰爭。與此同時，日本人考量在台灣士兵有可能遭受斷糧局面，因此動用軍機，在山區大量的撒下昭和草的種子，可在緊急時刻充作兵糧，不致餓死。昭和草由飛機撒種而來，加上葉形似飛機，又因從天而降，故又有人稱為「飛機草」或「神仙菜」。昭和草質柔軟美味，為野菜中之上品，味似茼蒿，亦得「山茼蒿」之名。

菊科的昭和草是風媒花。果熟後花萼形成白色的「冠毛」而展開，藉由微風輕輕一吹，便四處飛散傳播，再加上昭和草對環境的適應力強，因此能大量繁衍，幾乎處處都可看到它的身影。

大量繁衍的結果，直接威脅到原生物種的生存，也敲醒了物種多樣性的警訓。在民間，昭和草全草有極高的醫療與食用價值。全草可健脾消腫、清熱解毒、行氣利尿之效，能治感冒發熱、脾虛浮腫、消化不良、水腫等症。全草搗汁加蜜，內服可治腹痛，外用則取鮮葉配上咸豐草，搗敷患處可治腫毒。在日本殖民時代，這萬靈仙丹的重要性可想而知。

現代人在返璞歸真情懷的牽引下，往往在鄉野山間的餐廳，尋找可以吃到以昭和草嫩莖清炒，或滾水燙去苦味，佐以簡單醬料或炒肉絲的鄉土料理。

鄉