



山蘇花

小檔案

中名：山蘇花

俗名：巢蕨

學名：*Asplenium nidus* L.

英名：Birdnest fern

科別：鐵角蕨科 Aspleniaceae

分佈：全省各地、蘭嶼

生態與性狀：分布在中低海拔山區。為大型附生植物。根莖直立，強韌且短。單葉，葉柄短，葉片橢圓形，葉長150公分，著生呈圓座狀。

食用部位：全草

功效：全草有強筋骨、祛瘀血、活血、生肌、解毒、消腫之效。

原住民名稱：Fakad (阿美族), Rauhen (泰雅族汶水), Omaon (雅美族), Ganzaza (布農族), Rukut (排灣族)

使用原住民：阿美族、泰雅族、雅美族、排灣族

南鄒沙阿魯阿族貝神祭歌 Hlialu Lavahli，歌謠中所描述的主角之一就是山蘇花。故事由失傳古調及鼻笛歷史錄音呈現，遺韻再現，山蘇的

象徵表現了戀人情歌、搖籃曲、童謠等生活，可見它是原住民情感流動的傳播介質。

山蘇花的外形酷似鳥巢，所以又稱為鳥巢蕨。成熟孢子葉背具有孢子囊堆，沿葉脈平行線狀排列。由於葉形優美、清新可人，是絕佳的室內耐蔭作物。葉片如海帶細長條形，葉形優美，亦適合作為插花的陪襯材料。在原住民的飲食中是最道地的山蔬野菜之一。

山蘇之烹調方式多樣化，因為不具苦味，適合涼拌、煮食、炒食、燴食等方法調理，顏色青翠，口感脆嫩，是山產店的主菜。又因為野生山林荒野，病蟲害少，不怕雨水，已為為蔬菜產期調節或是雨季後的最佳替代品。

原住民如阿美族、泰雅族喜食山蘇嫩芽，煮食略帶粘稠液，再用醋及味噌調食。然而山蘇之特色豈止食用，除具一般蔬菜含有的維生素和礦物質之外，還有食療功能，可利尿、預防糖尿病、高血壓等。原住民常以其嫩葉嚼爛後當作敷創傷藥塗抹在傷口上，是荒地急救植物。

山蘇遍佈山林，廣佈山野，象徵原住民族之間拋開己見，破除地域疆界，串聯起來的精神。



如果要票選原住民的民俗植物，集展現原住民技藝和飲食特色於一身的月桃，應該可以榜上有名，當之無愧。月桃別名玉桃、良姜、虎子花，為多年生大形草本。葉互生，具長葉鞘。橢圓狀披針形，長30-70公分。花成串地懸掛在下垂的花序上。果實球形，未熟果呈綠色，成熟時鮮艷紅色，非常玲瓏可愛。

月桃工藝為魯凱族最擅長的技藝之一。月桃編織品如月桃蓆、細緻的籃子、嬰兒的搖籃、草蓆等。月桃葉含高纖維，故月桃索是民國40年代常用的綁錨索。葉片經攤平搥破，取出纖維，日曬風乾後用手揉搓，先搓成細股，將股搓成細繩，合細繩成中繩，最後製成手臂粗細的粗索。其耐鹹度很高，不怕海水浸泡。

除了作繩索，月桃葉是原住民包的粽子的原料。原住民粽有別於漢人者，除了用口味比較重的月桃葉之外，裡面再放上一片假酸漿葉。內餡有小米或芋頭，餡料除了豬肉之外，也有人包小魚乾。包法有長形、方形和扁的。

粽葉和假酸漿有整腸治胃的效果，故選擇月桃葉取代竹葉所包的粽子可減少飽脹感。月桃種子為芳香性健胃劑，並能燥濕祛寒、健脾暖胃，是製造仁丹的重要原料。另外，有別於南洋風的芭蕉葉，以月桃葉、檳榔花為餐盤或擺飾，亦饒富傳統趣味，兼顧環保。月桃葉的特質和多功能性，是生態環境教育極佳的教育材料。



月桃

小檔案

中名：月桃

俗名：玉桃、良姜、虎子花

學名：*Alpinia speciosa* (Wendl.) K. Schum

英名：Shell flower, Shell ginger

科別：薑科 Zingiberaceae

分佈：台北、宜蘭、南投、台東蘭嶼

生態與性狀：分布在低海拔地區。為多年生大形草本。葉互生，具長葉鞘。橢圓狀披針形，長30-70公分。圓錐花序，花冠乳白色。蒴果熟紅，球形。花期春夏間。

食用部位：果實、種子

功效：為芳香性健胃劑，並能燥濕祛寒、健脾暖胃。內部嫩葉及花可食。

原住民名稱：Lengac, Savahvah (阿美族), Busyau (泰雅族太魯閣), Siro (布農族施武群), Kituposa (鄒族Tatupa, Imutu, Tohuya, Tebuf, Rohuto), Gaatuto, Ngat(排灣族), Azngas (雅美族), Sali (魯凱族)

使用原住民：阿美族、布農族、排灣族、泰雅族、鄒族、雅美族、魯凱族



森林與文化雜思集

任億安 著 定價：140元

本書內容包括：老樹的省思、林業基金的重要性、雜詩四則、中國早期林業輪伐期經營的記載、森林經營之演變與發展、台灣與美國林業發展的比較、台灣木材工業的發展因素與木材市場特性、台灣木材工業發展對島內森林資源的影響、森林經營與財政權的探討、森林火災防範與效率、中國古代樹木陽性與陰性之探討、前人種樹後人遮蔭、台灣私有林造林獎勵方式有效嗎、見森林不見地球、森林美的價值……等。

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591