



花蓮山蘇

野性強 ·
價值高 ·

健康好食材 ·
產品多元化

採訪／陳秀卿

攝影／謝宗憲

山蘇花，不是花，也不開花，它是以孢子囊繁衍後代的台灣原生蕨類，也有人直接稱它為山蘇。

20幾年前，山蘇由叢林山野進入都會紅塵，成為台灣地區600多種原生蕨類中，利用價值最高、副產品又最多元的蕨類。舉凡烹調料理、加工茶包、餅乾、酒露、酵素，甚至於肥皂、面膜，都陸續研發上市，更有園藝界，以山蘇做為園藝造景、美化家園的素材，

水石間擺置山蘇，讓造景更具靈氣

清新雅致，又具淨化空氣的功能。

營養豐富 養生首選

野性強的山蘇，沒有嚴重的病蟲害，只要生長環境符合其喜好陰濕潔淨的習性，大都可以適應生長，沒有化學肥料和農藥的問題。而山蘇又有豐富的營養，是天然健康的好食材，自然成為花蓮無毒農業輔導推廣的項目。

山蘇屬於鐵角蕨科家族，大都生長在闊葉樹林內，附著在樹幹上，或潮濕岩縫中，形狀如鳥巢，又名鳥巢蕨或鳥巢羊齒，在小笠原島、沖繩、東南亞的菲律賓、印尼及泰國、中國大陸南方及台灣等地，皆可見其芳蹤。

台灣原生山蘇共有3種，包括南洋山蘇花、台灣山蘇花和山蘇花，其中南洋山蘇花和台灣山蘇花分布於台灣低海拔



太魯閣族周賢德以祖先對自然的生活智慧栽培山蘇，並在秀林村裡推動環保理念



山蘇是天然健康食材

地區，而山蘇花分布在中海拔山區，目前農民栽培種大都以南洋山蘇花居多。

除了原生種山蘇花做為蔬菜栽培外，市面上也出現許多園藝品種，例如圓葉山蘇花、呈羽狀刻裂

的羽葉山蘇花，以及葉緣呈規律波浪狀的波浪山蘇花，都是市場上炙手可熱的盆栽品種。

根據農委會農業試驗所分析，山蘇富含粗蛋白、粗脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、維生素等營養元素及鈣、硫、磷、鉀、鈉、鎂、錳、鐵、鋅等礦物質，是營養豐富的蔬菜，而居各類蔬菜之冠的膳食纖維，更是保健養生首選。

山蘇公園 體驗自然

太魯閣族的周賢德，自小即熟識山蘇，在山林工作時，總是不忘採摘鮮嫩的山蘇回家，他從沒想過，近10年來山蘇竟然成為他的主要經濟來源。目前在花蓮縣秀林鄉秀林村中央山脈山腳下種植3公頃，全家靠山蘇維持生計不成問題。

周賢德說，新秀地區原來大量種植木瓜，但在民國84年一次颱風侵襲後，木瓜全軍覆沒，農民改弦更張，開始種植較不擔心颱風的山蘇。了解山蘇習性的他則趁工作餘暇到山裡拔山蘇幼苗賣給農人貼補家用，並嘗試在自家小面積種植。

民國86年間，周賢德才完全投入山蘇產業。周賢德說，山蘇在適當的環境裡，就可以長得很茂密，因此，他在園裡種植樟、檫、苦楝、樂樹、野桐等10多種台灣原生闊葉樹種，營造適合山蘇生長的叢林環境，不需要加蓋黑網，省去一筆開銷；而落葉經微生物分解後成為最佳有機質，不需施用有機肥料。因此，周賢德的山蘇園區幾乎不需任何成本，因為他依山蘇習性，完全順應自然，向老天討食。

93年初，周賢德得知花蓮縣政府推動無毒農業，友善土地、維繫環境生態的理念與他的想法一致，於是就加入無毒農業示範戶。一直到95年當上秀林村長之後，他也不忘在村裡推動做環保愛地球的行動。

周賢德採收山蘇，只憑雙手。周賢德說：「因為用手摘，才知道哪個部位比較嫩。」所以，採摘下來的雖然長短不一，但保證整枝都是嫩、脆、爽口。周賢德的山蘇，除了交給無毒農業物流中心外，還提供宅配服務。周賢德的山蘇園生態豐富，常有撞見大小生物的驚喜，因此，他規劃將這片翠綠健康的無毒山蘇園區，轉型為休閒公園經營，開放給遊客參觀，並以「自己動手採」的方式，體會採摘山蘇的樂趣，他希望遊客在園區內認識大自然，進而達到愛護自然，保護地球的目的。

山蘇又名鳥巢蕨，如鳥巢般附著在闊葉樹上





林下種山蘇，適合山蘇習性，省下許多資材成本



年近70的山蘇產銷班長周寶財，成績卓越，年輕人望塵莫及



曹又文在桃芝風災後從零開始，以山蘇闖出一片天

十大產銷班邁進，並向縣政府爭取成立無毒山蘇專業區。

這個產銷班表現卓越，令人刮目相看，積極態度令人佩服。然而，讓人難以想像的是，這個班是「高齡級」的組合，24名班員，平均年齡70歲，最年長的班員高齡83歲，最年輕的也超過55歲。班員們勇於突破創新，用心發展山蘇產業的精神是許多年輕農民所望塵莫及的。

周寶財班長說，山蘇適應環境能力極強，不需施藥，很適合發展無毒農業，唯一的缺點是除草、施肥或採收，全仰賴人力，每天得連續彎腰4、5個小時在田裡工作，對於上了年紀的班員們來說的確有些吃重。不過，周班長說，他們和山蘇一樣，韌性超強，老當益壯。

豆奶山蘇 共創雙贏

現年68歲的周寶財，在花蓮中區的鳳林鎮種植山蘇達20年，並在民國93年成立山蘇產銷班，率先加入山蘇產銷策略聯盟及無毒農業示範戶之外，更以「豆奶山蘇」的名號自創品牌，於96年榮獲全台20大績優產銷班殊榮，97年2月順利通過生產履歷與寶島有機認證，今年企圖要向全國



豆奶山蘇為鳳林地區的豆奶和周寶財山蘇班，打響知名度



山蘇少油拌小魚乾快炒，滋味可口



山蘇園區開放給遊客體驗採摘樂趣

爲了種出高品質的山蘇，周寶財每天到鳳榮地區農會豆奶工廠蒐集剩餘的豆粕及過期豆奶製作堆肥，做爲山蘇有機肥，山蘇生長迅速，風味絕佳。周寶財因此將其產銷班所生產的山蘇命名爲「豆奶山蘇」，以區隔市場，兼籌並顧地宣傳鳳林的兩大農產：豆奶與山蘇，讓農會幹部對這班高齡級的農民又愛又憐。

周寶財帶著班員嚴格控管山蘇栽培過程，讓豆奶山蘇連闖三關，不僅是花蓮縣無毒農業示範戶，還通過FOA及生產履歷認證，是全台第一個貼上追溯條碼的山蘇產銷班，「豆奶山蘇」也在這群資深農民的努力下闖出名號。產銷班目前朝著「山蘇觀光休閒園區」的目標努力，現在已有著名的消費者到他的園區體驗採摘山蘇，周寶財成了最佳解說員。

周寶財說，加入無毒農業行列和推動山蘇體驗，讓他結交不少好友，常忘記自己到底幾歲，其他班員也戲稱，山蘇是留住青春的好秘方。

市場肯定 引領風潮

曹又文原本是光復鄉大興村的柚農，10年前改種山蘇。民國90年，桃芝颱風侵襲大興，嚴重的土石流災害，曹又文的山蘇園也遭土石淹沒，只好一切歸零，重新起步。

颱風肆虐過的大興村，滿地的泥砂和石塊，沒有樹木做爲天然遮蔭，曹又文只好以現



窗口以山蘇點綴別具韻味與優雅

代人工設施水泥柱搭設黑網，並引接山泉水源，用噴管定期噴灑灌溉，營造適合山蘇生長的環境。

曹又文用心管理，讓他的山蘇受到中盤商青睞。他說，採摘山蘇最佳時間是清晨，山蘇還有露水時最鮮嫩可口，但他的山蘇很搶手，有時中盤商硬要他多出貨，爲了維護品質，他都盡量與中盤商溝通，非不得已，堅持清晨採摘。

至於採摘山蘇時，幾乎都是親自以手工方式摘折前端嫩葉部分，選取大約10至15公分的嫩芽葉片，挑選過後送往地區農會超市新鮮販售；而留下來的一輪輪老葉，則再視情況加以剪枝和淘汰，以免影響新嫩葉的養分吸收和成長發育。他說，每逢採收期忙碌無比，但卻覺得很有代價，因爲這些年在生機飲食和養生意識抬頭之下，山蘇已發展成爲一股美味的流行風潮，讓他也由於種植這項作物受到市場肯定，而充滿了無比的成就感。

曹又文與其他志同道合的班員齊心合作，努力開創山蘇市場一片天，讓他感到欣慰，也期許未來要更加控管品質，擴大產量，讓國內外消費者品嚐台灣特有的蔬菜。

山蘇原本是山林中食物鏈的一環，人們偶爾採摘食用，自民國82年起興起了人工栽培的熱潮，至今在花蓮地區栽培面積已超過300多公頃，生產農戶近500戶，形成一項重要的地方產業，同時在農政單位輔導協助下，逐步研發相關的加工產品，同時應用在美妝保養及生物科技上，而山蘇營養豐富，栽培環境又潔淨，有益人體健康，實在是值得開發利用的好產品。



山蘇副產品很多元，是台灣600多種蕨類中利用價值最高的