

野菜新寵—台灣山蘇花

全中和 1997-06 花蓮區農業專訊 20:16

台灣山蘇花（*Asplenium nidus*L.）屬於鐵角蕨科，鐵角蕨屬，別稱鳥巢蕨，為多年生大型的著生植物。

這種蕨類性喜陰涼潮濕，在花蓮、宜蘭山區森林裏的大樹如樟樹、佳冬樹枝極交叉處、筆筒樹上；大石頭邊、石頭縫間，甚至在老宅院裏的龍眼樹和蓮霧樹上都可以看到它的蹤跡，由於其耐陰性強，終年常綠，適合作室內盆栽及造景之用，部分宜蘭地區農友常將 5 株左右小苗釘在蛇木塊上或種在 3~5 吋盆上，作成盆花出售；另外，它的葉型優美，葉質硬而翠綠，瓶插壽命長，是良好的插花素材，中南部農友有大規模生產切葉出售，這些是以往最為大眾所熟悉的用途。



老佳冬樹枝極上原生台灣山蘇花與崖薑蕨等多種蕨類的共生



新秀地區高品質台灣山蘇花葉蕨菜產品

現在提起台灣山蘇花，可能大多數的花蓮人都知道它是桌上的佳餚，早期這種蕨菜即是原住民大鍋菜裏的野菜之一，其新長出的嫩葉呈捲曲狀，質地脆，稍有粘性，炒食清脆可口，最近在花蓮地區掀起一波種植熱

潮，更成為餐館的名菜，到花蓮鯉魚潭，台東知本溫泉等地的

觀光客，無不叫一道台灣山蘇蕨菜配小丁香、豆豉、大蒜及辣椒的小菜品嚐一番，目前本地區的農友係將山林裏生長多年，高大的原生台灣山蘇花請回山下，或種在樹林裏、檳榔樹下或搭遮陰網，行集中大面積種植，

噴水或灌水，已使台灣山蘇花可以像蔬菜一般進行生產，這也是本省所僅見的，如此 1 分地到 2 公頃以上的大面積栽培，在新秀、吉安、光復及富里等地區都可見到，由於其耐水性佳，少病蟲害，抗天然災害能力強，而且夏秋生長快，預料將會成為夏季蔬菜很好的新選擇。



花蓮地區農會生鮮超市推出受歡迎的小包裝原生台灣山蘇花蕨菜