

野生食用蔬菜

劉昭雄 1993 花蓮區農業專訊 3:24

前言

山蘇花屬鐵角蕨科 *Aspleniaceae*，學名 *Asplenium antiquum* Makino，俗名有鳥巢蕨、巢蕨、歪頭菜等之稱。分布於中國大陸、日本、琉球及其他世界各地。產於全省中低海拔 1,000 公尺以下山地原始林之樹上或岩石上。耐蔭性特強，植株強健，無需施農藥。其嫩葉煮食具有少微粘液性，可用醋及味噌調食或以瘦肉薑絲混切快火炒煮，青脆爽口，配合在目前大魚大肉豐盛之餐會中別有一番風味，實為優美野生食用蔬菜之一種。於庭院栽培也可供觀賞，或作為花道剪葉插花之用。



多年生山蘇花喜陰涼潮濕

生態與特性

山蘇花為多年生草本植物，性喜陰涼潮濕，根莖短粗，綠葉繞著莖叢生，由中央向四方斜向展開，葉柄短、葉片披針形、銳頭或銳尖頭，全緣長 60~120 公分，寬 8~10 公分，中肋粗而明顯、背面凸起、兩側呈平行脈、孢子囊群葉片之前半段有之，後半段則無，孢膜向上方開裂。其新葉由叢生綠葉之內緣陸陸續續於成長期中不斷地萌出，幼嫩卷曲之部分即可採摘作為蔬菜食用。

栽培與前景

本省三月以後，氣溫達到 18℃ 以上，隨時可取分蘖小苗定植。宜選富於有機質的砂質壤土或壤土，基肥以有機質肥料例如堆肥等，併用化學肥料。畦寬 120~150 公分，畦溝 30~40 公分，定植一行，株距 80~100 公分。在生育期中追肥 5~6 次，可採用複合肥料 1 號。夏季期間應用簡易遮蔭紗網防止強烈日曬，並適當灌排水，保持土壤濕潤。

山蘇花之嫩葉作為蔬菜食用花蓮縣為特色之一，目前在市場上僅可見到原住民零星販賣，其大部份皆由淺山坡地之野生植株採摘而來，目前有少數平地農民作為經濟栽培。依試作估計每公頃約可種植 6,000~7,000 株，自春天定植半年後即可開始採摘嫩葉。公頃產量約 8,000~9,000 公斤，每公斤如依市價 40~50 元計則可獲毛收入約 32~45 萬元。管理良好的園區可於三至四年後始行耕犁輪種其他作物，俾使回復地力。