

山蘇在原鄉部落的利用與加工

文・圖/林怡如

前言

山蘇為鐵角蕨科鐵角蕨屬 (*Asplenium*) 多年生草本蕨類植物，葉片排列呈簇生漏斗狀，狀似鳥巢，故亦稱為鳥巢蕨 (bird's-nest fern)。葉片壽命長，老化甚緩，株型優美適合作為切葉，供插花配材；耐陰性佳可做為室內觀葉植物應用；性喜陰濕，可當戶外陰濕處的地被植物。山蘇嫩葉口感青脆適合炒食，作為蔬菜使用，依據農業部統計資料顯示，2023年臺灣山蘇栽種面積為560.78公頃，總產量為2,590,195公斤，生產區域主要集中在花蓮縣及屏東縣。在高屏地區原鄉部落山蘇栽種面積為249.83公頃，其中以屏東縣獅子鄉168.61公頃規模最大。

原鄉部落山蘇的栽培及利用

栽種山蘇作為蔬菜使用的農戶，有部落當地的原住民族，也有經營山產餐廳的業者，早期原住民族廣泛採集山蘇嫩葉作為傳統食材料理使用。山蘇嫩葉適合炒、燙、燴或煮食，搭配其他食材作成多種菜餚，樣式變化多，更是道地的原生蔬菜，逐漸成為餐廳的可口佳餚，頗受消費者的喜愛，成為部落重要經濟收入來源之一。食用山蘇栽種於原鄉部落的原始森林下，原始林中因樹林茂密、光線陰暗，適合直接種植，有些



圖1. 部落族人採收山蘇

部落安裝噴灌設施，提供水分並增加濕度，以提高山蘇食用品質與產量；若於平地栽培山蘇，則需搭配遮光網以防日燒。山蘇在原鄉部落主要作為蔬菜販售，常以有機方式種植，當新葉長至30公分時，部落族人以香蕉刀切割，或用手折去頂端1/3處採收山蘇嫩葉(圖1)，並直接散炸

裝箱；或待新葉長至15~20公分時從基部切取，將嫩葉綑綁成束再裝箱(圖2)，由部落直接載送至合作的餐廳販售，或盤商以冷藏車直接至部落收購山蘇。

山蘇的加工與應用

原鄉部落採收山蘇主要作為蔬菜料理使用，依衛生福利部食品營養成分資料庫，山蘇嫩葉含水91.55%、粗蛋白2.96%、膳食纖維3.25%，每100g含維生素C 42.74mg、鈣47.27mg、鐵0.21mg、鋅0.81mg及 β -胡蘿蔔素615.02ug等多種營養成分，為植化素良好來源。除了藉由不同的料理方式，製作部落的特色料理與美食外，也可以透過烘焙加工技術，直接添加山蘇，調製產品的風味，製作山蘇烘焙產品，例如，山蘇起司麵包、蒜香山蘇丹麥捲及山蘇煎包等，使產品香味變化豐富，且便於攜帶及營養攝取。或採用乾燥加工製作山蘇粉(圖3)，作為天然色素使用，提供製作饅頭(圖4)、餅乾(圖5)、麵條或湯圓等多種產品添加，使傳統食物可以不同面貌延續，並為山蘇加值與應用。



圖2. 販售的山蘇菜



圖3. 山蘇粉



圖4. 山蘇饅頭



圖5. 山蘇餅乾

結語

山蘇為原鄉部落的傳統食材，主要作為蔬菜販售，未來須建立適宜的採後處理流程，提高山蘇嫩葉採收品質，延長櫥架販售期，增加部落收入。本場利用乾燥加工技術製作山蘇粉產品，並運用山蘇粉進行烘焙產品開發，作為山蘇加工推廣應用。此外，目前市場對有機蔬菜的需求量高，山蘇適合有機方式栽種，原鄉部落可以藉由發展有機山蘇農產品，促進山蘇的農業生產永續發展。