

# 山蘇花



葉片長披針形，甚至可長達1公尺以上

## 教我如何不愛她

文·圖／中藥局  
藥師  
張坤隆

在日常生活中，你一定接觸過「山蘇」，登山時看到它，植物園必有它，庭園造景、各大花市都有它的蹤跡，甚至早已品嚐過它的美味。但是，您知道「山蘇花」嗎？「山蘇」在台灣植物誌中的記載，正確名稱是就「山蘇花」。「山蘇花」雖名為花，卻是不開花的。

### 認識山蘇花

山蘇花的植物分類屬於鐵角蕨科（*Aspleniaceae*）、鐵角蕨屬（*Asplenium*），為多年生常綠草本蕨類，普遍生長於各地中低海拔森林內，性喜陰溼，山區潮溼的樹幹、石頭或腐植土堆積的地面，都是它的最愛。

山蘇花的根壯莖短而直立，有暗棕色或黑色的鱗片保護，氣生根非常發達。葉自地下莖叢生，葉柄短，葉片披針形，全緣呈波浪形，葉色青翠，由中心向四方輻射成巢狀，又稱「鳥巢蕨」。根莖葉組成的「巢」是有功用的，它可以收集雨水、落葉、腐質等，供應山蘇花所需營養。葉的背面有孢子，孢子囊群呈線形，由中肋延側脈著生，位於中肋和葉緣之間；當孢子成熟轉成褐色，自然掉落而發芽繁殖。

台灣原生種有3種，南洋山蘇花（*Asplenium australasicum* (J.Sn.) Hook.）、台灣山蘇花（*Asplenium nidus* L.）和山蘇花（*Asplenium antiquum* Makino）。南洋山蘇花和台灣山蘇花分布於低海拔地區，山蘇花則分布在中海拔山區。要如何區別這3種山蘇花呢？山蘇花的孢子囊長度和葉側脈長度等長，植株較小。南洋山蘇花和台灣山蘇花株型較大，孢子囊

長度約為葉側脈長度的一半；南洋山蘇花的葉軸在遠軸面具有顯著隆起的中稜，台灣山蘇花則無。這些都是可以清楚分辨的。

除了以上幾種山蘇花，市面上也有許多園藝品種，如：圓葉山蘇花，葉片較短且寬，葉形柔美，為優雅的盆栽品種；羽葉山蘇花，葉較短，葉緣呈羽狀刻裂；波浪山蘇花，葉片較窄，葉緣呈有規律的波浪，都是不錯的盆栽品種。山蘇花品種眾多，均通稱「山蘇」。

### 高營養價值

山蘇含有豐富的維他命A、鉀、鐵質、鈣、膳食纖維。山蘇葉的成分含水91.23%、粗蛋白2.82%、粗纖維1.19%，每百公克含鈣37mg、鐵0.68mg、維生素C 78.9mg、鋅0.51mg等營養素，食用有益健康。



葉背的孢子囊群



長在樹幹上的山蘇



嫩芽先端捲曲

### 多功能用途

- **當蔬菜吃：**山蘇幼嫩的新芽過去是原住民的野菜，阿美族稱其為「路姑」，後來成為一道可口佳餚，超市及傳統市場可以買到新鮮的山蘇。烹調前，先摘除老化的厚葉，留下尖端捲捲的部分。另一種採收方式是在新葉長至30公分時，用手折下頂端1/3來食用。山蘇較不吸油，烹調時可以少放點油，下鍋前先經水燙，或用大火快炒，風味較佳。它不易變色，口感脆嫩獨特，含豐富的膳食纖維，可幫助腸胃蠕動，營養價值高。介紹兩道佳餚：

#### 沙拉山蘇花

**材料：**山蘇半斤

**調味料：**a. 番茄醬3大匙、沙拉醬5大匙

b. 鹽、沙拉油各1大匙

**做法：**番茄醬、沙拉醬拌勻備用。山蘇摘去老葉片洗淨。半鍋水煮開後，加鹽及油（b料），放入山蘇燙熟，即刻撈起切段置盤，蘸a醬食用，味道更美。

#### 山蘇花炒三鮮

**材料：**山蘇5兩、花枝1尾、魷魚1/2尾、海參1尾、蒜仁4粒、豌豆4兩、紅蘿蔔1/3個。

**調味料：**沙拉油2匙、鹽、香油、米酒各少許。



室內可愛的山蘇盆栽

**做法：**花枝、魷魚洗淨後切花式再切片，海參去內臟洗淨後切片待用。將山蘇洗淨，蒜仁拍碎備用。以沙拉油熱鍋後，加入蒜仁爆香。將花枝、魷魚、海參，放進鍋內快炒數下，再把紅蘿蔔、豌豆、山蘇依序加入續炒，然後加鹽、米酒即可。

- **觀賞用：**山蘇花形態優美，耐陰，不管是庭園景觀或是室內盆栽，都是綠美化最好的觀葉植物，可營造一種清涼的自然生態氣氛。栽於蛇木板，掛在牆上，就是優美的「活壁飾」。
- **花藝設計切葉用：**山蘇花葉片翠綠筆直，壽命長，是很好的葉材，可應用在花藝設計上。
- **可發展為生化產品：**現有「台灣山蘇產業策略聯盟」研發推廣山蘇花有關產品，例如山蘇面膜、山蘇保濕乳液、山蘇保溼精華液、山蘇安瓶美容液、山蘇去角質霜、山蘇酵素、山蘇茶等，提升了山蘇的經濟價值。

看了以上的介紹，大家應已更加認識山蘇，更會欣賞它的美，也可以善用它的營養價值，做成美味佳餚。至於利用現代生化技術，開發出的山蘇美容產品，更是吸引人。山蘇花，讚！👍

### 參考資料

1. 山蘇花品種、習性及繁殖方法 台南區農業改良場 陳俊仁等
2. 山蘇食譜 行政院農業委員會
3. 山蘇花之栽培與利用 台南改良場技術專刊



葉呈軸射狀向四周散開，狀以鳥巢



山蘇切葉應用在花藝設計



以山蘇為主題的花藝設計