

投稿類別：農業類

篇名：

原住民的著名野菜藤心

作者:

林念祖。國立花蓮高級農業學校。高三農場經營科

石靜滿。國立花蓮高級農業學校。高三農場經營科

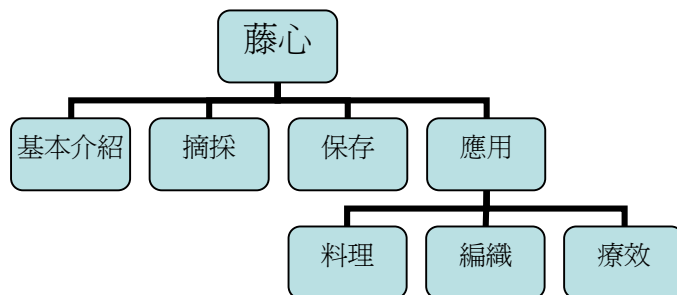
張箴毅。國立花蓮高級農業學校。高三農場經營科

指導老師:

陳怡君老師

壹~ 前言

原住民間流傳著一句諺語：「吃藤心壽命如藤條長」原住民常常利用藤心來做料理、家具，藤心是一種應用廣泛的植物，但大部分人卻不知道藤心是什麼。本專題藉由實地的上山採集觀察和訪問部落居民，而整理出藤心的基本介紹，如何摘採、如何應用，期能透過這篇論文讓大家進一步的認識藤心。此外，藤心採摘後有一個問題是容易失水褐變，本專題欲找出保存方法來避免品質劣變，保留藤心養分。希望藉由這次的專題研究、實地探訪，將原住民的住民野菜介紹給更多人認識。



圖一：本文架構圖

圖二：藤心植株(作者自行拍攝)

貳~ 正文

一、藤心的基本介紹

(一)學名：黃藤心(*Daemonorops margaritae* (Hance) Beccari) (註一)

(二)別名：藤、省藤、赤藤、紅藤 (註一)

(三)科名：棕櫚科多年生植物

(四)植物型態：

- 1.根：鬚根。藤心唯一沒有長刺的部位是根。
- 2.莖：莖長達 30 公尺以上，直徑約 3 公分。莖上有刺，莖強韌且富有彈性，常被拿來製成各種家具及工藝品。此外把含有多刺的外皮削去，中心的嫩莖即為供食用的藤心。

3.葉：羽狀複葉，長 1~2 公尺，葉片互生、葉脈是平行脈，葉片觸感很粗糙，上下表皮都長滿了小刺。邊緣有細鋸齒。葉柄上有許多倒刺。(註二)

4.花：雌雄異花，圓錐花序，小花黃綠色，花香特殊。(註二)

5.果實：為橢圓形核果，長 1~5 公分。成熟果實皮呈黃色鱗片，果肉酸香可食。(註三)

(五)分布：藤心為全年皆可採收的植物，產地以花蓮縣的光復鄉、豐濱鄉佔地最廣，常分布於海拔 2000 公尺以下之闊葉樹林內。



圖三：藤心葉上的刺
(資料來源：註四)



圖四：藤心果實
(資料來源：註五)



圖五：藤心植株
(作者自行拍攝)

二、藤心的摘採步驟

(一)尋找藤心(通常在海拔 2000 公尺以下，闊葉樹林內的山坡地的樹叢裡，我們去找的藤心是在花蓮縣富里鄉的烏拉亞馬山。)

(二)依照前面提到的根、莖、葉形態找到藤心，用開山刀砍藤心的莖的基部(藤心刺很多，在砍藤心時要很小心，不然很容易就會被刺傷)。

(三)削藤心前端的皮，方便我們將它拉下來

(四)數藤心一到四節為一段，取前端最嫩的一段

(五)再拿刀將刺和皮削掉(像削甘蔗那樣)

(六)最前端為最嫩的地方去皮後可食用，其他地方就可以作為籐



圖六：藤心植株(作者自行拍攝)

(這是藤心乾掉的樣子。左邊的是只削一半的藤心，右邊則是藤條)

三、藤心的保存

我們訪問部落裡長老們敘說藤心的保存方法是祖先們經由多次的成敗和改良才取得的，加上網路上搜集的保存藤心資料，最後整理出三種保存藤心的方法。

- (一)早期沒有電冰箱電力也不發達時，先人利用了他們的智慧將藤心的頭尾沾上了草木灰放至陰涼處，達到保存藤心的方法。
- (二)將藤心的根部放置在水桶裡，讓根吸收水桶裡的水分保存。
- (三)有了電冰箱後，用保鮮膜將藤心可食用的部位包起來放入冰箱內冷藏。

四、藤心的應用

(一)藤心料理

1.藤心排骨湯

- (1)材料：藤心、排骨、小魚干、蜆、水。
- (2)調味料：鹽、糖。
- (3)做法：將藤心剝去外殼、切斷。排骨去血水，加水、藤心煮滾，調味即可。



圖七：藤心排骨湯 (作者自行拍攝)

2.燒烤藤心

- (1)材料：藤心、木炭、鋁箔紙
- (2)調味料：鹽
- (3)做法：剝去藤心外殼時，還要留兩層的殼，再用鋁箔紙包好，放進木炭裡烤。烤好後，只需沾鹽便可以食用。

3.藤心沙拉

- (1)材料：藤心、紫高麗菜
- (2)調味料：優格、蜂蜜、沙拉、黃芥末
- (3)做法：藤心剝開、切絲川燙至熟撈起備用；紫高麗切絲備用；取一水晶碗，下所有醬料調勻即為醬汁備用。取一成品盤，白菜圍邊放、中間藤心絲、擠上沙拉醬，再放上高麗菜絲即可。

4.藤心紅燒肉

- (1)材料：藤心、五花肉、胡蘿蔔
- (2)調味料：酒、醬油、冰糖、鹽、高湯
- (3)做法：藤心去殼，切小段。胡蘿蔔去皮，和五花肉切成一口大小方塊。五花肉先用熱水燙過去污沫。藤心、五花肉與胡蘿蔔及各項調味料，大火煮開後，轉小火爛煮三十分即可。(註六)

5.味噌藤心

- (1)材料：藤心、味噌、鮭魚卵

(2)調味料：高湯、糖、美國香菜

(3)做法：將處理過的藤心切小段，煮熟後撈起待涼。美國香菜洗淨切細。味噌用高湯或水加少許糖調開，和藤心拌均。拌好的味噌藤心置於小碟中，灑上美國香菜及鮭魚卵一起食用。(註六)

6.黃藤茶

(1)材料：藤心

(2)做法：藤心去殼後切小段，加水熬煮，過濾後冰涼飲用。(註六)

(二)藤心編織

1.家具類：藤椅、藤床、藤桌

2.日常用品：藤條、背籃、篩網、公媽籃、藤球、藤帽、、鞋子肩旗、臀鈴背器、編器底部或上緣收口時最佳的材料。(註七)



圖八：藤椅
(資料來源：註七)



圖九：臀鈴
(資料來源：註八)



圖十：公媽籃
(資料來源：註九)

(三)藤心療效

1.藤心的根可以清血、涼血、解血、瀉熱祛風、降血壓。(註十)

2.黃藤的嫩心莖(註十一)具有清涼、降火、孕婦食用可增加奶水量(註十二)、通腸減肥、舒緩牙齒疼痛(註十三)、中風、半身不遂。(註一)

叁~ 結論

藤心分布於海拔 2000 公尺以下之闊葉樹林，以花蓮縣的光復鄉、豐濱鄉佔地最廣。經由報告中的藤心基本介紹和照片，在山中辨認出全株佈滿刺的藤心後，應用藤心的摘採步驟而採取藤心的老莖部分可應用為各式的編織品，而藤心

的嫩莖可供料理食用。若是暫時沒辦法立刻食用則可以使用保存方法來保存，文中提到三種方法，早期沒有冰箱時可將藤心的頭尾沾上草木灰放至在陰涼處、或是將藤心的根部放置在水桶裡，讓根吸收水桶裡的水分來保存。有了電冰箱之後，用保鮮膜將藤心可食用的部位包起來放入冰箱內冷藏，而以上三種方法又以包保鮮膜放入冰箱的效果最好。但是在以前電力不發達的時候，祖先們不斷的累積經驗和成敗所傳承下來的保存技術，也是讓我們得以敬佩和學習的。

從過去到現在藤心一直都是原住民家中的佳餚；但也僅此於此，對於大部分的民眾來說它依然是很陌生的，這次的報告我們蒐集了許多資料、訪問了村里的族人、並且實際入山去採取藤心、應用藤心，最後整理成這次的小論文，希望大家看完了這篇文章可以更了解藤心這個特殊的原住民野菜。

肆~ 引註資料：

註一：張光雄、邱年永(1986)。原色臺灣藥用植物圖鑑(2)。台北市：南天書局。

註二：仕平部落格。2011/12/31，取自

<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!SJXOZeueGRIR818SZ7pI/article?mid=1958&next=1947&l=f&fid=24>

註三：鄭元春(1987)。野菜(二)。台北市：渡假出版社。

註四：雲海漫漫。2011/12/31，取自

<http://blog.udn.com/topksp/4493517>

註五：當我們同在一起。2011/12/31，取自

<http://blog.yam.com/sasatsai/article/32343857>

註六：簡錦玲(2004)。野菜美食家。台北市：大樹文化。

註七：黃藤。2011/11/23，取自

<http://www.hljh.tcc.edu.tw/teach/%E6%A0%A1%E5%9C%92%E6%A4%8D%E7%89%A9/%e9%bb%83%e8%97%a4/%e9%bb%83%e8%97%a4.htm>

註八：臺灣原住民數位博物館。2011/11/21，取自

<http://www.dmtip.gov.tw/Aborigines/Photo.aspx?CategoryID=5&ClassID=16&TypeID=32&RaceID=8&PhotoID=2881>

註九：臺灣原住民族文化知識網。2011/11/21，取自

<http://www.sight-native.taipei.gov.tw/fp.asp?fpage=cp&xItem=1001119&CtNode=17434&mp=cb01>

註十：歐曉蓉(2002)。歷史人文·話說瑞穗小吃-野菜。2011/11/21，取自

<http://library.taiwanschoolnet.org/cyberfair2003/C0336970033/reportsmain07.htm>

註十一：新竹縣政府發行。泰雅族與賽夏族的食衣住行。2011/11/21，取自

<http://yabit.org.tw/CYEV/plant/b-b6.htm>

註十二：花蓮無毒農業物流中心。2011/11/21，取自

<http://www.038701055.web66.com.tw/web/UPT?UPID=57149>

註十三：台灣原住民歷史語言文化大辭典網路版。2011/2011/11/21，取自

http://210.240.134.48/citing_search.asp?keyword=%C3%C3%A4%DF