

投稿類別：原民專題

篇名：原民山蘇健康蔬食—永續樂活百分百

作者：

花蓮縣立吉安國中

杜皓瑀 八年級

胡文博 八年級

關羽廷 八年級

林璽恩 八年級

指導老師：

杜英傑老師

鄧繼健老師

壹、前言

一、研究動機：

《台灣新野菜主義》這本書是老師從朋友那邊借過來的，剛好學校裡有一、兩顆山蘇在樹上，所以我們想瞭解關於山蘇的食用的歷史、生長環境與在地的關聯。在同學家也常聽到家人說山蘇是一個對人體很好的食物，護膚又能預防高血壓、糖尿病，而且「山蘇」在各大都市的快炒店是一首著名的料理。

二、研究目的：

- (一) 「山蘇」的種類。
- (二) 「山蘇」與食農教育的關聯性
- (三) 「山蘇」對生態環境的影響與永續發展目標(SDGs)關係。
- (四) 「山蘇」對原住民族經濟的重要性與文化回應。

三、研究流程

本文研究主要採取的流程包括：

決定研究的題目→
網路查找資料→
閱讀書本→
原鄉踏查與查訪→
討論山蘇對環境的好壞→
自製問卷→
結合分析討論結果→
收集網路文件佐證分析結果→
提出結論

貳、正文

一、「三蘇」簡介

「三蘇」山蘇花、烏蕨羊齒、山翅菜、歪頭菜、老鷹翅、臺灣山蘇花 阿美族語:Lucut(鳥巢蕨)(雀巢羊齒)。原住民族布農族、撒奇萊雅族、雅美族、鄒族、卑南族、阿美族、排灣族、魯凱族等族群皆有食用。台灣山蘇種類：南洋山蘇花、台灣山蘇花和山蘇花。

「山蘇」原產地：台灣、小笠原島（日語：小笠原群島或波寧群島，英語：Bonin Islands）、沖繩及中國大陸南方。台灣山蘇分布的海拔高度：1、南洋山蘇花和台灣山蘇花分布於低海拔。

「山蘇」花分布於中海拔。山蘇花夏季時生長較快，20°C~30°C做適合山蘇花生長，但如果冬、春天氣溫低於15°C會有黃化和壞疽等寒害現象，而山蘇花要再有遮光的地方生長，至少需要遮蔽70%~80%的陽光，不然會造成葉片黃化與植株矮小，較嚴重時會有燒焦現象，臺灣「山蘇」花生長於濕潤的樹林間。

「山蘇」主要病害：

- 1、輪紋病(*Fusarium leaf blight*)
- 2、病徵:輪紋狀斑點由*Fusarium spp.*所引起，出為水浸狀綠色小點，逐漸向外擴展成輪紋狀。環境適宜時病斑表面產生粉紅色黴狀物，為病原分生孢子，可為二次感染源。

防治方法有：

- 1、保持環境通風良好
- 2、剪除病葉並燒毀，參考使用肉桂油等天然資材，每7天施1次，減少病害發生

(二)「山蘇」與食農教育的關聯性

早期原住民視他為野菜經常採集嫩葉，最前端捲取的部分食用,味道脆嫩，阿美族人通常會用最簡單方式來烹煮，例:與蝸牛一起煮湯、川燙水煮、小魚乾清炒等，保留「山蘇」花原本的特殊風味。在阿美族的部落中，通常山蘇是只有在貴賓來時，才特地上山採集或市場採買，招待給貴賓，是相當珍貴的野菜。

「山蘇」的菜單料理：

- 1、山蘇壽司
- 2、山蘇釀小卷
- 3、山蘇蟹肉餃
- 4、羅勒山蘇義大利麵
- 5、魚香山蘇花
- 6、沙拉山蘇花
- 7、素鮮山蘇羹

「山蘇」的用處很多，而且山蘇的歷史從很久就開始了，只是我們還沒去研究與觀察。如果說我們能去了解山蘇，我們就能知道山蘇的作用與料理方法，這樣之後就不會因為不認識菜而不知道怎麼煮。「山蘇」的藥用方面可以清熱解毒、利尿之功效，主要是用來治療創傷、高血壓和糖尿病等疾病。食用部位是全草:功效是強筋骨、去瘀角血、活血、生肌、解毒、消腫之功效。根據老一輩族人的說法，能預防高血壓糖尿病、利尿，從營養的觀點含有豐富的維他命A、鈣、鐵質和膳食纖維，也符合現代人重視建康養生飲食的概念。

(三)「山蘇」對生態環境的影響與永續發展目標(SDGs)關係。

SDGs指標11:永續城鄉

「山蘇」可以幫助偏鄉城鎮的經濟，還可以促進城鄉的交流，像是貿易的來往就是一個不錯的例子。不僅增加跟城鄉的經濟貿易，還了解對方那邊的文化。「山蘇」的用處除了可食用之外，台灣「山蘇」因葉片富有光澤，能經久不凋，也常用於花材或觀賞盆景。

SDGs指標15:保育陸域生態

「山蘇」可以種在檳榔樹底下，這樣可以幫助檳榔樹抓住地下土壤。不容易發生土石流。而且「山蘇」也可以好好的生長，因為山蘇需要遮70%的陽光，山蘇還可以大量的繁殖，不僅可以幫助土地，還可以讓人有食物和經濟的產生。

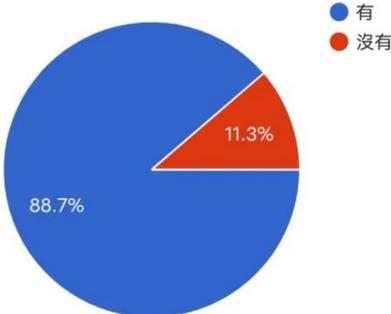
(四)「山蘇」對原住民族經濟的重要性與文化回應。

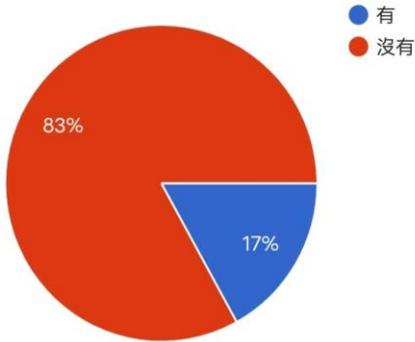
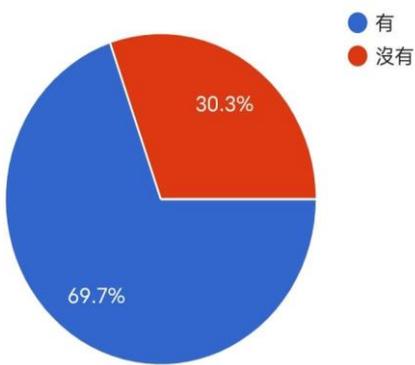
至今連平地人都喜歡「山蘇」,在一些文化料理中，都可見到「山蘇」蹤影。由於近年來認識「山蘇」及其營養價值的人也越來越多，所以現在以人工栽培的方式培育居多。主要靠「山蘇」維持生計的家庭也占有

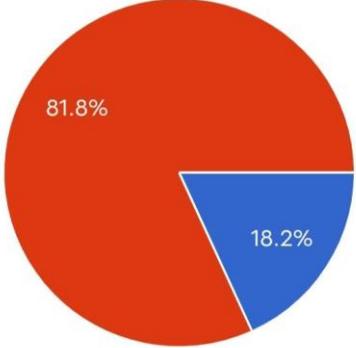
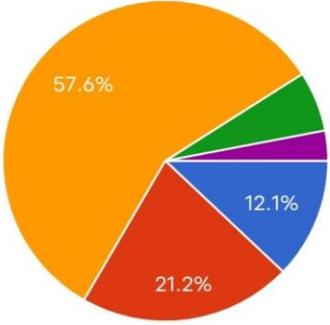
參、研究結論

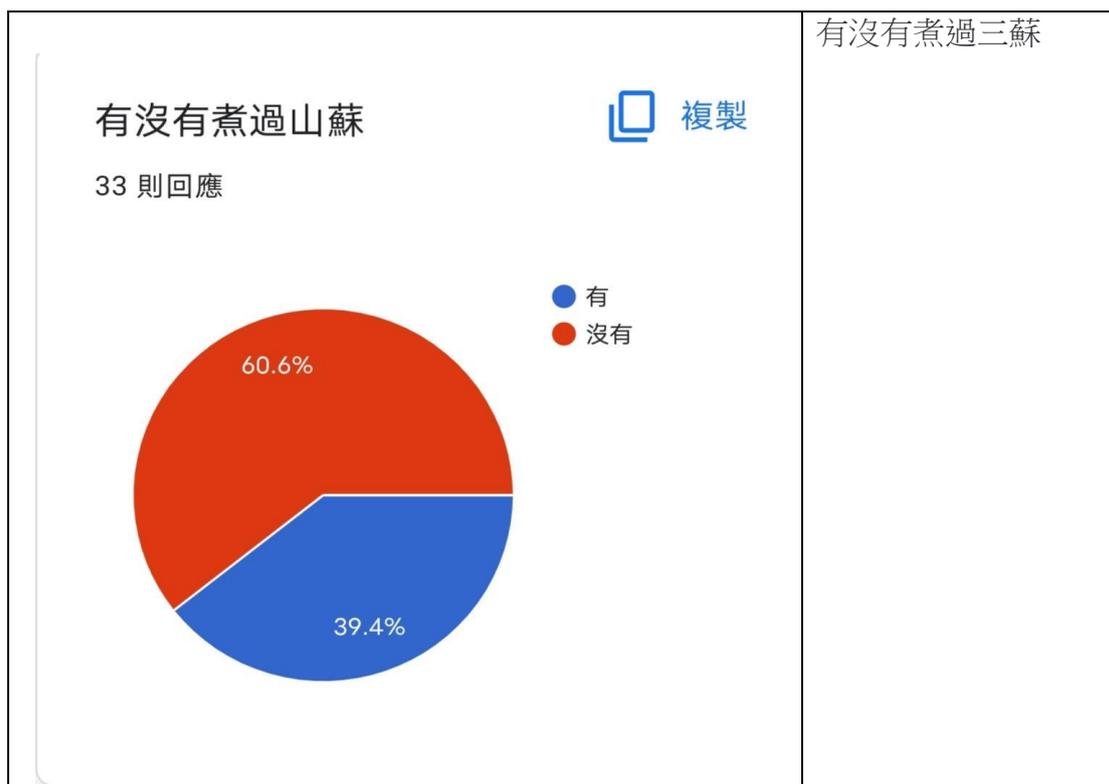
根據問卷統計，我們學校八年級學生近九成認識山蘇，對山蘇不陌生，且大多可以接受山蘇，但較少學生家裡有種植或販賣山蘇，故可以多推廣和種植山蘇。

我們做了一個問卷，調查我們學校的學生，我大概做了幾個問題，但我們的時間不夠，所以沒有很精緻，但得到的資料是很寶貴的，都是我們學校八年級的學生填寫的，大概如下：根據問卷統計，我們學校八年級學生近九成認識山蘇，對山蘇不陌生，且大多可以接受山蘇，但較少學生家裡有種植或販賣山蘇，故可以多推廣和種植山蘇

問卷統計結果	問卷題目
<p data-bbox="300 1451 542 1489">你有沒有看過山蘇</p> <p data-bbox="300 1507 399 1534">53 則回應</p>  <p data-bbox="699 1444 805 1489">複製</p> <p data-bbox="654 1601 718 1657">● 有 ● 沒有</p>	<p data-bbox="1061 1384 1324 1422">你有沒有看過山蘇</p>

<p>有親戚賣山蘇嗎</p> <p>53 則回應</p> <p>複製</p>  <p>● 有 ● 沒有</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>有</td><td>17%</td></tr><tr><td>沒有</td><td>83%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	有	17%	沒有	83%	<p>有親戚賣三蘇嗎</p>
Response	Percentage						
有	17%						
沒有	83%						
<p>有沒有吃過山蘇</p> <p>33 則回應</p> <p>複製</p>  <p>● 有 ● 沒有</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>有</td><td>69.7%</td></tr><tr><td>沒有</td><td>30.3%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	有	69.7%	沒有	30.3%	<p>有沒有吃過三蘇</p>
Response	Percentage						
有	69.7%						
沒有	30.3%						

<p>有沒有種過山蘇</p> <p>33 則回應</p> <p>複製</p>  <p>● 有 ● 沒有</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>有</td><td>18.2%</td></tr><tr><td>沒有</td><td>81.8%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	有	18.2%	沒有	81.8%	<p>有沒有種過三蘇</p>						
Response	Percentage												
有	18.2%												
沒有	81.8%												
<p>喜歡吃山蘇嗎?</p> <p>33 則回應</p> <p>複製</p>  <p>● 非常喜歡 ● 喜歡 ● 普通 ● 不喜歡 ● 非常不喜歡</p> <table border="1"><thead><tr><th>Response</th><th>Percentage</th></tr></thead><tbody><tr><td>非常喜歡</td><td>12.1%</td></tr><tr><td>喜歡</td><td>21.2%</td></tr><tr><td>普通</td><td>57.6%</td></tr><tr><td>不喜歡</td><td>2.1%</td></tr><tr><td>非常不喜歡</td><td>7.8%</td></tr></tbody></table>	Response	Percentage	非常喜歡	12.1%	喜歡	21.2%	普通	57.6%	不喜歡	2.1%	非常不喜歡	7.8%	<p>喜歡吃三蘇嗎</p>
Response	Percentage												
非常喜歡	12.1%												
喜歡	21.2%												
普通	57.6%												
不喜歡	2.1%												
非常不喜歡	7.8%												



山蘇的功能很多，但是還有人不知道，這是為什麼呢?是因為沒知識還是因為不想了解?其實都不是，只是因為他們都沒去觀察，如果他們仔細去觀察山蘇，也可知道山蘇的許多功能，就算他們不知道，他們的好奇心也會讓他們去網路查找資料。山蘇與SDGs兩個指標，這兩個都跟山蘇又莫大的關係，山蘇既有環保的功能，也有經濟貿易、永續發展的功能。搞不好山蘇還有更多的功能，只是還沒觀察和找到。

肆、參考文獻

- 一、黃啟瑞、董景生(2009)。邦查米阿勞東台灣阿美民族植物。行政院農業委員會林務局。
- 二、簡繁玲。野菜美食家(2006)。遠見天下文化出版股份有限公司。
- 三、原住民族委員會台灣原住民飲食植物圖鑑(2005)。行政院原住民族委員會。
- 四、吳雪月(2006)。台灣新野菜主義。天下文化。
- 五、《SDGs 懶人包》什麼是永續發展目標 SDGs ? 17項目標一次掌握。<https://futurecity.cw.com.tw/article/1867>