

山蘇

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

山蘇，俗稱烏巢蕨，屬於鐵角蕨科是早期為原住民山區採集食用的野菜

原產地: 台灣

營養價值

山蘇含有豐富的維生素A及鈣、硫、鉀、磷、鈉、鎂、錳、鐵、鋅等礦物質

之外，還含有較高的蛋白質和膳食纖維，是現代人之健康飲食所加強攝取的成分

山蘇怎麼吃？

選購山蘇要挑新生的嫩芽，以1-4指長的指幅為最嫩，入菜最為可口，葉瓣兩邊愈卷曲、顏色愈青翠的愈嫩

烹調山蘇前，要先摘除老化的厚葉，只留下尖端捲捲的部分並清洗乾淨

烹煮方法:山蘇嫩葉光滑鮮綠，作為蔬菜調理時，適合以炒、煮、燴、涼拌等方式烹調，烹調時不易變色，食用時香脆可口

山蘇因較不吸油，故油可少放，下鍋前可先經水燙或用大火快炒方式風味較佳

山蘇可以搭配福菜、紅蘿蔔和茼蒿成為素食美味，也可炒牛肉、蝦仁或小魚干，變化很多



沈明雅 攝影

山蘇喜歡生長在陰暗潮濕的環境

另外，山蘇是常用花材，還可做成家庭園藝造景，家裡擺設這類蕨類植物，可以淨化空氣

山蘇的粗纖維含量比得上青花菜

粗纖維能刺激腸胃蠕動，幫助排便，但對腸胃脆弱的人，比較不易消化

山蘇可煮茶和製酒

山蘇老葉清洗後直接用水煮並加入冰糖，據說有利尿的功能

山蘇製酒是以山蘇、高粱、山甘草、山肉桂和糖為原料，山蘇嫩芽先經殺菁及烘焙後，在釀製高粱酒的過程中加入，最後再經蒸餾製成酒精成份30%或38%的山蘇露

山蘇的傳統藥用

在傳統醫療，山蘇的藥用抱括：強筋骨、去瘀血、活血解毒、降血壓、消腫功效

山蘇味性微苦、涼，全草煎服能清熱解毒

藥用山蘇前請先諮詢傳統醫生

破布子炒山蘇

材料：山蘇2把、老薑少許、破布子1匙

1. 把山蘇蒂的部分去掉取山蘇醉嫩
2. 熱油鍋，先將薑爆香再下山蘇，簡單清炒
3. 下破布子和少許的水即可

TIPS:破布子本來就會鹹，要是想要更多鹹味的話，可再下點鹽巴



來源:

<https://icook.tw/recipes/170982>

資料來源

1. 台南區農業改良場技術專刊 90-4 (No.113). 山蘇花之栽培與利用.
<https://book.tndais.gov.tw/Brochure/tech113.htm>



World Vegetable Center