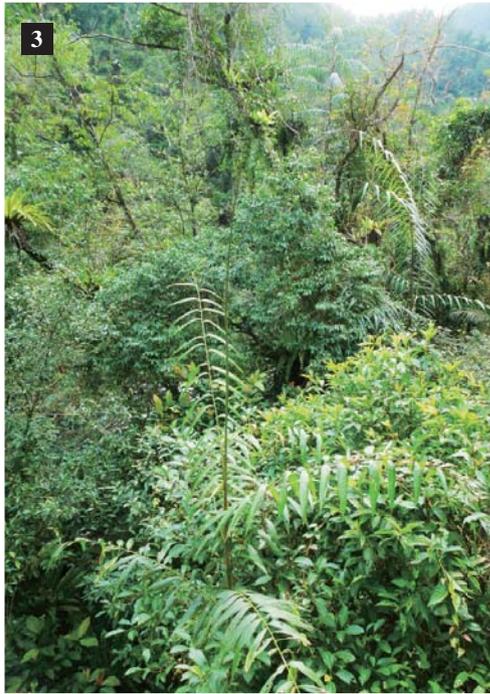




台灣原味－黃藤心 真有「鋅」



作者：游之穎 助理研究員、
詹庭筑 助理（前）、
劉啟祥 助理研究員
蘭陽分場
作物與生態研究室
電話：(03)989-9707 轉 302
吳婉貞 助理、
楊瑞玉 研究員
亞蔬－世界蔬菜中心
電話：(06)583-7801 轉 432

前言

黃藤心是原住民族－阿美族祭典與過年等傳統慶典必備佳餚，藤心排骨湯或烤藤心都是很受歡迎的黃藤料理。傳統民俗認為黃藤含有豐富纖維質有助於通腸減肥以及降血壓等功能。研究文獻指出黃藤含有多種活性天然化合物，黃藤活性分子可影響酪胺酸酶的活性，抑制黑色素生成，具開發美白產品之潛力。黃藤乙醇萃取物具有清除自由基、抗發炎、抗血小板凝集及心臟與週邊血管系統舒張作用。難怪阿美族有「吃藤心壽命如藤條長」的諺語。而本場與亞蔬－世界中心合作研究黃藤心營養成分，分析結果顯示黃藤心真含有豐富的礦物質－鋅。

生育特性

黃藤 (*Calamus formosanus* Becc.)，又名省藤、台灣黃藤，為棕櫚科 (Arecaceae) 省

藤屬的大型木質藤本植物，莖簇生，密被鉤刺。羽狀複葉，小葉披針形，葉軸末端具刺鞭，有利於黃藤在森林裡攀爬到其他樹上，爭取陽光，可生長數十公尺甚至上百公尺，分布於中低海拔山區森林中。今野生黃藤取得較不易，但黃藤生性強健易於栽培。繁殖方式為種子繁殖，栽培三年以上即可連續採收嫩莖數年。目前花蓮地區已有經濟栽培生產，栽培過程可不使用農藥，可說是無農藥殘留之虞的健康蔬菜。

- 1 黃藤植株布滿銳刺，但莖頂除去多刺的外殼竟是光滑幼嫩的美味山珍
- 2 山林裡野生的黃藤，分布於全島低至中海拔山區森林中
- 3 葉軸末端具刺鞭，刺鞭具多節倒鉤刺，有利於黃藤在森林裡攀爬到其他樹上，在濃密森林中爭取陽光

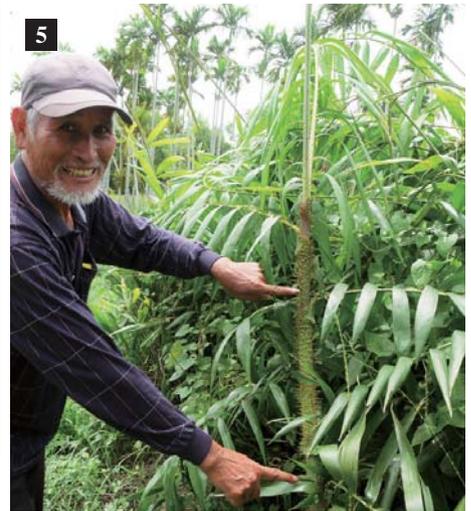


原住民農產業
台灣原味－黃藤心真有鈣

營養價值

黃藤的可食部位為莖頂尚未纖維化的嫩心部分，長度約四、五十公分。除去多刺外殼的黃藤嫩心呈乳白色，外表光滑，口感細緻，吃起來「苦甘、苦甘」，可食部位每 100 g 鮮重含碳水化合物 5.6 g (表一)，讓微苦中略帶甘甜滋味。藤心含有豐富的酚類化合物，可食部分總酚含量高達 772 mg/100g，遠高於酚類含量相當豐富的地瓜葉 (400 mg/100g) 及常見市售蔬菜 (高麗菜 87 mg/100g、小白菜 96 mg/100g)。酚類具有相當強的抗氧化能力，及多種保健功能，如強化血管管壁，抗炎性作用，與維生素 C 有協同效果，增強維生素 C 的效用，抗動脈粥狀硬化作用的活性，防護輻射傷害，抗菌，抗癌作用等。而豐富的總酚含量，可能為黃藤心採收後容易發生褐變現象的原因。黃藤心採集後容易失水褐變，並逐漸纖維化，可食部位變少。因黃藤心不耐儲運的特性，常使之成為「地方限定的原味美食」。

黃藤每 100 公克可食部位鮮重含鈣 79 mg、鉀 428.73 mg、鈉 0.89 mg、鎂 49.95 mg、鐵 1.04 mg、鋅 2.41 mg (表三)。其中鋅含量 2.41 mg/100 g，更是蔬菜類食物中少見，約常見市售蔬菜 8 倍 (高麗菜 0.3 mg/100g、小白菜 0.3 mg/100g)。鉀含量 428.73 mg/100 g，高於鉀含量相當豐富的香蕉 368 mg/100 g。鎂含量 49.95 mg/100 g，為香蕉 (24 mg/100 g) 的兩倍。黃藤為礦物質含量相當豐富的食物，尤其高量的鋅含量於蔬菜類食物中較不常見，可作為素食者自天然食物中攝取鋅營養元素食物來源之參考。



表一、黃藤的主要營養成分分析

主要營養成分	
水分	88.70 %
粗蛋白	2.76 g
粗纖維	1.39 g
粗脂肪	0.26 g
碳水化合物	5.60 g
灰分	1.34 g
熱量	35.78 kcal

備註：此表為 100 克可食部位所含的營養成分。

表二、黃藤的維生素含量分析

維生素	
維生素 A (Vitamin A)	6.11 g- RE
β - 胡蘿蔔素 (β -carotene)	36.70 g
維生素 C (Vitamin C)	8.00 mg
維生素 B1 (Vitamin B1)	0.05 mg
維生素 B2 (Vitamin B2)	0.15 mg
維生素 B6 (Vitamin B6)	N.D.

備註：此表為 100 克可食部位所含的營養成分。

表三、黃藤的礦物質元素含量

礦物質元素	
鈣 Ca	79.00 mg
鉀 K	428.73 mg
鈉 Na	0.89 mg
鎂 Mg	49.95 mg
鐵 Fe	1.04 mg
鋅 Zn	2.41 mg

備註：此表為 100 克可食部位所含的營養成分。

食用方式

傳統上，黃藤心可說是原住民野菜料理中招待貴客的高級食材，亦是十心菜的要角之一。今花蓮地區許多產地餐桌或風味餐廳即可品嚐到這「山珍」之美味。藤心排骨湯或藤心雞湯是最常見的黃藤料理方式，苦甘滋味最清心降火。另外，將處理好之藤心切段、燙熟、撈起，幼嫩乳白的藤心作成涼拌藤心料理，亦相當爽口消暑。而黃藤茶和烤藤心，則是原住民族最簡單健康的「原味」食用方式。

結語

黃藤植株全身布滿銳刺，若非勇士熟手，可千萬別輕易嘗試採集美味藤心。原來只屬於森林裡的山珍，現在花蓮地區已經有人為栽培，想品嚐幼嫩苦甘滋味的藤心，已不需翻山越嶺。但採集與處理外殼銳刺仍需小心做好防護，且需經數年的栽培。雖然時至今日，藤心仍可算是得之不易的原味食材。但在花蓮傳統市場就可以輕鬆採買到已經除去銳刺外殼的藤心回家料理，花蓮原住民風味餐廳也常可品嚐到藤心排骨湯及藤心沙拉等料理。黃藤心不僅是野菜中的大菜，營養成分也是蔬菜界的翹楚。黃藤心富含鋅、鉀、鎂等礦物質營養成分，尤其鋅含量更媲美海產類食物，是不可多得的營養食材。🍃



- 4 黃藤不僅主幹及葉鞘上布滿長銳刺，連小葉邊緣及葉面亦有許多尖銳細刺，採集藤心需相當小心
- 5 花蓮地區部落族人熱心介紹，黃藤的可食部位為莖頂尚未纖維化的嫩心部分，可食部位長度僅約四、五十公分
- 6 人工栽培分批種植之黃藤園區，需栽培三年以上才可採收黃藤心
- 7 花蓮傳統市集裡販售黃藤（最左）及各式野菜幼苗。
- 8 黃藤心由多層葉鞘包覆保護，料理前需先剝除葉鞘。
- 9 花蓮市集裡原住民婦女熟練俐落地將黃藤外殼剝除，方便消費者回家料理
- 10 到花蓮傳統市場中，可輕鬆採買已經除去銳刺外殼的藤心
- 11 黃藤心雞湯，苦甘滋味令人難忘
- 12 花蓮部落裡的原味料理，以涼拌黃藤心佐青花菜，作成的健康營養料理