

阿美族的 *Sama*

山萵苣

文、圖/ 薛銘童



山萵苣為頭狀花序，花冠淺黃至黃色；開花後進入結果期呈卵球形。

山萵苣為頭狀花序，花冠淺黃至黃色；開花後進入結果期呈卵球形。變，如線形、長橢圓至披針形；葉緣則有全緣至深羽裂等不同樣式；種子為瘦果，黑褐色，具白色冠毛。



種子為黑褐色瘦果，具白色冠毛。具割取包含頂稍嫩莖葉的部位，而後移至陰涼處整理，摘取可食嫩葉。此一育苗栽培模式配合每次採收後，施用含氮素較高之有機質肥料及水分管理，

Sama在阿美族語中意指鵝仔菜或野鵝菜的山萵苣 (*Pterocypsela indica* (L.) C. Shih)，為1或2年生草本植物。全株富含白色乳汁；莖直立，株高約60公分，高者可達200公分；頭狀花序，開花後進入結果期呈卵球形，花冠淺黃至黃色；葉片正面綠色，背面為灰白色；葉形多



葉形及葉緣多變，全緣(左)至深羽裂(右)。

夏季可連續採收逾10次。

山萵苣一年四季均可採摘食用，但主要以生長最旺盛的春夏季為主。其頂稍嫩葉常以煮湯或汆燙方式食用，味道較多數野菜苦。阿美族人通常會混搭龍葵、昭和草及紫背草等幾種不同野菜或單獨與排骨一起煮湯食用，有時在野外也會直接沾鹽巴生吃。一般民衆如欲嘗鮮，可於春夏季赴部落市集選購，料理時如苦味較重，可先汆燙去除苦味後，再進行料理。部分族人分享煮湯時，掀蓋次數越多，味道越苦，此或可提供民衆料理之參考。



山萵苣主要食用部位為頂稍嫩葉(右)