

過溝菜蕨（過貓）之營養及其食用法

85/05/25 花蓮區農情資訊 61

過溝菜蕨（過貓）是蕨類的一種，蕨類有如菇類可分好幾種，不同種類的蕨其所含營養及其他成份均不同，除外人人皆知菇類有食用菇與不可食用菇，同樣地，蕨類亦有可食蕨類與不可食蕨類。目前台灣食用之過溝菜蕨（Vegetable fern）為「蹄蓋蕨科」過溝菜蕨屬之多年生植物，草本高約 60 公分，有達 100 公分以上者。別名食用雙囊蕨、過溝菜、過貓、水過貓以及蕨貓等，學名 *Anisogonium esculentum* (Rexz.) Presl，日名為クハレシダ；葉綠色，平滑，單羽狀葉互生，二回羽狀葉對生，有別於近日報導內含致癌物質之「山過貓」它是屬於「碗蕨科」植物。

台灣食用之過溝菜蕨（過貓）其食用部為嫩葉部尚呈卷曲者，無特異之臭味，而風味好，煮湯或加麻油炒食。早期本省民間常採而供作蔬菜，東印度群島之居民亦採而食之。根據許喬木、邱年永（1980）合著之“原色野生食用植物圖鑑”記載，全草煎服，解熱去鬱結，並為婦人產後藥。本植物含錳（Mn）較一般植物多，錳對人體有促進發育及血紅素生成作用。依中藥之原理，過溝菜蕨之性味是甘、寒、滑、無毒；所含成份有麥角固醇、膽鹼、類、澱粉等；對人體之功用為清熱解毒、利尿、安神。因此，過溝菜蕨（過貓）被我們的老祖宗視為滋補食物，至今，亦未有食用過溝菜蕨（過貓）之病例發現。

以現代的科技分析營養成份，過溝菜蕨（過貓）之營養成份，每 100 公克含蛋白質 2.6 公克、脂質 0.1 公克、醣質 3.0 公克、纖維質 1.3 公克、鈣 17 毫克、磷 50 毫克、鐵 0.7 毫克、維生素 A200 國際單位以及各種的維生素 B。營養素對人體之功能：植物性蛋白質是促進生長發育，幫助修補組織及增加身體免疫力；纖維質可促進胃腸蠕動，幫助排解胃腸之毒素；鈣、磷、鐵及維生素 B 是調節生理機能及促進新陳代謝所必要的成份，而維生素 A 更是保護眼睛、皮膚及增加身體抵抗力的重要成份。由以上所含的營養成份及其對人體的功能，稱過溝菜蕨（過貓）為「健康蔬菜」是名符其實。

無論是國內外，在制定國民飲食指標時，皆強調「均衡攝取各類新鮮的食物」這個原則。亦即不偏食某些食物，不過量攝取某些食物，而是各種不同種類食物均應在新鮮且是均衡的原則下攝食，人體才能攝取到對健康有助益的所有營養素。由於各類食物之特性及其成份均不同，因此食用法皆會有所不同，有些食物可生吃，有些食物必須煮熟才能吃。食物之必須煮熟才能吃的作用，除了美食、幫助消化外，就是具有殺菌、殺蟲、破壞毒素等之作用。因此，本場基於提供消費者健康的吃法，建議消費者攝取任何食物皆應在均衡、適量、新鮮的原則下攝取。

過溝菜蕨（過貓）在十年以前，本場即因其為健康蔬菜而大力推廣，並著手研究其食用法。經研究結果，過溝菜蕨之食用法以熟食為宜，可透過燙煮再涼拌各種不同的調味料，或直接搭配去皮花生米，或梅干菜，或豆豉，或薑絲或蒜頭或鮮肉絲炒食，亦可沾裹麵糊油炸。以下介紹三道食譜：

· 金粒拌麒麟

材 料：蕨菜 500 公克、去皮花生仁（熟）半杯、蒜末 1 湯匙、油 4 湯匙。

調味料：鹽 1 又 1/4 茶匙、味精 1/2 茶匙。

做 法：

- 1.蕨菜切段先殺菁處理過。
- 2.起油鍋入蒜末爆香，下蕨菜調味料炒幾下，起鍋前拌入碎花生仁即可。

· 蕨菜涼拌金菇

材 料：蕨菜 500 公克、罐裝金菇半杯。

調味料：

- (1) 醬油 2 湯匙、辣椒 1/2 湯匙、味精 1/3 茶匙、白醋 1/2 湯匙、蒜末 1/2 湯匙。
- (2) 肉醬 1 罐。
- (3) 海苔芝麻酥 1/2 包、醬油膏 2 湯匙。

做 法：

- 1.蕨菜以沸水燙過，泡冷開水，待涼撈出。
- 2.蕨菜上置金菇，上淋調味料（1）或（2）或（3），吃時拌一拌即可。

· 酸甜蕨兒菜

材 料：蕨菜 500 公克、油 4 湯匙、蒜末 1 湯匙、酸菜丁半杯。

調味料：糖 1 湯匙、味精 1/4 茶匙、鹽 1 茶匙。

做 法：

- 1.蕨菜切段先殺菁處理過。
- 2.起油鍋入蒜末爆香，下酸菜丁調味料拌炒，最後下蕨菜拌炒幾下即可。