

適合平地栽培的新興蔬菜—瓦氏鳳尾蕨

瓦氏鳳尾蕨(*Pteris wallichiana* Ag.)屬鳳尾蕨科之宿根性多年生蕨類，全省低海拔至中海拔山區之樹林內、林緣或路旁空曠陰濕處常可看見，有清熱、止血、止痛之效，葉形優美具觀賞及水土保持的作用，嫩芽可食用，味苦，又稱爲

「苦蕨」，葉形三叉狀羽裂，也有人稱它三腳柱。在花蓮地區是阿美族及泰雅族人常食用的蔬菜，台東魯凱族人也以其嫩葉作蔬菜食用，傳統市場每天都可以看到原住民從山上採收下來販售的嫩芽，價格高，還蠻受消費者喜愛。

瓦氏鳳尾蕨嫩芽味苦，通常的食用方法是先將嫩芽水煮過後泡冷水，隔日再炒食或與排骨以小火久燉2-3小時，口感頗佳。唯此蕨多生長在300至1000公尺左右山區，採摘不易，本場於是研究平地栽培的可行性，經過二年的試驗結果，在80%遮蔭下配合自動噴灌設施，以行株距120公分×120公分，定植一年後植株可由60公分長至

100公分以上，新芽長出正常。栽培時施用樹皮堆肥，新芽可以長得又粗又大，新芽抽出15公分左右爲採收適期，新芽抽長至葉片展開前都可以採收嫩的部分食用，甚具經濟栽培價值，是農友可以嘗試栽種的另一種蕨類蔬菜。



新興蔬菜—瓦氏鳳尾蕨



風味特殊的瓦氏鳳尾蕨嫩芽料理