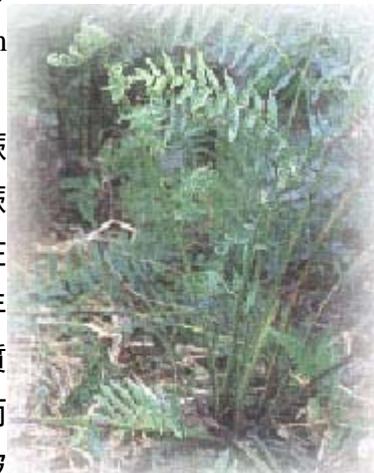


## 蕨菜

彭德昌、林妙娟

(一)園藝特性：蕨菜本省俗稱蕨貓，包括蕨(*Pteridium aquilinum* (L.) Kuhn sub sp. *Latiusculum* (Desv.) Shieh)、烏毛蕨(*Blechnum orientale* Linn.)、腎蕨(*Nephrolepis auriculata* (Linn.) Trimen)、水蕨(*Ceratopteris thalictroides* (L.) Brongn.)、過溝菜蕨(*Anisogonium esculentum* (Retz.) Presl)及廣葉鋸齒雙蓋蕨(*Diplazium dilatatum* Blume)等，其中以過溝菜蕨較為普遍，在本省埔里、台南、屏東及花蓮等地均有生產。過溝菜蕨為多年生植物，株高約 60 公分，高大者超過 1 公尺以上。莖稍木質化而硬，斜立簇生，根莖長匍匐地中橫走，末端可著生芽體而繁殖。葉綠色、平滑，一回至二回羽狀複葉，鈍鋸齒緣或細波緣。



蕨菜植株田間生長情形

(二)食用部分：新芽尚呈卷曲之嫩葉，作為蔬菜予以烹調後，滋味甚為鮮美。

(三)營養成分：嫩葉柔軟，富有黏質及灰分，作為蔬菜有整腸健胃之功效。據分析結果，蕨菜含有較一般植物為多的錳素，有促進人體發育及血色素與血色蛋白質生成之作用。根據許喬木邱年永(1980)合著之原色野生食用植物圖鑑記載，其根莖製粉或煎服，具有滋養、強壯、解熱、利尿、清熱、滑腸、降氣、化痰之效。可治食膈、腸風、熱毒、黃膽、白帶、濕疹等症，並為婦人產後藥。

(四)栽培要點：

- 1.風土適應性：蕨菜屬於半陰性植物，生性強健，繁殖容易，一般均野生於原野山谷林下或河川兩岸潮濕地，對風土之要求不甚苛刻，但以表土深厚而濕潤，富有機質及砂礫土者生長較為良好。
- 2.栽培時期：蕨菜在本省除冬季因較為寒冷生育停止外，其他季節均適宜生長，但以 2 3 月種植最為理想，成活後因溫度逐漸上升，夏季雨量亦多，溫暖多濕，有助植株之快速生長。
- 3.定植：蕨菜耐肥性極強，本圃每 10 公畝可施堆肥 3,000 5,000 公斤，或乾燥雞糞 2,000 3,000 公斤作基肥與土壤混合耕犁耙碎，並作畦，畦寬 80 公分，行距 40 公分，株距 35 公分，定植苗株可由山谷林野間掘取母株，種植後當年或翌年即可採收。
- 4.遮蔭措施：田區若能架設棚架以為遮蔭，春夏季間作絲瓜，秋冬低溫期則間作菜豆等蔬菜，雜草亦較少，並可增加農民之收益。
- 5.中耕除草：在栽培生長期，為維持土壤良好之理化性，至少每年冬季應將茂密之葉身全部剪除，並行鋤耕翻土一次。畦溝雜草可視實際情形予以整理。蕨菜對巴拉刈除草劑之抗性甚弱，使用時應注意。

6.施肥：每年冬季中耕除草後一個月應施用機肥料，10 公畝施用乾雞糞 1,500 2,000 公斤，再以稻草或穀殼覆蓋，每隔三週交互撒佈尿素或台肥五號複合肥料一次作為追肥，10 公畝施用量每次 10 公斤。硫酸銨對蕨菜葉面易造成肥害，不宜作為追肥。

7.整除老葉：蕨菜為專採嫩葉之蔬菜，但依發育狀況應酌情留存新葉，以利光合作用，否則株勢逐漸衰弱，但在生長盛期（4 10 月）因新葉的保留，常使全園植株之葉身徒長，因此在生長盛期須整除老葉，以抑制根莖之快速高長。



蕨菜烹調方法之一：金粒拌麒麟

(五)收穫：蕨菜嫩葉在幼小時，頂端捲成拳頭狀而逐漸生長，其過程共有五個階段，第一及第二階段為抽出期，第三階段為反捲期，第四階段為伸長期，第五階段為嫩葉開展期。幼葉自第一階段至第四階段須 8 天，每期共有二葉先後長出，第一葉與第二葉生長之差距約 1.5 天，第一葉與第三葉之差距約 9 12 天，每週期之間隔與濕度、肥料、光度等有密切關係。採收適期視消費者需要決定，在第三、四階段收穫，重量有利於生產者，但消費者愛好第五階段以後者居多。在第三年正常適宜環境下，10 公畝年產量在 2,000 公斤以上，收穫期間為每年之三至十一月。

(六)食用調理方法：蕨菜可烹調成美味佳餚，亦可加工製成可口醬菜，烹調前先摘除老化之部份，切段，浸水約 1 小時（去澀味），或以鹽開水殺菁。烹調方式約有下列四種：

- (1)青炒蕨菜：起油鍋、爆薑絲、入蕨菜，以大火爆炒數下及調味即可。
- (2)豉味蕨菜：起油鍋、爆香蒜頭、入豆豉（或酸菜或醬油）、入蕨菜，以大火爆炒數下及調味即可。
- (3)金粒拌麒麟：起油、爆香蒜頭、入蕨菜，以大火爆炒數下，調味，於起鍋前調拌去皮之碎花生仁。
- (4)軟炸蕨菜：用麵粉、蛋液、鹽、味精調拌成麵糊，將浸過水之蕨菜沾裹麵糊入鍋中油炸之。