

# 原生的蕨類蔬菜



採摘蕨菜嫩葉，連柄吃用



清炒蕨菜，  
可以拌食新  
鮮雞蛋或客  
家福菜。



人工栽培的蕨菜

**根**據臺灣省衛生處統計，臺灣地區82年十大死亡原因居然惡性腫瘤名列榜首，死亡人數22,319人，這麼龐大的死亡人數與我們的環境污染和每天食用的蔬菜必定有關。最近聽一友人說起，舅媽家境富裕，生活清閒，兒子與媳婦孝順有加，舅媽吃齋念佛心地善良，但60出頭即撒手人間，過世後大家研究其原因，莫非與吃素有關？媳婦看婆婆吃素，什麼新上市的蔬菜再漂亮再昂貴都買給婆婆佐餐，甚致於以菜配飯當作主食，加上吃素以豆類製品作為肉類之替代品如豆雞、豆肝、豆腸等。如果吃到不新鮮的豆類帶有黃麴毒素，經年累月的吃用，病就由此而來，所以吃素不一定就安全，就能讓你長命百歲，最好是選擇安全的蔬菜——原生蔬菜不需噴灑點滴農藥，最有益於你的健康。

蕨類本是一種雜草，屬碗蕨科，別名叫做蕨菜、過貓、蕨仔，生長在河邊或水溝邊，採摘其新長出尚未展開之嫩葉連柄吃用。近年來由於工商發達，工資昂貴，採摘不易，已人工種植，集約管理。

種植方法為掘其分株，帶根將地上部剪除 $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{1}{3}$ ，種植行株距可以30×30公分，每畦面寬1~2公尺為宜，畦溝30~40公分，以利採摘時進行，在較潮濕之地生長較為良好，更使其生長良好可用化學肥料每分地80~120公斤，或有機肥料200~300公斤，生長更為良好，品質更佳。

蕨類之烹調法，洗滌清潔後，切成3~4公分長，用手折亦可，因其脆嫩易折。薑絲清炒是傳統的食法：薑絲先下鍋炒2~3下再放蕨菜，熱鍋炒3分鐘左右，起鍋再拌個新鮮生雞蛋，吃起來可口滑潤。另一方法是拌客家福菜之炒法，將福菜1~2片，切成絲先下鍋炒1分鐘，使福菜味道出來後再放蕨菜下鍋，炒3分鐘左右起鍋即可上桌；與福菜拌炒不要再放鹽，否則太鹹。上述3種炒法比炒青菜之油量要多一些，油少有澀味，口感不佳。大概300公克蕨菜即可炒一盤，1台斤售價50~70元，依季節與地區之不同而異。