

過溝菜蕨

過溝菜蕨 (Vegetable fern) 為蹄蓋蕨科過溝菜蕨屬之多年生草本植物，別稱過貓，蕨貓，菜蕨，蕨兒菜，山鳳尾及食用雙囊蕨。學名 *Anisogonium esculentum* (Rexz.) Presl。本省以南投縣魚池、水里、國姓、信義及霧社等地栽培最多，5~10月為盛產期，以8~9月產量最多。利用分株移植，移植後3個月可採收，可食部份為卷曲之新芽及剛展開之心葉。

選購時以嫩芽向內卷曲未展開、葉梗鮮綠、長度15公分、葉梗基部易折斷者為佳。為避免葉片脫落，保持品質新鮮細嫩，過溝菜蕨購買後以當天炒食為宜。



過溝菜蕨卷曲的嫩梢



●過溝菜蕨植體營養成分

項 目	單 位	葉 片
水 份	g/100g	92.30
灰 份	g/100g	0.86
粗 脂 肪	g/100g	0.11
粗 蛋 白	g/100g	3.20
粗 纖 維	g/100g	1.01
熱 量	Kcal/100g	27.93
維 生 素A	IU/100g	545.00
維 生 素B ₁	mg/100g	0.00
維 生 素B ₂	mg/100g	0.13
維 生 素C	mg/100g	0.80
鉀	mg/100g	383.66
鈣	mg/100g	6.65
鐵	mg/100g	1.32
磷	mg/100g	67.68
菸 鹼 酸	mg/100g	2.32



醬拌菜蕨

作法

1. 過溝菜蕨嫩芽洗淨切段，以沸水（加少許鹽）川燙後撈取放入冷水中，取出置盤中備用。
2. 起油鍋，爆薑絲，將已略為調理過之菜蕨，和鳳梨豆醬、豆豉用大火快炒，加鹽，味精調味即可。

材料

過溝菜蕨 ……………300公克
豆豉，薑絲 ……………少許
沙拉油 ……………1大匙
鳳梨豆醬

調味料

鹽及味精少許。