

不可忽略的林下經濟植物—食用蕨類

◎文、圖/林業試驗所育林組·黃曜謀 (huangym@tfri.gov.tw)

◎林業試驗所技術服務組·張藝翰

◎林業試驗所蓮華池研究中心·李沛軒

食用蕨類知多少

蕨類其植物體和相關的衍生物在多方面，諸如藥用、食用、民生用品、裝飾、園藝景觀…等，為人類提供不可漠視的貢獻。囿於篇幅，本文特就「食用蕨類」一題，介紹臺灣原生蕨類在民間食用的應用現況，也提出具有食用價值潛力的蕨類物種供參，期望國民在未來食用菜蔬上有更多樣的選擇，而林下經濟作物也能朝向更多元、更符合「適地適種」與水土保持原則、上下層標的植物(作物)彼此繁茂共存的林園生產體系發展，為臺灣的農村及山村創造更多經濟收益的來源。

我們的祖先會從生活周遭獲取食物來源，許多蕨類也自然地成為菜單的選項。食用蕨類歷史至少可溯及至2,500年前，詩經〈召南·草蟲〉裡有這麼一段「陟彼南山，言采其蕨。未見君子，憂心惓惓；亦既見止，亦既覯止，我心則說。」這段文字裡頭的「蕨」根據考證，同今日所稱的蕨(又稱蕨菜；*Pteridium aquilinum* var. *latiusculum*)；不過，根據中國植物志的記載，另一種分布更廣更偏溫帶的蠻大蕨，亦常為人們的盤中飧，兩種蕨類的口感及料理方式幾無二致。蕨的嫩芽入菜，風味甚佳，至今在中國及日本仍深受歡迎，而烘乾的嫩葉也可製成商品販售。蕨的根莖富含澱粉，經加工後製得「蕨粉」，可逕供食用或製成蕨粉皮、蕨粉條或蕨餅。從明代詩人黃裳所寫的〈采蕨〉：「皇天養民山有蕨，蕨根有粉民爭掘，朝掘暮掘山欲

崩，救死豈知筋力竭…」及明朝李時珍的〈本草綱目〉所記「其根紫色，皮內有白粉，搗爛，再三洗澄，取粉作糰粘，盪皮作線食之，色淡紫而甚滑美也。」可知，中華民族對於蕨及其蕨根的利用是既普遍且久遠的。無巧不成書的是，廣布於熱帶亞洲及大洋洲的食蕨 (*Pteridium esculentum*)，其嫩葉常為當地人們食用，根莖亦是澱粉的主要來源之一。

放眼全世界來看，嫩蕨入菜並不足為奇，在西方統稱為“fiddlehead ferns”，見諸文獻的概有蹄蓋蕨(*Athyrium filix-femina*；北美)、過溝菜蕨(俗稱過貓；*Diplazium esculentum*；臺灣、中國及大洋洲)、莢果蕨(*Matteuccia struthiopteris*；歐洲、北美、中國及日本)、紫萁(*Osmunda japonica*；中國、朝鮮半島及日本)、正紫萁(*O. regalis*；北美)、分株假紫萁(*Osmundastrum cinnamomeum*；北美)、*Polystichum munitum*(根莖亦入菜；北美)以及光葉藤蕨(*Stenochlaena palustris*；馬來西



蕨的商品(左)蕨菜乾(右)蕨粉條。

亞)……等等。諸如此類先民利用周遭環境植物以為生養的生活知識，屬乎民族植物學(ethnobotany)的研究範疇之一。臺灣除了以閩、客為主、移民歷史約300年的漢民族之外，更有至少16族、活動時序可遠溯至8,000年前的原住民，各種各族的民族植物智慧不可不謂多樣，非常值得後人持續的挖掘、記錄與保存。

臺灣可食用的蕨類

臺灣常食用的蕨類，最為人熟悉莫過於過溝菜蕨，通常以其捲旋嫩芽作為菜蔬，且烹調手法頗為多樣；這種美味的蕨類，不惟臺灣已有集約式的栽植，在亞洲地區也是最為普遍的食用蕨類。另一個為國人熟悉的蕨類菜蔬，就是山蘇花(又稱巢蕨或鳥巢蕨)。據傳山蘇花原為臺東、花蓮一帶布農族原住民的傳統民俗野菜，1980年代在農業單位的大力推廣下，才讓一般民眾得以一嚐其美味，且受青睞程度歷久不墜。野外的山蘇花大多數是著生在樹幹上，由於市場需求不斷增加，野採已不敷供應，又加上山蘇花容易栽種但卻不耐強烈日照，因此林下栽植山蘇花便逐漸成為山區農民優先考量的副業選項；而為了採收方便，農民常將原是著生植物的山蘇花移植至林下地表，或直接於網室內栽植，使得山蘇花成為臺灣最常見的林下經濟作物之一。

除了上述兩種常見的蕨類外，臺灣還有50餘種可食用或有食用潛力的蕨類。表1的臺灣食用蕨類彙整資料，其來源主要來自於原住民的經驗，有41種；而國外有食用報導，卻查無臺灣有食用紀錄者，則有18種，這可能和這些物種在臺灣的族群數量偏少有關，像是鹵蕨、阿里山陰地蕨、分株假紫萁、東



過溝菜蕨是最常見的食用蕨類之一。

方莢果蕨……等等，在臺灣都屬稀有植物，取用甚是不易。就蕨類的食用部位來說，以嫩葉(芽)充當蔬菜的利用方式是最多的，概因採擷便捷之故。至於取用根莖或挺立莖幹頂端中蘊藏的澱粉，雖常有所聞，但種類比例偏低。關於蕨類莖部的食用紀錄，國外有報導且臺灣亦有產者，計有觀音座蓮、紫萁、臺灣桫欏、金狗毛蕨、日本狗脊蕨、頂芽狗脊蕨、蕨、巒大蕨、杯狀蓋骨碎補、腎蕨、華鳳了蕨、日本鳳了蕨、榭蕨等；然而，除了客家人取用觀音座蓮的塊莖、利用腎蕨球莖以為零食或救荒水源，以及排灣族人取杯狀蓋骨碎補根莖咀嚼之外，其餘物種的莖部澱粉食用方式均未聞於臺灣。此外，除了葉部與莖部，蕨類其餘部位的食用亦有聞之，譬如稀子蕨的不定芽，據聞煮熟後的口感如花生。飲料也是食用方式之一；臺灣常見的青草茶原料中，箭葉鳳尾蕨和鳳尾蕨便是其中之一，其它如烏蕨、日本金粉蕨及細葉碎米蕨亦有使用的報導。

依分類學的角度而言，可供食用的蕨類植物中隸屬鳳尾蕨科的例子最多(總計9



稀子蕨不定芽煮熟後充當零食。



瓦氏鳳尾蕨嫩芽苦味甚重。



美味的水蕨。

種)，但其中4種係作為青草茶原料。瓦氏鳳尾蕨的嫩芽在許多臺灣原住民族中經常食用，惟其苦味稍重，多以醃製方式去其苦味。另一鳳尾蕨科成員—水蕨，在中國有非常悠久的食用歷史，因與水芹混生於沼澤之境，而同為民眾採擷混食之；本草綱目引呂氏春秋云：「菜之美者，有雲夢之芹，即此菜也。」據聞所指者便是水蕨。鹵蕨，其初生嫩芽在南洋之地係當地居民常用的野菜，臺灣雖有產，但因野外族群甚稀，致鮮有人食用。有鑒於水蕨與鹵蕨均為水生植物，在

適宜的環境與清淨的水質中生長速度甚快，既有他境之民讚為美味之說可考，臺灣應可嘗試發展，甚至有推廣集約耕種以行銷市場的潛力。利用種數第二多的是蹄蓋蕨科，其中又以雙蓋蕨屬所佔的比例最高，也因此便有「凡是雙蓋蕨都可以吃」的說法。就野外數量來說，廣葉鋸齒雙蓋蕨可說是最多的物種，且其滋味據聞並不亞於同屬的過溝菜蕨；其喜好中低海拔林下環境，可推廣為林下栽培的經濟菜蔬作物。至於中高海拔的林下之境，基於原住民族的利用經驗，川上氏雙蓋蕨與疏葉雙蓋蕨或許可以嘗試。其餘科別的利用情形，如鱗毛蕨科、骨碎補科、水龍骨科…等等，雖亦有為人食用的報導，但由於其衍生化合物含量較多的固有特質，味覺上常偏苦澀，多應用於藥物。

相對於開花植物，蕨類植物被利用率較低，一是物種多樣性明顯較開花植物為低，另一便是肇因於人們對其了解的知識較少。如何改善此種現況，作者們認為除了加強研究的廣度與深度之外，最簡便的方法即是廣泛涉獵與分析世界各區各種族的民族植物學

知識。基於同類物多有相近的代謝化合物成分，利用他山之石，針對臺灣同種或同類群物種進行研究與應用，相信對於本土資源運

用的智慧累積上有絕對正面的加分效果，國人也必當深受其利。⊗

表1 臺灣食用蕨類名錄(灰色網底表示臺灣尚未有食用紀錄)

臺灣名	科名	學名	食用部位	備註	資料來源
山蘇花	鐵角蕨科 Aspleniaceae	<i>Asplenium antiquum</i>	嫩葉芽	蔬菜	8,13,17
南洋山蘇花	鐵角蕨科 Aspleniaceae	<i>Asplenium nidus</i>	嫩葉芽	蔬菜	13,15,22
臺灣山蘇花	鐵角蕨科 Aspleniaceae	<i>Asplenium nidus</i>	嫩葉芽	蔬菜	1,8,12,18,19,21
單邊膜葉鐵角蕨	鐵角蕨科 Aspleniaceae	<i>Hymenasplenium murakami-hatanakae</i>	莖	蔬菜、零嘴	1
貞蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Athyrium decurrenti-alatum</i>	嫩葉芽	蔬菜	1
粗柄雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium asperum</i>	嫩葉	蔬菜	5
廣葉鋸齒雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium dilatatum</i>	嫩葉	蔬菜	6,7,11,12,14
細柄雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium donianum</i>	嫩葉	蔬菜	8
過溝菜蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium esculentum</i>	嫩葉	蔬菜	6,7,8,9,11,12,18,19,20,21
川上氏雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium kawakamii</i>	嫩葉	蔬菜	13
疏葉雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium laxifrons</i>	嫩葉	蔬菜	13
擬德氏雙蓋蕨	蹄蓋蕨科 Athyriaceae	<i>Diplazium viridissimum</i>	嫩葉	蔬菜	13
擬烏毛蕨(常用俗名：烏毛蕨)	烏毛蕨科 Blechnaceae	<i>Blechnopsis orientalis</i>	嫩葉芽	蔬菜	1,6,8,19,21

臺灣名	科名	學名	食用部位	備註	資料來源
日本狗脊蕨	烏毛蕨科 Blechnaceae	<i>Woodwardia japonica</i>	莖部澱粉	麵餅、麵條、 製酒	1
頂芽狗脊蕨	烏毛蕨科 Blechnaceae	<i>Woodwardia unigemmata</i>	莖部澱粉	麵餅、麵條、 製酒	1
金狗毛蕨(常用俗名：菲律賓金狗毛蕨)	金狗毛蕨科 Cibotiaceae	<i>Cibotium barometz</i>	莖部澱粉	麵餅、製酒	1,21
臺灣金狗毛蕨(修正鑑定)	金狗毛蕨科 Cibotiaceae	<i>Cibotium taiwanense</i>	嫩葉芽	蔬菜	21
鬼杪權	杪權科 Cystheaceae	<i>Alsophila podophylla</i>	髓心	副食	8
臺灣杪權	杪權科 Cystheaceae	<i>Alsophila spinulosa</i>	莖部澱粉 髓心 嫩葉芽	麵餅 副食 蔬菜	1 8,21 21,22
筆筒樹	杪權科 Cystheaceae	<i>Sphaeropteris lepifera</i>	嫩葉芽 髓心	蔬菜 副食	9,12,1 9,21 8,9,14,17, 18,19,21
杯狀蓋陰石蕨	骨碎補科 Davalliaceae	<i>Davallia griffithiana</i>	根莖	零嘴 (檳榔替代品)	14
司氏碗蕨	碗蕨科 Dennstaedtiaceae	<i>Dennstaedtia smithii</i>	嫩葉芽	蔬菜	6
粗毛鱗蓋蕨	碗蕨科 Dennstaedtiaceae	<i>Microlepia strigose</i>	嫩葉芽	蔬菜	4
稀子蕨	碗蕨科 Dennstaedtiaceae	<i>Monachosorum henryi</i>	不定芽	零嘴	13
蕨	碗蕨科 Dennstaedtiaceae	<i>Pteridium aquilinum</i> var. <i>latiusculum</i>	嫩葉 莖部澱粉	蔬菜 麵條、麵餅、 製酒	1,6,8,9, 11,17, 21,22
巒大蕨	碗蕨科 Dennstaedtiaceae	<i>Pteridium revolutum</i>	嫩葉莖部澱粉	蔬菜 麵餅、製酒	1,6,8,16 1
細葉實蕨	鱗毛蕨科 Dryopteridaceae	<i>Bolbitis angustipinna</i>	嫩葉芽	蔬菜	12
厚葉鱗毛蕨	鱗毛蕨科 Dryopteridaceae	<i>Dryopteris lepidopoda</i>	嫩葉芽	蔬菜	12

臺灣名	科名	學名	食用部位	備註	資料來源
貫眾蕨(常用俗名：貫眾)	鱗毛蕨科 Dryopteridaceae	<i>Polystichum fortunei</i>	嫩葉芽	蔬菜	1
烏蕨	陵齒蕨科 Lindsaeaceae	<i>Odontosoria chinensis</i>	全株	青草茶	10
海金沙	海金沙科 Lygodiaceae	<i>Lygodium japonicum</i>	嫩葉	蔬菜	1
小葉海金沙	海金沙科 Lygodiaceae	<i>Lygodium microphyllum</i>	嫩葉	蔬菜	3
觀音座蓮	合囊蕨科 Marattiaceae	<i>Angiopteris lygodifolia</i>	嫩葉芽 塊莖托葉	蔬菜 副食	6,8 9
長葉腎蕨	腎蕨科 Nephrolepidaceae	<i>Nephrolepis biserrata</i>	嫩葉 球莖	蔬菜 零嘴	6 1,9,12, 14,16,17, 19,21,22
腎蕨	腎蕨科 Nephrolepidaceae	<i>Nephrolepis cordifolia</i>	嫩葉芽 球莖	蔬菜 零嘴	1,21 1,9,12, 14,16,17, 19,21,22
田字草	田字草科 Marsileaceae	<i>Marsilea minuta</i>	葉	蔬菜	6,11,2 1
東方茨果蕨	球子蕨科 Onocleaceae	<i>Pentarhizidium orientale</i>	嫩葉芽	蔬菜	1
阿里山陰地蕨	瓶爾小草科 Ophioglossaceae	<i>Botrychium lanuginosum</i>	嫩葉	蔬菜	5
錫蘭七指蕨	瓶爾小草科 Ophioglossaceae	<i>Helminthostachys zeylanica</i>	嫩葉	蔬菜	8,21
紫萁	紫萁科 Osmundaceae	<i>Osmunda japonica</i>	嫩葉芽莖部澱粉	蔬菜 麵條、製酒	1,6,8 1
分株假紫萁	紫萁科 Osmundaceae	<i>Osmundastrum cinnamomeum</i>	嫩葉芽	蔬菜	1
崖薑蕨	水龍骨科 Polypodiaceae	<i>Aglaomorpha coronans</i>	根莖嫩葉	副食 蔬菜	8 22
榭蕨	水龍骨科 Polypodiaceae	<i>Aglaomorpha fortunei</i>	莖部澱粉	麵餅、製酒	1

臺灣名	科名	學名	食用部位	備註	資料來源
疏毛水龍骨	水龍骨科 Polypodiaceae	<i>Goniophlebium transpianense</i>	嫩葉	蔬菜	1
膜葉星蕨	水龍骨科 Polypodiaceae	<i>Microsorium membranaceum</i>	嫩葉	蔬菜	12
鹵蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Acrostichum aureum</i>	嫩葉	蔬菜	2
水蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Ceratopteris thalictroides</i>	嫩葉芽	蔬菜	1,8,11,21
細葉碎米蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Cheilanthes chusana</i>	全株	青草茶	10
華鳳了蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Coniogramme intermedia</i>	嫩葉芽 莖部澱粉	蔬菜麵條	1 1
日本鳳了蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Coniogramme japonica</i>	嫩葉芽 莖部澱粉	蔬菜麵條	1 1
日本金粉蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Onychium japonicum</i>	全株	青草茶	10
箭葉鳳尾蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Pteris ensiformis</i>	全株	青草茶	10
鳳尾蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Pteris multifida</i>	全株	青草茶	10
瓦氏鳳尾蕨	鳳尾蕨科 Pteridaceae	<i>Pteris wallichiana</i>	嫩葉	蔬菜	1,12
藤蕨	三叉蕨科 Tectariaceae	<i>Arthropteris palisotii</i>	嫩葉	蔬菜	6
星毛蕨	金星蕨科 Thelypteridaceae	<i>Cyclosorus longipetiolatus</i>	嫩葉芽	蔬菜	1
蘭嶼大葉毛蕨	金星蕨科 Thelypteridaceae	<i>Cyclosorus productus</i>	嫩葉芽	蔬菜	18

*1: 依植物科名/學名字母順序排列

*2: [1] Liu et al. 2012 (中國); [2] Amoroso 1990 (菲律賓); [3] Sen & Ghosh 2011 (印度); [4] Sarker & Hossain 2009 (孟加拉); [5] Nwosu 2002 (奈及利亞); [6] 呂碧鳳, 私人通訊 (臺灣); [7] 曾瑞琳, 1997 (臺灣泰雅賽德克族); [8] 蔡進來, 1999 (臺灣); [9] 邱紹傑、彭宏源, 2008 (臺灣客家); [10] 邱永年, 1991 (臺灣); [11] 許喬木、邱永年, 1980 (臺灣); [12] 嚴新富, 1998 (臺灣); [13] 黃詩硯, 2003 (臺灣泰雅族); [14] 鄭漢文等, 2005 (臺灣排灣族); [15] 黃啟瑞、董景生, 2009 (臺灣阿美族); [16] 董景生等, 2008 (臺灣布農族); [17] 董景生等, 2005 (臺灣泰雅族); [18] 鄭漢文、呂勝由, 2000 (臺灣達悟族); [19] 吳雪月, 2000 (臺灣阿美族); [20] 王相華, 1995 (臺灣); [21] 鄭元春、張之俊, 1990 (臺灣); [22] 嚴新富, 2004 (臺灣泰雅族)。