

注意有毒蕨類

——可別當菜吃！

文／圖 陳進分



有毒蕨類栗蕨的植株

吃的安心，吃出健康，是現代人對食物之基本要求。也因此有部份民眾趁著登山休閒或野外旅遊時順便採集一些野菜回家煮食。如果採集到鮮嫩可口、養顏補身的種類可說是值回票價，如果不小心中採到有礙身心健康的可就慘了，不可不慎。

在台灣原生之 600 多種蕨類當中約有 10 餘種具有毒性，如千層塔 *Lycopodium serratum* Thunb、腫足蕨 *Hypodematum crenatum* (Thunb.) Kuhn、台灣杪羅 *Cyathea spinulosa* Wall 等具有小毒 (陳等, 1997) 而陵齒蕨 *Lindsaea odorata*

Roxb.、三葉蕨 *Crypsinus hastatus* (Thunb.) Copel. 因植株含香豆素會有增強出血的作用 (鄭, 1991)，而在歐美作為茶葉代用品的鐵線蕨 *Adiantum capillus-veneris* L. (Jones, 1993) 如果食用太多也會造成腹瀉及嘔吐，上述這些種類大部份還是藥用蕨類呢！可見遵從醫師指示用藥是非常重要的。

其實最容易被誤採來當蔬菜吃的首推栗蕨 *Histiopteris incisa* (Thunb.) J.Sm，它本身看起來就很好吃的樣子，難怪會有人上當。在野外看到它，您可別心動馬上行動，採回家加菜，害得全家人一起遭殃。

栗蕨屬於碗蕨科，栗蕨屬。分布在熱帶與亞熱帶地區，台灣原生於全島中海拔以下山區，常著生於小山溝旁、山上小徑或產業道路兩旁之邊坡。對光線適應性佳，從中度遮陰至全日照下均可生長。葉為二至三回羽狀複葉，葉長可達數公尺，稱得上大型蕨類，葉柄黑色，有光澤。羽片、小羽片對生。末羽片深裂。葉上表面鮮綠色，下表面白綠色。孢子囊群著生於裂片葉緣。為有毒植物，會造成人畜消化道發炎、中樞神經麻痺等症狀

(鄭, 1991)，輕則腹瀉，重則血痢。

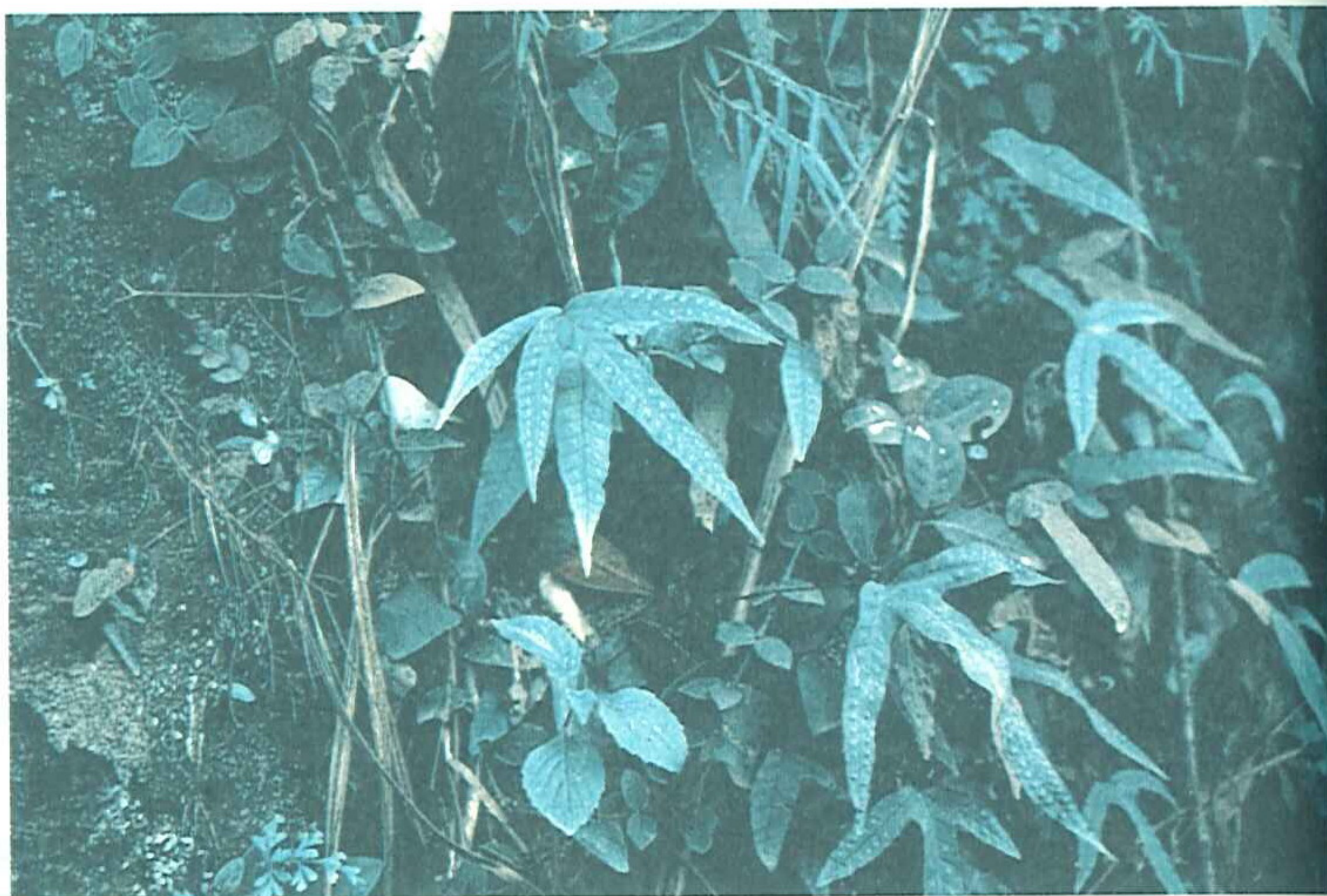
另外有人採其嫩葉煮食有可能會誘發胃癌之蕨 *Pteridium aquilinum* subsp. *tatiusculum* (Desv.) Shieh (陳等, 1997) 原生於台灣中海拔以下山區。蕨一般分布於較乾燥之開闊地，全日照或稍遮陰之處，根莖長匍匐，葉柄長超過 20 公分，葉身長為 30 公分以上，2~3 回羽狀複葉。

特別注意的是蕨與我們在菜市場買得到的過溝菜蕨 *Diplazium esculentum* (Retz.) Sw. 是不同的種。過溝菜蕨俗稱過貓，屬於蹄蓋蕨科，雙蓋蕨屬。它的孢子囊群



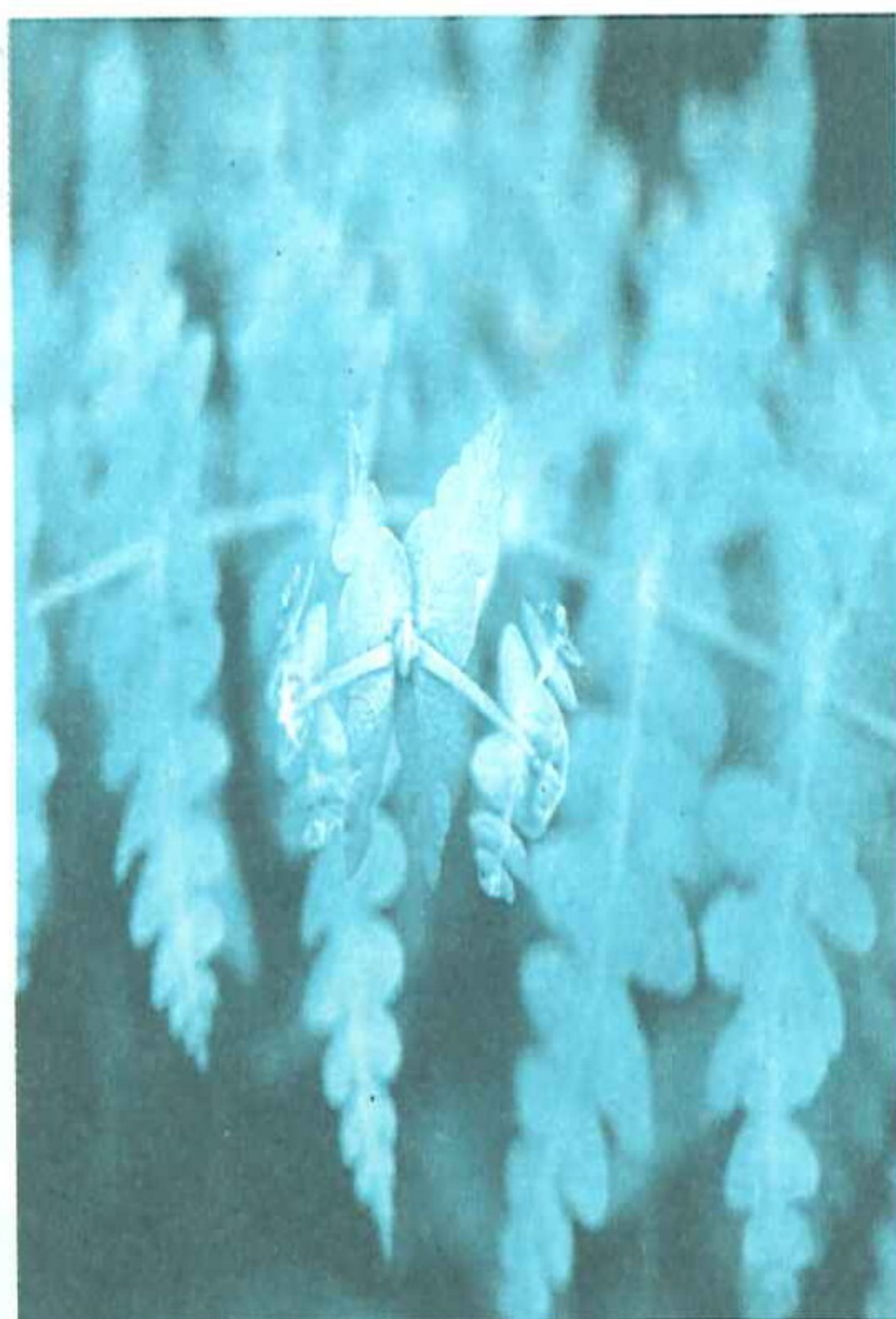
栗蕨具有無限生長的葉片

藥用蕨類三葉葍蕨具有小毒



不是位於羽片邊緣，而是位於小羽片或未羽片之細脈。而且過溝菜蕨的根莖是直立的，不像蕨是長匍匐的，一看便知。

講的這麼多，各位讀者可別看到蕨類植物就嚇壞了，其實大部分的蕨類是很好的觀賞植物，不管是庭園造景或室內美化綠化均是非常適合的，而有些種類是非常重要的藥用植物，再者如現在流行的山蘇嫩葉是非常好吃的山珍美味，所以蕨類在我們的生活中是值得重視的一群植物，少數有毒的種類我們要認識它們，避免採集食用後對健康有不良的影響。



藥用蕨類干層塔具有小毒



歐美常用來當作茶葉替代品的鐵線蕨，大量食用會造成嘔吐之症狀