

# 保健用蕨類的認識與栽培

文·圖／陳進分

所謂保健用蕨類就是用來保持我們身心健康的蕨類，在台灣原生的600多種蕨類當中，其中有60~70種具有這種功能。其中以箭葉鳳尾蕨的用量最多，使用最為普遍，其他如卷柏類、骨碎補、瓶爾小草等在台灣民間的使用上均非常頻繁，以下是幾種重要種類之栽培方法：

## 一、鳳尾蕨科

鳳尾蕨科中，可作為保健用之種類有：箭葉鳳尾蕨、鳳尾蕨、半邊羽裂鳳尾蕨、鱗蓋鳳尾蕨、瓦氏鳳尾蕨、長葉鳳尾蕨、大葉鳳尾蕨等。其中瓦氏鳳尾蕨因含有瓦氏蕨毒甘（甘加艸字頭），過量食用會造成全身無力等中毒反應，雖然有些農民或原住民把它當成野蔬食用，但要小心其對人體造成之不良影響

，請儘量不要採食。鱗蓋鳳尾蕨本身並無毒性，但在美國佛羅里達大學的研究報告中指出其對砷的吸收能力甚強，如果其著生地含砷，則其植株含砷量竟然比土壤多好幾倍，因此其植株不適人類食用。至於大葉鳳尾蕨、長葉鳳尾蕨、半邊羽裂鳳尾蕨之用量比較上較少，因此本文不予介紹。鳳尾蕨在台灣之分布以中部與北部較多，但其植株較小，農民如果栽培販售實在不太合算，因此我們僅介紹在台灣作為治療肝病、腸炎、痢疾的重要青草茶原料—箭葉鳳尾蕨，以作為農民生產之參考。

箭葉鳳尾蕨俗稱鳳尾草、大本鳳尾草、井邊茜、三叉草，株高50至80公分，根莖短匍匐，一至二回羽狀複葉，兩形葉，營養葉較小，營養孢子葉較大。



■ 鳳尾蕨植株



■ 箭葉鳳尾蕨原葉體



■ 箭葉鳳尾蕨植株

褐色不透明，0.1至0.2公分，鈎狀。

常著生於灌木林、山中小徑及邊坡。耐熱，對光線適應性佳，好陰耐陽，對水分適應性佳，好濕耐旱。孢子繁殖能力強，雖被濫採作為青草茶之原料之一，但原生地依然有稀疏之植株存在，但族群數量已降低，應停止至原生地採摘作為原料。

在本場進行之遮光度試驗顯示，箭葉鳳尾蕨在不同遮光度之栽培設施栽培，對其葉長影響不大，其中以40%單層黑色遮光網遮光處理71.7公分最短，三層遮光處理（80%+50%+50%）之76.1公分最長；葉寬以40%遮光處理之14.0公分為最小，隨著遮光度之增加而加寬，以三層遮光處理之26.7公分為最寬，並達顯著水準。葉厚以40%遮光處理之0.18公厘為最厚，而以三層遮光處理之0.10公厘為最薄。因此得知遮光度越大，其葉片愈薄且愈寬。

在產量方面，單片葉重，各處理間

差異並不顯著，但以單層遮光之處理其葉片數較多，而多層遮光之處理其每株之葉片數明顯減少。每株之鮮重與乾重也與葉片數有相同之結果，且兩者之差異均達顯著水準。其中每株之鮮重以40%之196.7公克最重，而以三層遮光之83.3公克最輕。箭葉鳳尾蕨在高遮光之環境下產量少，但在全日照之環境下，夏季易日燒而死，因此以40至60%之遮光環境栽培最適。

在種苗繁殖方面，本場以往進行孢子繁殖均以陶盆為播孢容器，置於水盤栽培，但因水盤易滋生子孳，因此改採現行市面上非常普遍之整理箱進行播孢，孢子播於內置泥炭土之整理箱內，依季節之不同以春季孢子萌芽最早，孢子發芽週數1至2週，而以秋冬季較慢，至少需時2至3週，原葉體發育也以春季為最短，需時4至5週，而以秋冬季最長需12至14週，幼孢子體產生也以春季最短約12至13週，而夏、秋、冬三季均較長，需18至21週。可知溫度會影響孢子的萌發，低或高於發芽最適溫，均會延遲



■ 全緣卷柏



孢子之發芽。箭葉鳳尾蕨之孢子對溫度較為敏感，發芽適溫以20至30°C最適，太低及太高之溫度均會增加其發芽之日數。而原葉體之產生及孢子體之長出亦同。

## 二、卷柏科

卷柏科中可作為保健之種類有全緣卷柏、生根卷柏、密葉卷柏、異葉卷柏、萬年松、擬密葉卷柏、疏葉卷柏、玉山卷柏，其中全緣卷柏經由國立中國醫藥研究所之研究，得知其含有之雙黃酮類對某些癌細胞有很強的抑制活性。

全緣卷柏株高可達40公分。主莖直立，長約24至50公分，寬約18至21公分，基部有根托。主莖葉同型，分布較稀疏；分枝葉較密，中葉與側葉兩型，側葉長約0.3公分，往外生長；中葉長約0.1公分，整齊貼著細枝生長。



■密葉卷柏



■疏葉卷柏

台灣原生於中、低海拔山區，全島均有分布。在台灣卷柏科植物中，本種為族群數量最多的一種。喜著生林道兩旁陰濕之邊坡、林緣，潮濕之石壁，小溪流兩旁之石塊上，喜半遮陰之環境，常形成大片群落聚生。

依據本場之遮光度試驗，全緣卷柏在遮光40%之環境下在夏季易黃化而枯死，而在80%至三層遮光之情形下生長良好，也就是其栽培之光度在1至4萬Lux之間。水分也是其生長之重要因子，缺水之地其生長不良。因其耐熱，因此於平地栽培適宜，繁殖可用分株或播孢，在陰濕之地其種苗易自然產生，可以移植栽培。