

過貓

世界蔬菜中心 台灣傳統蔬菜營養系列

過貓是是一種年輕蕨類植物的嫩芽,它的形狀相似小提琴的頭部

過貓又稱過溝菜蕨、山鳳尾、過衰貓、蕨貓、蕨山貓、山貓、蕨萁

原產地: 台灣、亞洲的熱帶及亞熱帶地區



營養價值

原住民視它為滋補的健康菜

新鮮的過貓在蔬菜中有較高的蛋白質和膳食纖維，是鉀很好的來源，也提供維他命A、C、B2、B6、鐵、錳和菸鹼酸，有助於皮膚及神經系統健康

過貓怎麼吃？

選購過貓時，應挑選捲曲的嫩芽，或葉片稍展開但葉柄容易折取，口感較滑嫩；舒展開的葉片則太老，不好吃

處理過貓時，先除去過貓上的鱗狀物，藉著雙手摩擦，或將其置於袋內並搖動和清洗

烹煮方法: 過貓應避免烹煮過久(約五至七分鐘),而且不可加乾蘇打於煮湯中，不然將影響其顏色若想吃過貓嚐起來更美味,可加入一些鹽巴於水中烹煮，另外用蒸的或燉的也可使其美味入口

過貓通常種植在陰濕、多水的溝邊，栽培容易，耐熱、耐雨又沒有病蟲害，堪稱是颱風天的最佳蔬菜

全年都能生產，過貓盛產季節為五到十月

過貓含有豐富的鉀，有助於控制血壓，但鉀離子容易溶於水，鉀離子會流失於烹飪過的湯汁裡，記得喝菜湯才能攝取鉀

過貓也含有較高的錳，錳能促進發育及血紅素生成，對內分泌活動、酵素運用及磷酸鈣的新陳代謝有幫助

因為過貓屬性較寒，快炒時，可以加入些許薑片，中和屬性，但經常腹瀉或有潰瘍的患者仍要避免食用。

蒜油過貓

材料：過貓2把、薑絲適量、黑芝麻油3大匙、雞蛋液3顆、米酒兩大匙

1. 鍋底蒜油先燒熱，下薑絲爆香，再下過貓拌炒，蓋鍋蓋，悶一分鐘

2. 掀鍋蓋淋上蛋汁，再蓋鍋蓋，悶一分鐘，開蓋，拌勻，放鹽味精調味，起鍋前在鍋邊嗆一點米酒提香即可



來源:
<https://icook.tw/recipes/226426>

過貓的傳統藥用

在傳統醫療，過貓的藥用抱括：利尿、散結、固胃、健脾，能治胃病、心胸鬱悶、發育不良

全草煎服，解熱去鬱結，並為婦人產後藥
藥用過貓前請先諮詢傳統醫生

資料來源

1. 台灣野生植物資料庫. 過溝菜蕨.
<http://plant.tesri.gov.tw/plant100/WebPlantDetail.aspx?tno=128005070>

