

# 藥膳植物——藤三七

陳永春

「藤三七」學名為 *Anredera cordifolia* (Ten) stenis，英名為 *Madeiravine*，別名為藤子三七、雲南白藥，原產於巴西，係屬落葵科 (Basellaceae) 之植物。一般民眾在餐桌上的佳餚「藤三七」稱謂「三七」實有所不同，「三七」為五加科植物，多年生草本，其利用部位為根應用於止血、消腫等療效，與本文所述「藤三七」是藥亦菜之科別、性狀與效用迥異，須加予澄清。

冠5瓣、白綠色，藤莖上葉腋處著生瘤狀淡綠色珠芽，呈紡錘形。

**功效：**據「中藥大辭典」記載：性味微苦，溫。有滋補、壯腰膝，消腫散瘀。張憲昌所著「台灣自然觀察圖鑑(藥草)」(1991)記述：珠芽之功效除與前者相同之外，治病後體弱、腰膝酸痛、糖尿病、尿毒、骨折、跌打損傷，葉治習慣性便秘、腫毒。中國醫藥學院研究報告指出「藤三七」以正丁醇抽出物10mg/kg對由Alloxan所誘發之高血壓鼯鼠具有顯著降血糖作用，水解後之非糖體部份，仍具有降血糖作用。又據台南區農業改良場之研究報告謂：委請高雄醫藥學院對藤三七的療效研究實驗結果，藤三七葉、莖、珠芽的水抽出物低劑量(30mg/kg)對由D-Galactosamine所誘發之大白鼠急性肝障礙給予12及24小時後，皆有明顯的抑制及改善作用，尤其以珠芽部位之療效最佳。

**栽培要點：**適應範圍廣泛，容易栽培。對土壤選擇不苛求，生長勢極強具耐旱及耐水力，在逆境的環境下亦能生長。若欲進行生產栽培仍宜選擇排水良好的砂質壤土為佳，種植時以扦插或珠芽繁殖，育苗2-3星期便可定植於本田，行株距為70-80cm×40-60cm，立支柱以一畦二行栽培較為簡便，生育初期需要摘心促使增加側枝之生長，配合肥培管理，因蟲害少不太需要噴藥防治，此外應視田間土壤含水狀況宜適度灌溉或排水；種植後2-3個月即可獲得高產而肥厚的葉片。倘若於夏季採用遮光黑網之遮蔭處理，可延長植株的



藤三七種苗保存

**性狀：**為肉質小藤本具有攀緣性，藤莖長達數公尺，綠色帶紅，尾端嫩莖呈淡綠色，葉互生，肉質、光滑無毛、深綠色，卵圓形，葉長6-12公分，葉寬5-10公分，全緣、葉柄短，花開於四、五月間，長穗狀花序，長達20公分，花多數而密生，花小、下垂，花



# 建立果菜商標的重要性

編輯室

營養生長，更能達到週年生產的目的，進而可充份供應作為清潔安全的蔬菜，並可提供夏季蔬菜短缺之菜源使用。

藤三七藥用植物為民間當作偏方使用，對保肝、健胃整腸或骨折、跌打損傷、糖尿病之治療，有顯著之功效。鮮葉為藥膳食療之蔬菜，以胡麻油、薑絲或沙拉油、蒜頭用大火快炒食用，雖然有微苦及黏滑的感覺，但風味脆嫩爽口，甚受消費者的喜愛，亦作為人們自身「保健」食用。



以日常所需的蔬菜、水果為例，必須生產能被消費者歡迎的產品才能贏得商場上競爭的優勢，生產者須運用本身的資源以及風土條件，選擇適當品種、妥善栽培管理、控制產量、分級包裝、秩序出貨、保證品質，才能滿足消費者的需求，因為消費者已經不只是買東西使用的人，日本人已把消費者這個名詞改為「生活者」，其真正的意義是現代化的消費者，不但時常重視自己的生活，而是每天追求生活更舒適的人，故應該生產符合這些生活者覺得有價值觀的產品，假如產品不新鮮、價格太高、數量太多，都不受歡迎。

今後果菜的生產，除了重視品質、風味以外，更應該要重視商品標示，因為消費者所要求的，不但要好吃，還要有安全性，而且價格要公平合理，唯有如此產品才能在市場上得到有利的地位。



藤三七植株生長



藤三七之珠芽