

# 保健植物魚腥草 之

## 性狀、用途與栽培管理

文/圖 陳永春

### 一、前言

魚腥草屬三白草科，蕺菜屬之植物，別名為蕺菜、九節蓮、臭菜、狗跌耳、臭臊草、臭腥草、手菜等；分布於中國大陸、喜馬拉雅、日本、琉球、爪哇、尼泊爾等地區；台灣以平地至中海拔之山區陰濕處常見成群落生長。魚腥草其味辛、性涼；據謂具有清熱解毒、利尿消腫之功效。為中國長江流域以南各省地區栽培廣泛，且栽培歷史悠久，人工栽培已成為商品性蔬菜，這種蔬菜多以當年生嫩莖炒食、涼拌或作湯，也可醃漬，嫩地下根莖也供涼拌或醃漬用，根、莖、葉、花、果實及種子全株均可入藥，現在魚腥草已是一種引人注目的保健蔬菜；亦為本省普遍使用之民間藥用植物，並且為青草茶主要原料之一種，本省目前已有人栽培，

年產量在2,000公噸以上，除供國內消費之外，尚外銷日本，為本省發展潛力甚大之本土性藥用植物。

### 二、主要栽培品種及植株性狀

魚腥草按食用部分可分為食用嫩莖葉和食用漿果兩個類型，中國大陸多栽培食用嫩莖型，而尼泊爾等國家栽培食用漿果類型。魚腥草為多年生草本植物全株無毛具強烈魚腥臭味，株高30—60cm，根莖呈匍匐並分莖、有節、節長3-7cm，節處略呈紫色並生根；莖直立有分枝，根莖及莖均圓柱形；葉互生，心形或寬卵形，基部較寬度，先端尖銳，深綠色、全緣、光滑而平展；葉柄長1—3cm，托葉基部抱莖，莖頂白色小花，密生，穗狀花序，穗柄長1.5—2.0cm，穗長

1.5—2.5cm，穗徑0.5—0.7cm，花序下方有白色的苞片4枚，倒卵形有如花瓣；雄蕊3枚，雌蕊卵形；朔果近圓形，成熟後開裂，種子多數，甚小；花期5—8月，果期7—10月。

### 三、主成分與用途

據李等2人(1995)「珍稀名優蔬菜80種」撰述：魚腥草食用部分為地下嫩莖和嫩葉，果實也可食用，其100g食用部分含蛋白質2.2g、脂肪0.4g、糖類6g、粗纖維18.4g、鈣74mg、磷53mg、鐵40mg。還含有甲基正壬酮、月桂油烯、羊脂酸、月桂醛以及蕺菜鹼、魚腥草素；全株入藥，對流感桿菌、肺炎球菌有明顯抑制作用，尚有利尿、解毒、清熱、鎮痛、止咳、驅風、順氣、健胃等醫療作用等。高(1982)



魚腥草品種(系)試區



魚腥草開花情形



魚腥草植株



魚腥草生育調查

「新編中藥大辭典」撰謂：全草含揮發油0.0049%，油中含抗菌成分魚腥草素【即癸酰乙醛(Decanoyl acetaldehyde)】、甲基正壬基酮(Methyl-n-nonylketone)、月桂烯(Myrcene)、月桂醛(Lauric aldehyde)、癸醛(capric aldehyde)、葎菜鹼(cordarina)；花穗、果穗含異槲皮苷(Isoquercitrin)、花含槲皮苷(Quercilrin)。亦有報導花、葉、果中的黃酮類相同，皆含槲皮素、槲皮苷、異槲皮苷、瑞諾苷(Reynotrין)、金絲桃苷(Hyperin)；根莖含揮發油亦含魚腥草素。其功效為清熱解毒、利尿消腫、治肺炎、治膿瘍、熱痢、瘧疾、水腫、淋病、白帶、癰腫、痔瘡、脫肛、濕疹、禿瘡、疥癬。

#### 四、栽培管理

##### 1. 生長環境及適栽地區

原生於田埂、路邊、溝傍、河邊潮濕之地。喜溫暖陰濕環境，耐澇怕乾旱。魚腥草適應性較廣，在本省露地冬季

能正常生長，一般12°C的溫度就可發芽出苗，生長前期要求16—20°C，地下莖成熟期要求20—25°C。土壤宜選肥沃疏鬆的砂質壤土、腐植土或壤土為佳。

##### 2. 整地與種植

前期作收穫後，於入冬前深耕翻土，春季栽植前進行整地，基肥亦須同時耕入土中。清除雜草，耙細，作畦，畦寬90—120cm，畦長可隨地而定。

種植可採扦插、分株、根莖三種均可；惟宜先行育苗後定植於本圃，其植株生長較為整齊一致。扦插種植於夏季高溫季節，選擇較粗壯的地上莖剪成長10—15cm，具有3—4節供插穗，斜植於苗床育苗或直接扦插本圃，並宜行適當黑網遮陰，待成活生長後，即可拆除。分株種植，於3—4月將母株挖取進行分株種植。根莖種植於2—3月植株尚未萌發新芽前，挖取地下白色根莖，選擇較粗壯的根莖，截成長10cm，具有2—3節，行開溝種

植。三種植方式之行株距為20×10cm。

##### 3. 田間栽培管理

種植後須經常澆水，保持土壤濕潤，生育期須勤於除草，並行追肥2—3次。肥料以有機質液體肥料或化學肥料以氮肥為主；當植株披覆封壟後，為避免損傷根群，可不需鬆土，有草則行人工拔除即可，並須注意經常灌溉，不使土壤乾燥。爾後每次收穫後，均需除草鬆土及追肥，以促進植株重新萌發生長。

##### 4. 採收與利用

種植當年9—10月間收穫一次，第二年於6月及9—10月間各收穫一次，每次公頃產量鮮品為12,000—20,000公斤，乾品為1,700—2,500公斤。

採收用鐮刀平地面割下全草，除去雜質，清洗後曬乾，即可供藥材或經粉碎後製成保健茶包，亦可以採嫩莖葉炒食、涼拌或作湯、醃漬；地下嫩莖也可供涼拌或醃漬用。