# 魚腥草之栽培與利用

文・圖　蘇炳鐸、蔡文仁、黃秋蘭
審　稿　中興大學 葉茂生

## 一、前言

記得小時候常在樹蔭下發現一種葉片厚厚的植物，葉表面像是極細的絨毛披覆，類似野慈菇或甘薯葉。用手採摘時，一股特殊的腥臭味撲鼻而來，另人印象深刻。後來知道它是一種名為魚腥草的植物，不僅是有益人體保健，還具有特殊的醫藥功效。

魚腥草全草葉片及根部可當蔬菜食用，是一種食用及藥用兼具的植物。葉片經加熱炒食或水煮後，腥臭盡除，鮮美可口，讓人不得不對它刮目相看喔！況且魚腥草的味道具有獨特的辛辣感，習慣後亦會覺得蠻香的。所以其香、臭之間倒底如何去區別呢？應該是沒有定論吧！

魚腥草為三白草科（Saururaceae）、蕺菜屬植物，學名*Houttuynia cordata* Thunb.。屬多年生宿根性草本，英文名為Pig thigh。又有九節蓮、手藥、岑草、側目根、狗貼耳、狗跌耳、臭靈丹、臭敢草、臭腥草、臭臊草、魚臊草、臭瘧草、豬鼻孔、魚鱗草、蕺菜、孟娘菜、筆管菜、葅菜等別名或俗名。分佈於中國之浙江、江蘇、四川及貴州等省，臺灣、爪哇、日本、琉球及東南亞等地區。植株高度依照環境變化而異，為15～60公分[2,4,6,9,10,11]。在台灣魚腥草生長於低海拔山區、林地路旁以及田埂潮濕處。具匍匐性根莖，有節，常群聚生長。由於適應性強，繁殖速度快，在田間常被農民視為雜草而盡除。植株莖部淡紫色。葉為單葉闊心形，全緣，略厚，互生，長3～8公分，寬3～6公分。托葉長橢圓形，基部與葉柄合生，葉柄長2～3公分。穗狀花序，頂生，長1～2公分，花軸長2～3公分。花序下方具4片白色之瓣狀苞片，易被誤認為花被。真正的花器既無花萼也無花瓣。花序上密生小花，無花被，

圖1. 魚腥草是一種食用及藥用兼具的植物

圖2. 魚腥草穗狀花序上密生小花

圖3. 花序上之蒴果

無柄，淡黃或淡綠色，雌雄同株。雄蕊3枚，花柱3個，子房3裂，一室。花期4～6月。蒴果球形。種子極多，細小，褐色。

因分佈地區不同，魚腥草植株在形態上存有許多的變異。如有所謂之”紅骨”及”綠骨”種魚腥草，乃是以其莖葉的顏色當作區分。若按食用部位區分，則有食用莖葉及食用漿果等類型。在中國地區以利用莖葉為主，而在東南亞、尼泊爾地區，則以食用漿果為主。在日本地區，因認為魚腥草對人體的保健功效卓著，相當於具備十種草藥的功能，所以有『十藥』或『重藥』的貼切名稱，每年並自臺灣及大陸地區進口千噸以上之魚腥草材料。除供研製單、複方藥品外，並已研發出各種不同形態之保健食品及美容用品[1,5]。

## 二、魚腥草的化學成分與藥理功效

### 1.化學成分

魚腥草全草含揮發油0.005%，主要成分為癸烯乙醛，即魚腥草素（decanoyl acetaldehyde），甲基正壬基酮（methyl-nonyl-ketone），

| | |
|---|---|
| $C_9H_{19}-CO-CH_2CHO$<br>decanoyl acetaldehyde | $CH_3-CO-C_9H_{19}$<br>Methyl- nonyl- ketone |
| $C_{11}H_{23}CHO$<br>laurin aldehyde | $CH_{11}(CH_2)_8CHO$<br>capric aldehyde |
| $C_{21}H_{20}O_{11}$<br>quercitrin | $C_{22}H_{20}O_{12}$<br>isoquercitrin |