

# 保健植物—— 魚腥草之開發利用

台東區農改場場長 / 黃明得

## 生育習性與保健功效

**魚**腥草為三白草科(Saururaceae)草本多年生宿根性植物，學名Houttuynia cordata Thunb 別名或俗名甚多計有葎菜、岑草、側目根、九節蓮、狗貼耳、狗鐵耳、豬鼻孔、臭草、臭敢草、狗拉米、魚鱗草、臭豬菜、魚臊草、臭素草、臭瘡草、手藥、重藥與菹菜等18個之多。

魚腥草對環境之適應性強，繁殖力又高，故其分佈亦廣，自中國大陸長江流域以南各省包括台灣以及日本東南亞一帶均常見自生，一般旱田較濕潤之地簇生成整片，由於地下走莖密生分佈，不易拔除，對環境之競爭力強，是農民頗感頭痛的一種野草，又因地下走莖密生分佈，不易拔除，對環境之競爭力

強，是農民頗感頭痛的一種野草，又因其植株經拔動後，有股強烈魚腥味，有不少人無法接受，但實際上依中藥大辭典之記載；其性味為辛、微寒、歸肺經，全草可入藥，植株含揮發油，主成分為癸醯乙醛（即魚腥草素），鉍鹽、葎菜鹼、槲皮苷、異槲皮苷、以及月桂烯等。在藥理上有廣譜之抗菌，抗炎利尿作用，及增強免疫功能，促進組織再生、鎮痛與止血等功效，而在醫療促保健上可用來治療咳嗽、肺水腫、肝炎、膿瘍症、尿道炎、預防動脈硬化、高血壓、婦人膀胱炎、乳癰、慢性氣管炎、子宮頸炎、盆腔炎以及萎縮鼻炎等，另在外用上亦可治療面皰，濕疹，疹癬，香港腳以及痔瘡等，由於對吾人的保健功效甚多，所以在日本把魚腥草另予更貼切的名字；「十藥」或「重藥」，全



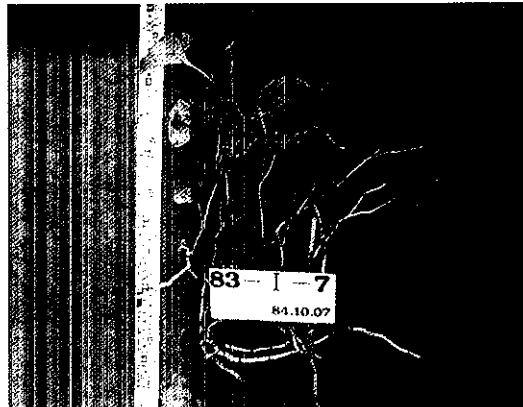
魚腥草品種（系）試種區



魚腥草開花情形



魚腥草植株



生育調查植株

一年自台灣及大陸進口數量超過3千噸，其主要用途除了供製造單複味和漢藥之外，經製成各種不同產品形態之養顏美容、保健食品用品可謂琳瑯滿目，應有盡有，今為能使省產魚腥草多角化利用，以其主原料開發成不同形態之產品，其項目如下。

### 多角化產品開發

#### 一、袋泡茶組方之篩選與製造

魚腥草植株於生鮮狀態，魚腥味甚重，但經烘培即消失，由於其性味屬微寒，經調配藿香及肉桂，可加以改善，又為使其在風味及保健上能充分發揮，另添加適量薄荷與甜菊，更能讓消費者普遍接受，而在不同組方之試製品評結果以魚腥草：藿香：甜菊=7：5：3：1之比率量調製之茶包風味最佳。

另於調理過程中注意材料之新鮮度，如植株採收清洗後之乾操作業不徹底，或包裝不良，抑或貯存太久，所製造出來之茶包，其風味都會受影響，再者，薄荷，因品種甚多，以採用紅莖檸檬薄荷，較具香味，但薄荷原料調理過程，乾操作業，不宜採用機械熱風式，宜用自然陽光曬乾，以及乾燥切碎後之包裝材料，需絕封密之質材，否則薄荷

香氣極易散失。

#### 二、液露產品

以下同品種，不同生育苗期與不同甘味料對製成液露產品風味之影響進行試驗，經試驗結果以紅莖種，開花盛期採收之植株，添加台糖之細砂糖製成之液露，其風味最為理想，而在原料植株之處理以榨碎方式最為理想，其製造程序為原料採收→去雜去偽→洗淨→絞碎→添加甘味料→靜置→去渣過濾→溫煮→裝瓶→成品。

#### 三、魚腥草醋

新鮮植株洗淨涼乾絞碎浸入米醋，經2個月後過濾使用。

#### 四、於冰箱除臭上之應用

將新鮮魚腥草植株綁成束狀，置於冰箱冷藏之各層架上，即可去除異味。

#### 五、魚腥草洗臉液之製造

新鮮植株洗淨、涼乾、榨汁過濾，經稀釋及添加新鮮絲瓜露後即可使早晚保養臉部之洗臉液，經一段時間之耐心使用，臉上之黑斑、雀斑會有所改善。

#### 六、魚腥草於食譜上之應用

嫩葉可做：1.魚腥草甜不辣，2.魚腥草沙拉，3.魚腥草炒蛋之食譜主要原料，另其地下莖經清洗可以麻油炒食，而全株乾品亦可於入鷄腹燉食。