

藤三七

讓你口味一新

藤三七是近兩年來台南區農業改良場極力推廣的新興蔬菜，口味清爽，炒煮皆宜；種植簡單自己扦插也可成活。大都市的菜市場都可買得到。

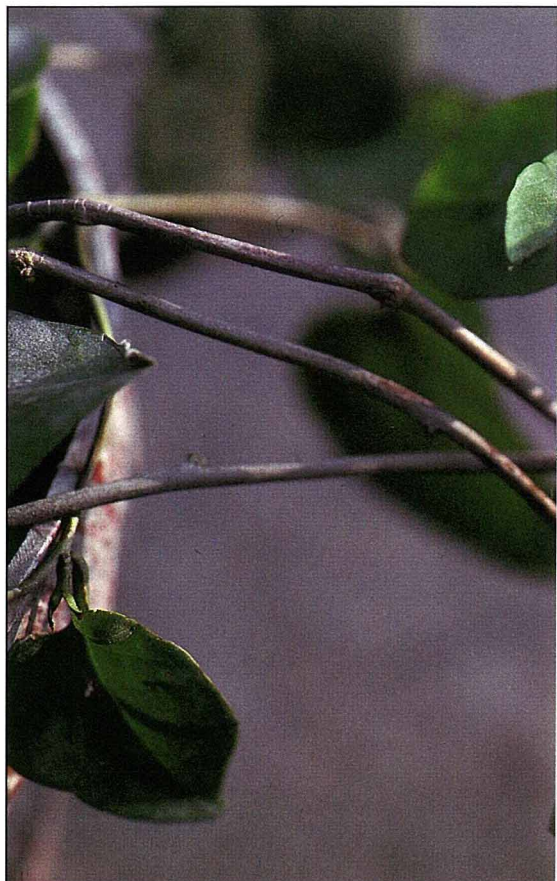
長久以來，人們吃慣了各種傳統一成不變的蔬菜，幾乎吃膩了，但不吃又不行；若改食野菜，有的吃上幾次口味還不錯，久了就覺得不對勁！近年來，隨著生活水準之提昇，人們對傳統蔬菜挑剔至極，大家盼望能吃到以前從未吃過的菜類，愈新愈奇愈好！有鑑於此，國內蔬菜培育專家無不絞盡腦汁，希望改良出美味可口又稀奇的菜種，否則便從國外引進新品種，讓國人可以“口目一新”！

藤三七就是新近由台南區農改場推介給國人的新品種蔬菜，吃過者無不津津樂道！它原本產於南美洲一帶，後經發現可當蔬菜食用，才紛紛引至各國。據說，中國大陸的名藥「雲南白藥」，主要成份之一就是藤三七，在台灣的鄉下，早有人種植，他們於是直呼它為雲南白藥，雖叫起來甘脆俐落，但並不恰當。藤三七具有滋補、壯腰膝、消腫散瘀、活血之藥效，並有人拿來當作健胃、跌打損傷之偏方使用，功效如何？只有吃過、使用過的人曉得。

經由農業專業雜誌及報紙的介紹，懂得栽植藤三七的人正在逐漸增加中，台南區農改場希望它能成為台灣的新興蔬菜，讓國人換換口味；它又具健胃功效，在這緊張忙碌的社會，得胃病的人不在少數，常吃對胃大有助益。藤三七生命力強，全年都能生長，所以，若在夏季蔬菜產量減少，又遇驟雨歉收時，藤三七能大量供應，以紓解菜荒，使菜價維持穩定。

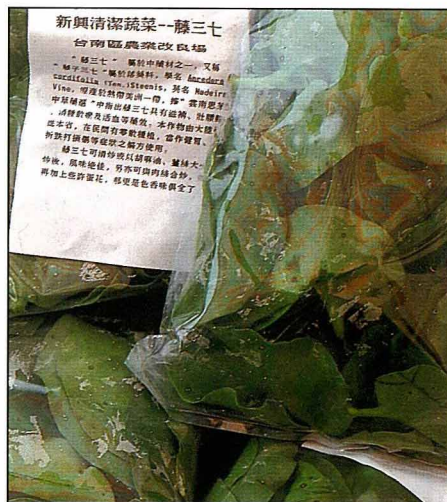
每逢舉辦農產品展示會時，台南區農業改良場總會全體動員，在會場一隅擺起速食攤來，鍋子、瓦斯爐、碗盤、油鹽等一應俱全，作一次“藤三七品嚐會”。場長陳榮五先生則穿起圍兜，一手抓鍋把，一手拿鏟子，親自下廚。火一升起，麻油下鍋，接著薑絲、肉絲也入鍋裡，爆香後倒入大把大把的綠色藤三七葉子，猛火快炒，三兩下子便上桌了，立刻吸引來一群群聞香下馬的人潮。

陳場長表示，藤三七的吃法，炒煮紅燴皆宜。炒時必須胡麻油爆香，再加肉絲猛火快



藤三七





小包裝藤三七



熱炒藤三七



肉絲炒藤三七，爽口開胃。

炒，很好吃。煮湯時，則配以蛋花或肉絲都可以，口味清爽，非常獨特。

種植藤三七相當容易，它是一種攀爬性藤蔓植物，葉為尖橢圓形。繁殖方法以珠芽、莖扦插或葉插皆可，春夏正是栽植期，用少許土壤掩蓋，土壤保持濕潤，沒幾天即能萌芽。在其未長大前，必須搭棚架供其攀爬，即能長得繁茂如宜。對土壤之選擇不嚴，幾乎有土地之處它都能成活，只是需要不時的施以肥料，以促進它的葉片茂盛。

藤三七推廣時間還很短，栽植的人還不多，若想在市場上買到藤三七，那就得看看是否鄰近鄉村有栽植？而在大都市應都能買到。俗語說，物以稀為貴，以藤三七如此容易培育的蔬菜，市場上每斤仍售30元以上，實屬高價菜；有朝一日栽植面積擴大時，價格自然會降低。

藤三七除供作藥、蔬菜之外，也是作蔭棚乘涼及觀賞盆栽的好素材。在庭院前搭一棚子，剪一小段藤三七的莖栽植，不多久，即能綠蔭滿地，成為夏天乘涼談天之好去處。若是作觀賞用者，不妨用花盆栽植，盆上再架以鐵絲線路，讓它攀爬，喜愛造型的朋友，就先塑雕出模型來，再讓它爬上爬下，纏繞成一幅您心目中的圖案。當葉子太過茂盛時，就摘下做菜吃，一舉數得！

有意種藤三七及多了解它的生態者，可電話詢問台南農業改良場：(06) 2679526推廣課，即能獲得滿意的答覆。