



設施栽培藤三七，葉片肥厚，品質優良

田間草變成桌上寶

藤三七

學名：*Bussingauhia gracills* Mers.
var. *Pseudase loid*



藤三七屬落葵科 (Basellaceae) 多年生草本植物，俗名亦有人叫川七，藤三七炒熟後酷似落葵，吃起來同樣都有滑溜溜之口感，稍加注意可立即分辨，落葵有心葉，藤三七純葉片，有一次與友人在海產店用餐，有道菜就是藤三七，小小一盤300元，友人嘆道：「驚死人，青菜那麼貴！」藤三七在野外或田間就是草，在餐桌上就變成寶，究其原因，大概是採摘非常費工，必須一片葉一片葉擇優而採，不像其他蔬菜可以連根拔起來或整株刈取。

藤三七雖是藥膳蔬菜，但不能吃太多，意思就是說不能天天吃、大量吃。偶爾吃吃則對身體有助益，據說全草有治療糖尿病

之效果。桃園縣楊梅鎮有位楊先生旅居美國，以專門種植原生蔬菜為生，採用根部所生之「根瘤」或「零餘子」種植後，7週即可採收，6~7片葉就有半磅約 $\frac{1}{4}$ 公斤。優良藤三七是要葉片大且厚才有價值，細小而薄之葉片就不值錢，無採摘價值。

藤三七繁殖力非常強，根部之「根瘤」經鋤頭切挖了好幾節，仍有生長能力，一般農家種植藤三七是用來美化鄉村環境，在圍牆邊或竹籬邊種上一株任其盤纏，不加管理的葉片小而薄，採摘費時；專業的菜農在田間搭低架種植，集約管理，葉片大而厚，容易採摘。

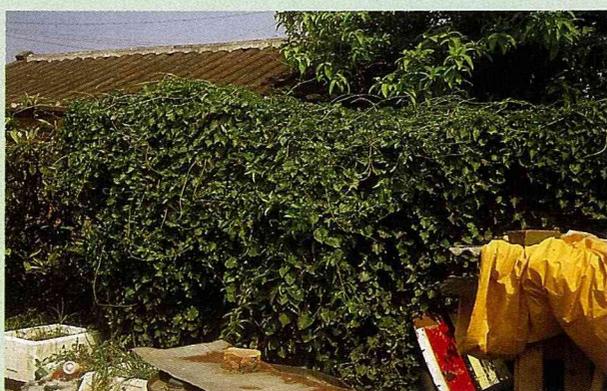
露天栽培者葉片上易生有如炭疽病之病斑，影響商品價值。

本(84)年4月農業產銷班年終考評，筆者會同苗栗縣政府及農會人員到苗栗苑裡鎮蔬菜產銷班考評時，班長鄭三川先生在簡易設施內種藤三七，不但葉片大而厚，而且沒有斑點，筆者品嚐之後，品質確實不錯，比露天種的好吃多了。

藤三七取其根瘤或零餘子，或是地上長出之小苗，隨便種就能長出來，一般都搭架讓其攀爬；施用有機質肥料者優於施用化學肥料者，同時要經常澆水，保持濕潤口感更佳。青炒時宜搭配薑絲，據說炒麻油更具滋補效果。願天下人多吃原生蔬菜，常保健康。



藤三七的根瘤部分可用以繁殖



農家種植藤三七，做為綠籬。