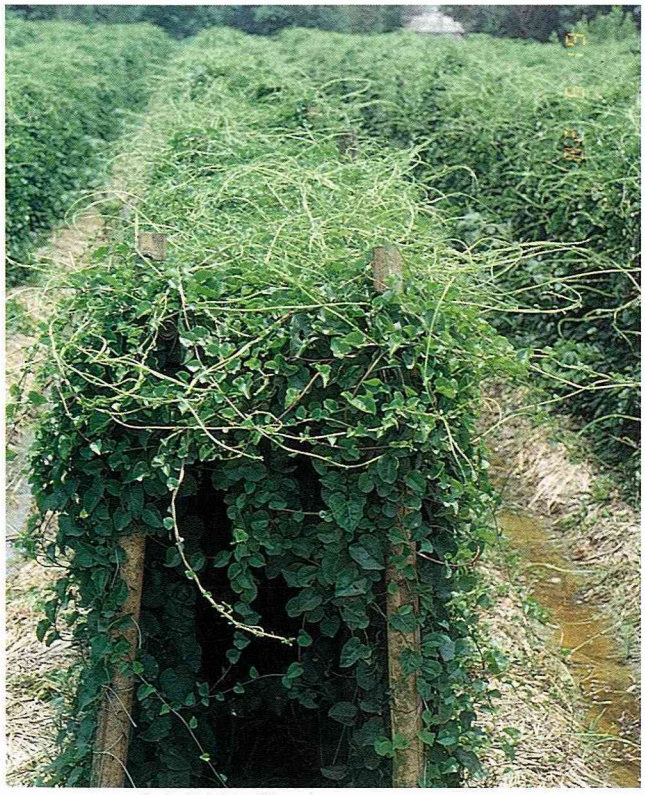
台南區農業改良場／楊紹榮

藤三七



台南六甲鄉農家栽培的藤三七。



藤三七夏季容易開花，穗狀花序。

藤三七（Madeira-vine）為洛葵科洛葵屬之多年生蔓性植物，別稱洋洛葵，藤子三七及川七等。學名*Anredera cordifolia*（Ten.）Steenis。原產巴西，本省於民國65年引進栽培，目前以台北市陽明山，台北縣新店市栽植較多，雲林縣，宜蘭縣礁溪鄉，台東市及台南縣六甲鄉亦有零星栽培，每年秋冬及早春為盛產期。藤三七定植後75天進入盛產期，以採食葉片為主，葉片營養成分以維生素A含量較高。另據本場委託高雄醫學院藥材學研究室之藥理分析得知：藤三七葉片之水煮抽出物，具保肝及抗炎藥性。

消費者選購時，以葉片大而肥厚、深綠無病斑者為佳。



藤三七可用葉片扦插，或採珠芽繁殖(如圖)。

■藤三七葉片營養成分

項　目	單　位	葉　片
水　份	g/100g	92.79
灰　份	g/100g	1.08
粗脂肪	g/100g	0.18
粗蛋白	g/100g	2.11
粗纖維	g/100g	0.94
熱　量	Kcal/100g	25.44
維生素A	IU/100g	5,644.00
維生素B_1	mg/100g	0.01
維生素B_2	mg/100g	0.13
維生素C	mg/100g	0.78
鉀	mg/100g	136.41
鈣	mg/100g	89.66
鐵	mg/100g	1.61
磷	mg/100g	18.73
菸鹼酸	mg/100g	0.59





清炒藤三七

材　料：藤三七300公克，薑片、胡麻油2大匙。

調味料：鹽1/2小匙，味精1/4小匙，米酒。

作　法：1. 藤三七洗淨備用。

2. 起鍋入胡麻油爆薑片，放入藤三七大火快炒，加鹽、味精及米酒調味即可。



腰花炒藤三七

材　料：腰子1/2個，藤三七150公克，胡麻油3大匙，薑絲少許。

調味料：味精，鹽，米酒少許。

做　法：1. 藤三七洗淨；腰子切開，去除腰子肉筋膜後切片，以沸水川燙，瀝乾備用。

2. 胡麻油起鍋，爆薑絲，放人腰子大火快炒至八分熟時，加調味料，再放入藤三七炒勻即可。



枸杞雞肉川七湯

材　料：土雞半隻，藤三七200公克，胡麻油3大匙，薑片若干，枸杞10公克。

調味料：鹽，米酒，1/2杯水。

作　法：1. 藤三七洗淨；土雞洗淨切塊。

2. 胡麻油起鍋，爆薑片，放入切好的雞肉塊、枸杞及米酒，炒到五分熟後，加六碗水，以中火將雞肉煮熟，放入藤三七略煮，加鹽調味即可。