

# 蕺菜

閩南語俗稱臭臊草，  
客家話則稱狗貼耳。

■蕺菜生長在畦旁



■三束 100 元



■晒乾之蕺菜

**蕺**菜屬三白草科，學名 *Houttuynia cordata* Thunb，俗名以臭臊草或狗貼耳二種居多，閩南語稱為臭臊草，客家話則稱狗貼耳。蕺菜大多生長於比較濕潤之坡坎或田埂上，蕺菜是由匍匐枝生長出來，只要發現有生長蕺菜的地方經常都有得採，一般拔除時地上部連同地下莖 1~3 公分處拔起，其再生能力很強。蕺菜莖直立不分枝，株高約 30~50 公分，生長至 30 餘公分後會傾倒變成匍匐生長，採摘時期以開花後較老熟者為佳，5~12 月間均可採摘，採摘時以一支一支拔起，同

時清除枯爛之葉片，以 250 公克左右為一束，青草店大都三束 100 元。蕺菜帶有強烈之腥臭味，故又名魚腥草，尤其拔除時氣味更濃烈，但晒乾後腥臭味全都會消失。

蕺菜之烹調法大概以清煮為主，以 1~2 束之蕺菜，用 3~5 公升之水煮開後，再以溫火熬過 1~2 個鐘頭，鮮草或乾品都可以，普通都以晒乾較佳，因鮮草較「冷底」，一般人之體質較不適應。在清煮時放些紅糖，依各人嗜好放多或放少，但不要太甜，喝起來更可口，如同一般市售之飲料。另一種煮法則以

上述熬過之蕺菜汁用濾網過濾後，以燉雞或排骨吃，為一種涼補之藥膳，民間說法是每年端午節之前如能吃上三次以上，就能與病痛無來往。蕺菜具有解熱、解毒、消腫、利尿等功效，常喝或常吃均無妨，據說以每年端午節當天採摘之藥效最高，內人每屆端午必提醒筆者採蕺菜，晒乾之後做為整年之用。

總之，藥膳食物應以夏天補，冬天不覺冷；冬天補，夏天壯而怕熱為宜。有興趣者不妨試試，以保持你的健康。

編