

**藤**三七 (Madeira-vine) 為落葵科 (Basellaceae) 落葵屬之多年生蔓性植物，原產巴西，別稱洋落葵、多枝馬地拉落葵、馬地拉落葵、落葵薯、熱帶皇宮葉、擬落葵、類藤葉、藤子三七及川七等。學名 *Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis。

民國 65 年自巴西引進台灣栽培，目前以台北市陽明山，台北縣新店市栽植較多，台南縣六甲鄉、雲林縣、宜蘭縣礁溪鄉及台東市亦有零星栽植。根據 88 年度果菜運銷統計年報：台北農產運銷公司之進貨量為 124,938 公斤，產品來源以台中縣最多，雲林縣次之，台北縣再次之。

藤三七為肉質小藤本，葉互生、肉質肥厚呈心臟型、光滑無毛、葉柄短。葉腋生瘤塊狀綠色珠芽、直徑約為 3~4 公分。夏季期間自葉腋上方抽出穗狀花序，花序長達 20 公分，花小下垂、花冠 5 瓣、白綠色。花期可持續達 3~6 個月。藤三七一般利用珠芽或扦插等無性繁殖方式繁殖。藤三七植後 75 天進入盛產期，每 10 公畝每月可採收 750~1,000 公斤葉片，採收期長達半年以上。每年秋冬及早春為盛產期。



■田間藤三七搭架栽培

## 秋冬至早春的養生蔬菜 滋補活血·消腫散瘀

■別具一格的藤三七小品盆栽。



■葉片肥厚、深綠色、無病斑之葉片為上級品。

### 中醫食療古代文獻

據《雲南思茅中草藥選》之記載：藤三七具有滋補、壯腰膝、消腫散瘀治腰膝痺痛，病後體弱，跌打損傷及骨折等藥效。食療方式可採內服及外用，前者為燉雞或燉豬肉，用量為 35-70 公克，至於外用則採搗敷。另據《中國本草圖錄》之記載：藤三七可用於腰膝痺痛，病後體弱，跌打損傷，用量為 50-100 公克，至於外用則適量。另據《中國民間生草藥原色圖譜》之記錄：藤三七用於腰膝，病後體弱，跌打損傷，骨折，無名腫毒；用量 30~60 公克；外用適量。

### 一般營養和機能性成分

藤三七以採食葉片為主，根據台南區農業改良場委託財團法人食品工業發展研究所之分析得知：每 100 公克葉片營養成分水分為 92.79 公克、灰分為 1.08 公克、粗脂肪為 0.18 公克、粗蛋白為 2.11 公克、熱量為 25.44 千卡、維生素 A 為 5,644 I.U.、維生素 B1 為 0.01 毫克、維生素 B2 為 0.13 毫克、維生素 C 為 0.78 毫克、鉀為 136.41 毫克、鈣為 89.66 毫克、鐵為 1.61 毫克、磷為 18.73 毫克及菸鹼酸為 0.59 毫克。

至於機能性成分，中國醫藥學院林氏(1986)在“藤三七之成分及其降血糖作用之研究”記載：藤三七經烘乾後的粉末以溶媒萃取所得正丁醇抽出物 Fr.I 以 10mg/kg 口服劑量餵食經注射 Alloxan 所誘導之高血糖齧鼠具有非常顯著降血糖作用(74.8%)。由 Fr.I 水解所得之非糖部分 Fr.II，仍具有降血糖作用，惟其作用開始緩慢，於第八小時才有顯著的降血糖作用。Fr.II 經層析，得知至少有 11 個以上之化合物存在，目前已分離純化得 Boussingaultigenin II, IV, V, VI 四個化合物，其 Liebermann Burchard 反應皆為陽性，屬於 Triterpenoid 類化合物。

又據林氏(1988)及邱與張氏(1995)之報導從藤三七葉片萃取的正丁醇抽出物經鹽酸水解後得到六個純結晶固體，其中之一為新的化合物—3-hydroxy-30-noroleana-12, 18-dien-29-oate。另外五個化合物為 larreagenin A, 3-hydroxy-

30-noroleana-12, 19-dien-28-oic acid 及其 ethyl ester, ursolic acid 及 28-ethyl hydrogen-3-hydroxyolean-12-ene-28, 29-dioate。

阮氏等(1992)及郭氏(1994)之報導得知：藤三七葉部的甲醇抽取液中，可分離下列成分：glyceryl-1, 3-dipalmitate, vitexin, boussingoside A1。飽和二十九、三十一和三十三醇混合物， $\beta$ -sitosterol、stigmasterol 和 campesterol 混合物， $\beta$  sitosterol- $\beta$ -D-glucoside 和 stigmasterol  $\beta$ -D-glucoside 之混合物。

### 特殊生理機能

中國醫藥學院研究報告指出，藤三七的水分及乙醇抽出物對由 Alloxan 所誘發之高血糖齧鼠，具有降低血糖之作用(林，1986)。又高雄醫藥學院藥學系藥材學研究室進行藤三七之藥理及病理學之研究得知(宋，1993；林及宋，1992)：藤三七葉、莖及珠芽的水抽出物，對於 Carrageenan 所誘

發之大白鼠足蹠浮腫，均具有明顯的抗炎作用，尤其是投於珠芽 300mg/kg 時，其抗炎活性較 Indomethacin 為佳；在四氯化碳及 D-Galactosamine 誘發肝炎方面，藤三七之葉、莖及珠芽的水抽出物，對於由四氯化碳及 D-Galactosamine 所導致之肝毒性，均有明顯的改善作用；其中以莖 300mg/kg 對於四氯化碳所誘發之血清 GOT 值升高情形，具有最佳的降低作用。

對於由四氯化碳所誘發肝損傷之病理切片方面，藤三七之葉、莖及珠芽的水抽出物，均顯示對細胞壞死、脂肪沉積、氣球樣變性、淋巴球及炎細胞 Kupffer cells 之增殖等肝細胞受損均有明顯的修護改善作用，其中珠芽之效果優於莖、葉。

### 民間食物療法

藤三七因為葉腋所生的珠芽，和三七根部頗為類似，有滋補活血、消腫散瘀的功效，民間每以「雲南白藥」稱之。中國醫藥學院林氏(1986)之報告：在民間，藤三七可用於治療糖尿病及止痛用。宜蘭林氏等(1996)報導：藤三七，土名·雲南白藥，珠芽微苦、溫，滋補、壯腰膝、散瘀消腫，治糖尿病、肝炎、高血壓、腰膝痠痛、跌打、骨折，用量 40-80 公克。



■藤三七可以利用珠芽或帶莖之葉片，行扦插繁殖。



■夏季期間，藤三七植株開花情形。



■藤三七之珠芽。

另據張憲昌所著《台灣自然觀察圖鑑（藥草）》(1991)之記錄及王、呂及張氏等函件(1999)所得知之文獻報告：藤三七珠芽之功效除具備滋補、消腫散瘀之作用外，尚有治病後體弱，腰膝酸痛，糖尿病，尿毒，骨折及跌打損傷之效果，葉片則可治療習慣性便秘及腫毒。

鄭氏(1993)報導：藤三七的葉片及珠芽皆可入藥，民間視為滋補、消腫良方，兼治尿毒、骨折、糖尿病等。將20公克珠芽洗淨，與瘦肉或雞塊一起燉煮，可治腰膝酸痛、病後體弱等。新鮮的珠芽搗爛外敷，可治跌打損傷、無名腫毒；將新鮮葉片直接素炒或炒肉絲食用，可治習慣性便秘。

據邱及張氏(1995)之敘述：藤三七葉片所萃取之正丁醇抽出物具有降血糖作用，珠芽有滋補虛弱，強壯

腰膝，消腫散瘀，活血止痛之效。治病後體弱，腰膝酸痛，糖尿病，肝病，胃痛，胃潰瘍，牙痛，吐血，外傷出血，無名腫毒，跌打損傷，骨折。莖葉有通便，消腫，止血之效。治習慣性便秘，腫毒，創傷出血。

綜合文獻記載(謝氏，1984；鍾氏，1987；黃氏，1994；邱及張氏，1995；楊氏，1997；李及劉氏，1998；李氏，1999)得知：藤三七之莖葉，珠芽及根均可入藥，其療法摘錄如下：

一、治跌打扭傷及骨折：以葉或珠芽搗爛敷患處或以藤三七、魚子蘭、土牛膝、馬茴香，搗敷。或將藤三七，骨碎補，接骨木各60公克，共搗爛，加酒炒熟透，折骨整復後，小夾板固定，敷藥於夾板罅中及兩頭，包紮。2~3日換一次藥。

二、治瘡癤及無名腫

毒：藤三七全草鮮品，搗爛敷患部。

三、治新傷外傷：葉搗爛糊傷處。

四、治腳生瘤：鮮葉搗爛外敷。

五、治血尿、尿赤澀痛及膀胱炎：將藤三七之花水煎，加黑糖或冰糖服。

六、治糖尿病：鮮莖、葉搗汁，加蜜服或藤三七珠芽適量，削去粗皮，洗淨，搗汁沖蜜服。

七、治肝硬化：藤三七珠芽洗淨，搗汁加蜜沖冷開水服。

八、治肝氣痛：珠芽35公克搗碎取汁調蜜服。

九、治胃癌：每天嚼食鮮葉1-2片，多則無效。

十、治胃痛，胃潰瘍：藤三七嫩莖葉，洗淨，搗汁服。

十一、促進食慾：根和赤肉，略加酒鹽，燉服。

十二、治中暑尿閉：藤三七帶花之莖葉水煎服或莖、葉水煎，加冰糖服。

十三、治咳嗽：藤三七珠芽鮮品和冰糖搗汁，沖冷開水服。

十四、治飛鴿眼紅腫生珠：葉三片懸掛籠內任其啄食。或搓碎捏成小團使其吞下。另將葉搗塗，一日三次，不出二日即癒。

十五、寒濕腰膝痺病：藤三七、枸杞、千年健、年膝各15公克，水煎服。

十六、病後虛弱：藤三七、千斤拔、土黨參各15公克，水煎濃湯，雞蛋2個，溫湯吃蛋，日1次，10天1療程。

十七、風寒濕痺關節腫痛：藤三七、南五味子根、千年健、兩面針各20公克，水煎服。

## 加工調理

一般藤三七採收後，以塑膠袋包裝於5℃低溫貯藏，可保存7~10天。在市場選購時，以葉片大而肥厚，深綠無病斑者為佳。藤三七葉片以麻油大火配薑絲快炒，趁熱食之，風味絕佳，清脆滑嫩；炒肉絲，炒腰花或是藤三七天婦羅趁熱食之，風味亦佳；亦可燉雞腿湯，茲將數種調理方法敘述如下：

### 一、藤三七煎蛋

材料：

新鮮雞蛋3個，藤三七150公克，胡麻油2大匙



■藤三七煎蛋。

調味料：味精，鹽

做法：

1. 藤三七洗淨切碎備用。
2. 將新鮮雞蛋打入碗中，伴入少量的水，再將切碎的藤三七放入均勻攪拌。
3. 起鍋入胡麻油，將前述混合之蛋液放入鍋中，煎至兩面金黃色為止。



■清炒藤三七。

### 二、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。

做法：

1. 藤三七洗淨備用。
2. 起鍋入胡麻油爆薑片，於入藤三七大火快炒，加鹽、味精及米酒調味即可。

### 三、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、鹽及米酒少許。



■腰花炒藤三七。

做法：

1. 藤三七洗淨；腰子切開，去除腰子內筋膜後切片，以沸水川燙，瀝乾備用。
2. 胡麻油起鍋，爆薑絲，放入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。

### 四、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。

做法：

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，炒至五分熟後，加1碗水，以中火將雞肉煮熟，放入藤三七略煮，加鹽調味即可。

■