

魚腥草



(Pig thigh)

又名葸菜、臭臊草、魚搓草，學名 *Houttuynia cordata* Thunb 屬於三白草科，多年生草本，喜濕。新鮮魚腥草含豐富的菸鹼酸、維生素C、鉀、鐵、鋅。

「戀愛豆腐果」是貴陽最著名的小吃，將新鮮豆腐用鋸木屑慢火烤熟之後，再加上醋、辣椒、醬油和生鮮魚腥草調味，滋味酸酸辣辣的腥香味，能殺菌和提高免疫力，常成為中國西南各省情侶約會共餐時的催情美點。

魚腥草是一種盛行的民間藥方，堪稱「藥草之王」，取材既易，療效又廣，用法可分生葉與乾燥兩種。

生葉的魚腥草，因含有狄卡諾魯乙醛(decanal)及葉綠素(chlorophyll)兩種重要成分，其強烈的異味，主要來自是狄卡諾魯乙醛，有非常強烈的抗菌效果，能殺滅葡萄球菌(*staphylococcus aureus*)與絲狀菌(filment mycelia)。葉綠素可促進人體肉芽組織再生，外傷口經生葉外敷後，不僅能殺菌吸膿，更可使傷痕迅速再生癒合。

乾燥的魚腥草無強烈異味，適合煎煮成茶長期飲用，而且特別含有樸素(decanal)與異樸素(isoquercitrin)，此二者均為黃酮系的成分，能使新陳代謝與循環機能恢復正常並更趨活潑。

