

妙不可言的魚腥草

文／中藥局 藥師 張坤隆

魚腥草（*Houttuynia cordata* THUNB.）屬於三白草科（*Saururaceae*）蕺菜屬（*Houttuynia*），帶有魚腥味，《本草綱目》釋其名曰：「其葉味腥，故俗稱為魚腥草」。魚腥草的藥用價值很高，有鎮咳祛痰、清熱解毒、利尿消腫通淋之效，可治肺熱咳嗽、肺炎、癰瘡、痔瘡、水腫等；對於細菌感染的炎症，如婦女白帶、尿道炎、淋病等，以及皮膚病如濕疹、香港腳等，都有不錯的效果。它另有別名如臭嗟草、臭腥草、臭臊草、肺形草、折耳根、狗貼耳、蕺菜等，因具有多種藥效，又有「十藥」、「重藥」之名。

魚腥草為多年生草本植物，植株矮小，莖下部伏地於淺層土壤中，節上生根；莖上部直立，單葉互生，具柄，葉呈寬卵形，基部心形，先端銳尖形，全緣。其學名中的種名*cordata*，即在形容葉基呈心臟形之意。穗狀花序生於莖頂，與葉對生，有總苞片4枚，白色，倒卵形，呈花瓣狀，花期5-6月，果期10-11月。沒有特別產地限制，喜好生長於陰濕地，水邊、肥沃的田邊、山野

路旁都有分布。魚腥草的生命力強，將其根莖插於潮濕泥地，即可生長。

魚腥草含有癸醯乙醛（*decanoyl acetaldehyde*）、月桂烯（*myrcene*）、月桂醛（*laurinaldehyde*）、癸醛（*caprinaldehyde*）、癸酸（*capric acid*）、蕺菜鹼（*cordarine*）槲皮苷（*quercitrin*）、異槲皮苷（*isoquercitrin*）等成分。魚腥草的腥臭味是由癸醯乙醛和月桂醛形成的，而魚腥草的利尿作用可能與槲皮苷有關，因為槲皮苷具有擴張腎血管，提高腎血流量的作用。

魚腥草的臨床效用極廣

魚腥草味辛、微寒、入肺經。臨床效用列舉如下：

- 1. 肺熱咳嗽：**寒能洩降，辛以散結，入肺經，清肺熱，有清熱解毒，消癰排膿之效。治療痰熱壅肺時，可加入蘆根、桔梗等藥；也治肺熱咳嗽，可與貝母、知母、黃芩等藥併用。
- 2. 熱毒瘡瘍：**可與金銀花、菊花、蒲公英等藥併用。



魚腥草總苞片呈白色花瓣狀4枚（張坤隆提供）



魚腥草葉基部呈心臟形（張坤隆提供）

3. **濕熱淋證**：有清熱除濕、利水通淋作用，常與車前子、白茅根等同用。用於治療大腸濕熱、泄瀉痢疾時，多與黃連、黃柏、白頭翁等配用。
4. **皮膚搔癢、蚊蟲叮咬或疔癤紅腫癢痛**：可將魚腥草搗爛，外塗患處。
5. **大腸濕熱、泄瀉痢疾**：可與黃連、黃柏、白頭翁等藥併用。
6. **外感風熱引起咽喉疼痛、扁桃腺炎等**：可加入黃芩、板藍根、連翹等藥併用。

然而，魚腥草並非適用於每個人，例如體質陰虛者就不宜服用，因此使用前須先經由醫師辨證，用藥問題則可諮詢藥師。另請切記，魚腥草含有揮發油，臨床應用時不宜久煎。

可入菜亦可製成保養品

所謂「藥食同源」，魚腥草因鮮葉有魚腥味，不耐久聞，一般人以為此藥氣腥味

劣，難以下嚥，往往不以它為佳蔬。其實，魚腥草的營養價值很高，含有蛋白質和豐富的碳水化合物，陰乾後，非但沒有魚腥氣，且微有芳香，經過煎煮，鮮嫩可口，湯液呈淺紅褐色，除了涼拌，還可加肉絲拌炒，食後開胃理氣，能幫助消化。

行政院農業委員會台東區農業改良場藥用植物研究室已研發魚腥草養生茶包，SARS流行期間供不應求。之後，他們利用水蒸氣、乙醇萃取出魚腥草內的揮發性物質，具殺菌、抗病毒、抗腫瘤、抗氧化等功效，萃取液加入適量玻尿酸、膠原蛋白、熊果素、及蘆薈萃取物，做成「面膜」、「魚腥草面霜」、「魚腥草精華液」等化妝保養品。

所以，魚腥草不僅是一味「重藥」，還是可口佳餚，更能製成養生茶，面膜、面霜、精華液，高經濟價值令人刮目相看。🌿