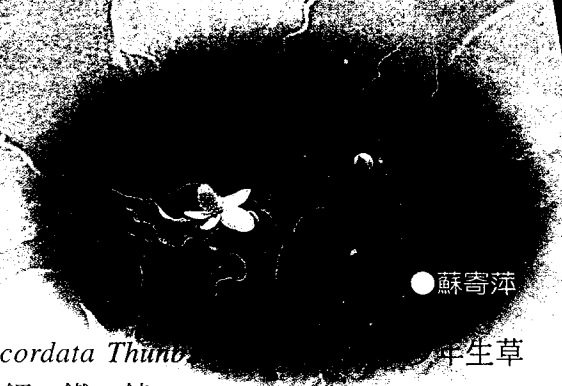




魚腥草



●蘇寄萍

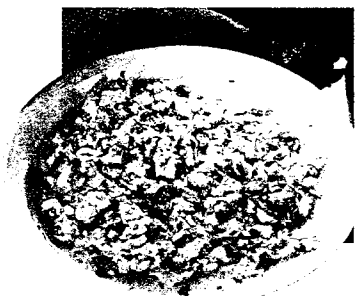
又名蕺菜、臭臊草、魚搓草，學名*Houttuynia cordata Thunb.*，為一年生草本，喜濕。新鮮魚腥草含豐富的菸鹼酸、維生素C、鉀、鐵、鋅。

『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)，兩種重要之成分，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。

乾燥的魚腥草因無強烈異味，適合煎煮成茶長期飲用，而且特別含有「櫟素」(decanal)與「異櫟素」(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。



戀愛豆腐果

材料：傳統豆腐1塊(約10元) 陳年純醬油2大匙
紅辣椒丁(要辣的)2大匙 檸檬2個
陳年發酵醋2大匙 魚腥草生鮮嫩葉半碗

做法：豆腐燙過，瀝乾水份，加入紅辣椒丁、醋、醬油，擠入檸檬汁，用大匙捏碎拌勻。又酸又辣如戀愛滋味！（拌好即吃，否則豆腐易出水）

魚腥草精力湯

材料：魚腥草生鮮嫩葉半碗
鳳梨丁半碗
檸檬一個
蘋果丁半碗

做法：以上材料放入果汁機打勻，不要過濾，隨即飲用。特殊的腥香味，能殺菌和提高免疫力。

