

100年	十大經典好米	桃園市大園區	吳春美	桃園3號
	十大經典好米	桃園市八德區	呂理文	桃園3號
	十大經典好米	新竹縣竹東鎮	莊正燈	桃園3號
	優質米	桃園市觀音區	李生棟	桃園3號
101年	十大經典好米	桃園市桃園區	賴宗樹	桃園3號
	十大經典好米	桃園市觀音區	梁信琪	桃園3號
	優質米	桃園市新屋區	吳國郎	桃園3號
	優質米	桃園市平鎮區	莊玉城	桃園3號
102年	十大經典好米	桃園市八德區	呂理樹	桃園3號
	十大經典好米	桃園市平鎮區	莊玉城	桃園3號
	十大經典好米	新竹縣竹北市	陳發生	桃園3號
	優質米	桃園市新屋區	吳進楨	桃園3號
	優質米	桃園市觀音區	梁信仁	桃園3號
103年	全國名米產地冠軍	新竹縣竹北市	田守喜 陳文熾 陳金生	桃園3號
104年	全國名米產地冠軍及香米組總冠軍	桃園市八德區	楊憲謀 邱明玄 呂理文	桃園3號
105年	全國名米產地冠軍	桃園市觀音區	胡騰和 梁守洋 梁信仁	桃園3號
106年	臺灣稻米達人			桃園3號
	臺灣好米組稻米達人冠軍	桃園市八德區	呂理文	
	臺灣好米組稻米達人季軍	新竹縣竹北市	陳成禮	
	臺灣有機米組稻米達人冠軍	桃園市新屋區	呂理陽	

魚腥草栽培與利用

作物改良課 助理研究員 林禎祥 分機214

魚腥草(*Houttuynia cordata Thunb*)為三白草科蕺菜屬多年生草本植物，又名臭臊草、魚搓草、蕺菜、臭菜、魚鱗草、十藥等。主要分布於中國大陸東南至西南部各省及臺灣、日本、東南亞等地區，喜陰涼潮濕環境，在臺灣主要生長於海拔2,000公尺以下林地道路旁、山溝邊及田埂等潮濕地帶。魚腥草全株含有癸醯乙醛(decanoyl acetaldehyde)、甲基正壬酮(methyl-n-nonyl ketone)、 α -蒎烯(α -pinene)、 β -蒎烯(β -pinene)、月桂烯(myrcene)、月桂醛(dodecyl aldehyde)、檸檬烯(limonene)、癸醇(decyl alcohol)、癸醛(decanal)及4-松香醇(4-terpineol)等成分，具有

抗菌、抗病毒及增強免疫能力等作用。中國、越南及泰國等國家將魚腥草嫩葉及根莖作為蔬菜食用，日本及韓國則開發為多樣化的飲料產品及除臭劑等衛生用品，是一種食用及藥用兼備的作物。

魚腥草種類

魚腥草在臺灣只有一個物種(species)，依照外表型態主要可分為綠葉種及紅葉種兩類，栽培上以綠葉種為主。

一、綠葉種

葉翠綠色，葉緣波浪狀，地上莖淺紅色。

二、紅葉種

葉面墨綠色，葉背紫紅色，葉近全緣，節間較短而呈紫紅色、淺紅色或綠色。



魚腥草綠葉種(左)葉翠綠色且節間較紅葉種(右)長



葉背顏色差異明顯

植株性狀

一、根、莖



魚腥草地下白色匍匐性根莖，有節，節上著生芽點，水平生長，多分布於土表下15-20公分範圍內；地上莖依種類不同而呈紫紅色、淺紅色或綠色，高度依照環境變化而異，一般為15-60公分之間。

二、葉

單葉互生，闊心形，長3-8公分，寬3-6公分。

三、花



穗狀花序，頂生，花軸長2-3公分，雌、雄同株，花期4-6月。

四、果實及種子



蒴果橢圓形或圓錐形。



種子極多，細小，呈黑褐色。

生長條件

一、溫度

魚腥草生育適溫介於15-25°C，當氣溫低於12°C時生長受阻，30°C以上莖葉生長不良。

二、水分

魚腥草喜潮濕的環境，但因根系不發達，土壤若過於乾旱或長期積水均不利於生長，栽培時以土面常保持濕潤狀態較佳。

三、光線

喜陰涼環境，全日照環境下應適度遮光60-70%以避免陽光直射產生葉片燒傷情形。

四、土壤

以排水良好且富含有機質之砂質壤土為佳。

栽培、利用方式及注意事項

一、種植適期

氣溫15°C以上即可種植，北部地區以3月上旬氣溫開始回升時為栽培適期。當秋季11月以後，氣溫下降且東北季風增強，植株地上部枯黃、葉片掉落進入休眠狀態時，以地下部根莖越冬。

二、苗株選擇

魚腥草種子發芽率低，繁殖效率差，故多用扦插繁殖，可利用約10公分長含3-5個節位的地下部白色根莖，或10-15公分長帶3-4個節位含葉片的地上莖作為插穗。以根莖種植，萌芽及發根情形較佳，但初期生育較慢，以含葉片地上莖為插穗種植時，初期生育較快，但因葉片易失水，故水分的供給應充足，並適度遮光以避免陽光直射，可提高成活率。

三、栽培密度

採作畦栽培，畦寬100公分，行株距20公分×10公分，3行植。

四、雜草管理

栽培初期應注意雜草防治，避免因生長空間及養分、水分的競爭造成苗株生育不佳而影響產量。

五、病蟲害管理

魚腥草全株有濃郁的特殊氣味，除蝸牛略為啃食外，其他蟲害、病害甚少發生，唯3-5月及9-11月生育旺盛期，地上部枝葉繁多且伴隨潮濕環境易罹患白絹病(*Sclerotium rolfsii* Saca.)，故栽培時應維持適當的行株距並適時採收，避免植株過密致使空氣濕度過高，進而誘發此病發生，造成產量損失。

六、採收及利用

3月種植至6-7月盛花期以鐮刀割取地上莖進行第1次採收，其後於9-10月間進行第2次採收。魚腥草經由加熱或日曬乾燥後，因精油揮發而可去除特殊的氣味，採收後主要供為青草茶、茶包等飲料使用。新竹縣關西鎮農會及湖口鄉農會分別開發茶包及飲料等產品對外販售，欲訂購之消費者請洽新竹縣關西鎮農會【電話：03-5871999，網址http://www.kuanhsi.org.tw/】、新竹縣湖口鄉農會【電話：03-5907382，網址http://www.nfa.org.tw/】。

魚腥草為臺灣原生的鄉土植物，利用性廣並有保健功效，重要性漸受重視，但農民多自野外直接採集販售，少有專業栽培生產，造成採收量及品質不一，不利於商業生產。希望透過本文的介紹，提供栽培技術等訊息，供有興趣的農友參考，以利於產業的永續發展。



關西鎮農會“狗貼耳”魚腥草茶飲。



湖口鄉農會“九貼耳”魚腥草茶飲。



關西鎮農會開發之魚腥草茶包。