



药食皆妙鱼腥草

撰文
潘春华

鱼腥草又名蕺菜、臭菜、岑草、鱼鳞草、侧耳根，为三白草科多年生草本植物蕺菜的带根全草，产于我国长江流域以南各省，其中浙江、江苏、湖南、湖北等省为主产地。立春时节，山坡、沟渠、田垄、菜园子边上，到处生长着密密实实的鱼腥小草。夏秋茎叶茂盛花穗多时采收，取其叶、茎，除去杂质，阴干用或鲜用。

鱼腥草最早名见《名医别录》。宋代药理学

家苏颂说：“生湿地，山谷阴处亦能蔓生，叶如荞麦而肥，茎紫赤色，江左人好生食，关中谓之菹菜，叶有腥气，故俗称鱼腥草。”明代医药学家李时珍《本草纲目》曰：“蕺字，段公路《北户录》作葑，音戢，秦人谓之葑子，菹、蕺音相近也。其叶腥气，故俗呼为鱼腥草。”

关于鱼腥草治病的传说有多个版本，其中在古沅洲（今湖南芷江）流传着这样一个故事。

相传宋熙宁六年（1073年）夏季，沅洲城大雨滂沱，芷江水位猛涨，泥沙淤塞，冲毁房屋，淹没农田，弄得沿河两岸村民们流离失所，无家可归。雨停水退后，沿江两岸的村民甚至牲畜很多患上了同样的一种病，整天拉肚子。由于当时医疗条件很差，没有人知道得的是什么病，一时间，人心惶惶。

在沅洲新店坪镇白马滩村有一张姓后生，他的全家也患上这种病。就在那一年，左邻右舍的猪也都病了，唯独他家的猪没有发病，全家人甚觉奇怪。原来，他家常用房前屋后的鱼腥草喂猪。难道是猪吃了鱼腥草的缘故？于是，全家人

也试着挖鱼腥草吃。果然不出三天，全家人的病情大为好转。

就在人们对这种病无药可治而一筹莫展时，姓张的后生手持一把鱼腥草，对村里的人们说：“这种草大概可以治这种病，大家不妨试试看吧。”村民们半信半疑，抱着试试看的想法服食鱼腥草。结果，凡服食这种草的村民，病情都有好转。消息很快传遍了沅洲各村，所有染病之人因吃了鱼腥草而把病治好了。

从此，当地村民对鱼腥草珍爱有加，它虽然有股鱼腥味，但稍加阴干就可作为味美食材。根、茎、叶各有做法，或凉拌、烹炒，如鱼腥草炒鸡蛋、鱼腥草炒腊肉等；或做汤，或腌渍，或与其他食材炖煮，皆可制成各种美味佳肴。鱼腥草既可大快朵颐，又能清热解毒，有很好的药用保健功效。就这样，鱼腥草作为药食两用的佳品一直沿用至今，尤其凉拌鱼腥草是民间的一道传统佳肴。

中医认为，鱼腥草性微寒，味苦，入肺、膀胱、大肠经。具有清热解毒、排脓消痈、利尿通淋的功效，用于治疗肺痈吐脓、痰热喘咳、疟疾、热痢、痈肿疮毒、水肿、淋病、痔疮、脱肛、湿疹、疥癣等症。《本草经疏》《滇南本草》等古籍一向认为，鱼腥草是治痰热壅肺，发为肺痈、咳嗽吐脓血之要药。《医林纂要》载：鱼腥草“行水，攻坚，去瘴，解暑。疗蛇虫毒，治脚气，溃痈疽，去瘀血”。明代著名医学家龚廷贤著《药性歌括四百味》：“蕞菜微寒，肺痈宜服，熏洗痔疮，消肿解毒。”清代《分类草药性》亦载其：“治五淋，消水肿，去食积，补虚弱，消膨胀。”

现代医学研究表明，鱼腥草营养十分丰富，不仅是佳蔬，而且还是一味良药，药用价值很高，含有新鱼腥

草素、挥发油类、膳食纤维、胡萝卜素、多种维生素以及钙、磷、钾、镁、铁、锌等矿物质元素。

药理研究表明，鱼腥草可以增强白细胞和巨噬细胞的吞噬能力，提高机体的免疫功能；从鱼腥草中可提取一种挥发性黄色油状物，其主要成分为甲基正壬酮、月桂油烯、羊脂酸和月桂醛，对溶血性的链球菌、金黄色葡萄球菌、流感杆菌、卡他球菌、肺炎双球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌及钩端螺旋体有明显的抑制作用；鱼腥草素的衍生物亦有较强的抗病毒作用；能使毛细血管扩张，增加血流量及尿液分泌，起到利尿的作用。研究还表明，所含的新鱼腥草素对艾氏腹水癌有较好的抑制效果，起到抗肿瘤的作用；还具有抗炎、抗辐射功效，并有镇痛、镇咳、镇静、抗惊厥、止血、抑制浆液分泌、促进组织再生和伤口愈合等作用。现代多用于治疗肺脓疡，肺炎，急、慢性气管炎，尿路感染等症。鱼腥草含有丰富的黄酮成分，能保持血管柔软，可防治因动脉硬化引起的高血压、冠心病等。坚持喝鱼腥草花茶还能治风湿性关节炎肿痛、过敏性鼻炎等。

（责编 桑新华）



凉拌折耳根（花叶鱼腥草） 供图/翟森森 FOTOE