



2007-01-30 出刊 第 35 期  
出版者：謝清祥 著作權所有  
編輯：郭華仁

本期目錄

專文報導：小草立大功談豬母乳

小草立大功談豬母乳 郭華仁

馬齒莧 *Portulaca oleracea* L. 為一年生草本植物，又名豬母乳、豬母菜等。馬齒莧莖紅色，肉質肥厚，多橫向分枝，株高約 10 至 20 公分。肉質葉長橢圓狀或卵形，先端圓鈍，狀略似馬的牙齒。早期農家常摘來餵豬，所以稱為「豬母乳」。花頂生黃色而小；開花時間短暫，夏天清晨開花，中午前後就謝。果實為蓋果，成熟時開裂而種子掉出。馬齒莧起源於印度、南亞與北非，但現在已經廣泛分布於各洲。台灣暖季時在低海拔以下之荒地、路旁、耕地、菜圃、海濱等皆可見其蹤跡，而在美國、英國則被視為入侵雜草。

不過豬母乳也可供食用與藥用。台灣目前流行的「寶釧菜」，其實就是豬母乳嫩莖及嫩葉過炒的野味。洋人則以嫩葉充作沙拉菜，又因為含黏液，因此也可以取代黃秋葵為湯增稠。種子可以磨粉混合其他穀粉作糕餅麵包等。種子小，但在澳洲每株可採到一



(照片：徐玲明)

萬粒，一人一天可以採到若干磅<sup>1</sup>。

馬齒莧在中國也可入藥，根據「本草經集註」，馬齒莧性味酸寒，入胃及大腸經，可清熱利濕、涼血、解毒，適用於菌痢、腸炎、帶下、便血、疔瘡腫毒、丹毒等症<sup>2</sup>。以現代醫學的術語，馬齒莧的藥理作用包括治療腫瘤、促進上皮細胞的生理功能、促進潰瘍的癒合、抗細菌、抑制真菌等；主治：淋病、帶下、疝痢、血痢、惡瘡、痔瘡出血、丹毒(蜂窩性組織炎)、癰腫等，並能降低血壓、防止血凝塞、增強免疫系統、防止發炎、降低低密度膽固醇、防癌、控制冠狀動脈痙攣，以及防止或減輕臟燥憂鬱症、早老性癡呆、自閉症、神經分裂症、注意力不集中、好動、偏頭痛等<sup>3,1</sup>。另彰化秀傳醫院公開的預防腸病毒方，即含有馬齒莧一方<sup>3</sup>。

在 1992 Simopoulos 等人<sup>4</sup>發現豬母乳含有豐富的優質脂肪酸 Omega-3，其含量雖然不如核果，但在各項野菜中算是異常的高，每克鮮重含 3.5 毫克的 Omega-3 與若干抗氧化成分<sup>5</sup>。

根據 Ezekwe 等人的報告<sup>6</sup>，豬母乳不但 Omega-3 高，Omega-3/ Omega-6 的比值在 5.5 to 22.3 之間，遠比大豆油與紫蘇油品質更好。不過不同地區來源的豬母乳，成分的差異也蠻大的。

誰說 Omega-3 一定要吃深海魚油？或許哪天到廢耕田去摘豬母乳，就可改善我們的營養。根據 Simopoulos 的說法<sup>5</sup>，人類過去的 50 年，飲食習慣改變的太大，由食物攝取的中維他命 C、D 與 Omega-3 大幅度減少，而飽和脂肪酸、反式脂肪酸以及不好的 Omega-6 卻增加。

豬母乳是不起眼的雜草，但是說不定不久的將來鹹魚就會翻身。

(郭華仁，台灣大學農藝學系)

## 引用文獻

1. [http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr\\_html?Portulaca+oleracea&CAN=LATIND](http://www.ibiblio.org/pfaf/cgi-bin/arr_html?Portulaca+oleracea&CAN=LATIND)
2. <http://www.herbno1.com/article/china-articles/wupeihorse-discussion.htm>
3. [http://alternativehealing.org/ma\\_chi\\_xian.htm](http://alternativehealing.org/ma_chi_xian.htm)
4. Simopoulos AP and Salem N Jr. 1986 Purslane: a terrestrial source of omega-3 fatty acids. *New England Journal of Medicine*, 315: 833.

5. Simopoulos AP 2004 Omega-3 Fatty Acids and Antioxidants in Edible Wild Plants. *Biological Research*, 37: 263-277.
6. Ezekwe MO, Omara-Alwala TR and Membrahtu T 1999 Nutritive characterization of purslane accessions as influenced by planting date. *Plant Foods for Human Nutrition*, 54:183-91.

後記：更多的藥用資訊可參考

<http://www.ansci.cornell.edu/plants/medicinal/portula.html>

<http://www.drugs.com/npp/purslane.html>

文章引用：郭華仁 2007 小草立大功談豬母乳。中華民國雜草學會簡訊 (35): 1-2。

本簡訊不定期出版，內容包括本學會各項活動訊息與內容，以及與雜草相關的專文。

本簡訊歡迎賜稿，但編輯保留修改與接受與否的權利。來稿請寄

[whjkuo@ntu.edu.tw](mailto:whjkuo@ntu.edu.tw)