

●青草系列

文圖／李宗泉

# 食用入藥皆宜的土人參

土人參植株



土人參的花莖和葉片可當蔬菜食用，煮湯、炒肉絲皆宜。但因其性“善下降”，仍不宜多食。

**土**人參原產於熱帶的美洲，如今中國大陸和日本均已成為歸化自生的植物，在台灣也普遍而容易發現，更有專門栽培的業者，只是一般人都當成觀賞的植物，即使知道有藥效，但運用的仍然有限。

土人參在清代的“本草備要”和“本草綱目拾遺”中都有收錄，可見在臨床的運用上，至少也有兩百多年的歷史了，只是一般民眾對土人參的熟悉程度却遠不及人參和當歸，這大

概和土人參的“土”字有關吧！

土人參的別名很多，一般又稱為假人參，這個“假”字，更是令人聞而却步。本草備要中記載土人參的俗名為粉沙參，民間各地的稱呼也有不同，天寶本草稱為水人參，中國藥植誌中有參草、土高麗參，貴州稱為土洋參，福建稱土參、紫人參；閩南謂福參，閩東稱土紅參，台灣民間則謂之參仔葉、參仔草。其餘還有別名波世蘭、錐花土人參、飛來參、玉參…

等，日本則稱為櫨蘭。土人參的別名真是多而不勝枚舉，真有千面人的風采。

土人參是一年生或多年生的宿根性草本植物，由於地下塊根肥厚而狀似人參，故名。台灣在1911年引入，如今平野至山區多見自然生長，亦有人家栽培。

### 土人參學名 *Talinum triangulare*

Willd 屬馬齒莧科 (Portulaceae) 假人參屬。植株可高達60cm，肉質狀，全株光滑無毛。土人參植株為直立狀，莖圓柱形，基部分枝，葉為互生，倒卵形或長橢圓形，長5~7cm，前端銳針狀，基部漸狹，全緣。花着生於分枝莖頂，呈長圓錐花序，總花柄紫綠色或深綠色，花小而數多，淡紫紅色，直徑約6mm。花瓣有5枚，倒卵形或橢圓形。雄蕊10餘枚，花絲纖細。子房球形，蒴果成熟時成紅褐色，直徑約3mm，種子細小，黑色，扁圓形，花果期為5~10月。

本草備要中指出：“土人參、清肺生津，甘微寒，氣香味淡，性善下降，能伸肺經治節，使清肅下行，補氣生津，治欬嗽喘逆，痰壅火升。”

綱目拾遺中除了上述的功效外，還補充“久瘡淋瀝，難產經閉，瀉痢由於肺熱，反胃噎膈由於燥濁，凡有升無降之症，每見奇效，以其根一直下行，入土最深故也。”

近代的研究發現，土人參的葉片含有草酸鉀及硝石，根部可以健脾潤肺，止咳，也可調經。對脾虛勞倦，肺勞咳痰帶血，眩暈潮熱、盜汗自汗，月經不順，帶下，泄瀉，尿毒等疾，都有一定的助益。葉片可通乳汁，外敷可消腫毒，用途真不少。

最近也流行用土人參的花莖和葉片來當蔬

菜食用，可以煮湯，炒肉絲，滋味不錯；另外根可以用來燉排骨，煎茶，也可泡酒，主要能滋補、去火，是簡便實惠的藥用植物。

土人參據說有頗多療效，以下略舉數例，謹作為參考，若想試用，仍宜先詢問中醫師方妥。(一)尿毒症、糖尿病：可用生鮮土人參全草或葉片，和入青蛙（田雞）一隻炖服。(二)消腫退癀：用土人參葉搗爛後，敷於患處。(三)治頻尿：用土人參的根部和金櫻根酌量，用水煎服。(四)消炎止痛：全草半兩，煎水服。(五)滋補藥：根生鮮品去皮，水煎服或炖豬肉或排骨而服用。(六)乳汁稀少：將土人參的葉洗淨，用油炒成蔬菜而食用。(七)治癰疔：生鮮土人參葉，和紅糖搗爛敷於患處。

由上的舉例可以發現，土人參其實可以算是食療的一種蔬菜，一般民間運用不多，甚是可惜。一般採集是在春至秋季採葉和花莖食用，秋天採收根部；但本草綱目拾遺則指在夏季採收，這大概是本島與大陸的氣候略有不同而產生的差異。

本草綱目拾遺中更指出：“脾虛下陷，滑精夢遺，俱禁用，以其下行滑竅，孕婦亦忌。”這是使用土人參的禁忌，可能因為這一個禁制，使得土人參不能成為普遍的蔬菜而廣泛被食用。

近來因農藥殘餘的問題，許多人對蔬菜多少有些顧慮，因此野菜和花食流行，土人參也是被介紹的熱門人物之一，在明瞭了藥效之後，相信在食用時，便比較沒有疑慮。還有必須注意的一點，土人參的根在採集時，不可以用拔的，很容易斷，需用鏟子挖掘，然後刷洗需仔細，如此才可使根部完整而衛生。■

## CTS 今天別刊

是一本新資訊、新觀念的月刊

愛情診所、算命的故事：看電視  
學英語、學烹飪：以及多篇名家  
作品等，都能使你實際獲益，歡  
迎訂閱。

訂價：一年360元(12期)

郵撥帳號：1290060-2(華視文化公司)

### 淨園® 殺蟲劑

上湧公司



藥效長  
毒性低  
沒藥害



(02)717-3900 台北郵政81-171信箱 郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶