

顧問信箱

諮詢服務・歡迎來函

台北市溫州街14號 鄉間小路 黃小姐

營養保健顧問

李寧遠
國立體育學院
運動科學研究所教授
李蘭
台灣大學公共衛生系
所副教授

李蕙蓉
國泰綜合醫院
營養組組長
洪建德
陽明醫院
新陳代謝科主任
黃伯超
台大醫學院院長

張珏
台大醫學院公共衛生
研究所副教授
董大成
台北醫學院教授
蔡敬民
輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田
台大環工所
教授兼所長
賴金鑫
台大醫學院
復健系主任
謝明哲
台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義
中興大學園藝系
副教授
李呷
台灣大學園藝系教授
(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

日本款冬 上品野菜

圖台北市高先生：

有一種“健康食品植物”，日名叫“フキ”，中名叫什麼？台灣有無生產？何處有售？效用如何？

答中國醫藥學院中國藥學研究所教授邱年永：

讀者來函，謂有一種“健康食品”原植物，日名叫“フキ”者，即蒔莉科(Compositae)植物日本款冬 *Petasites japonicus* MIG，一名蜂斗菜，分布我國中部，東南部及日本。フキ(落)，即款冬，但中藥款冬原植物，並不是此種。日本人約70年前阿里山曾引種栽培，嫩葉柄可當一般蔬菜食用或塩漬貯藏備食，味美可口，視為上品的野菜。

我國大陸採收根莖供藥用，認為有活血化痰，解毒消腫，止血功效。可用治扁桃腺炎，癰腫疔毒，跌打損傷，毒蛇咬傷等病。

近年來日本研究發現蜂斗菜有降血壓及預防中風效果，並製造作健康食品，此風傳到台灣也轟動一時，使致阿里山或鄰近居民紛紛競相種植，嘉義及各地也有零星種植者。■



款冬(鄭元春 攝)

山藥

紫色補血 白色補氣

圖台北市黃小姐：

常見二種山藥，紫色種與白色種有何區別？

答中國醫藥學院中國藥學研究所邱年永教授：

山藥原名薯蓣或俗作薯蕷，明朝·寇宗奭著本草衍義說：“薯蓣因唐代宗名預(或作豫)，避諱改為薯蕷。又因宋英宗諱，改為山藥，盡失當時本名。”故近代都習用山藥之名沿用至今。

山藥種類很多，台灣地區大量栽培的2個品種：(1)肉質白色者為田薯 *Dioscorea alata* Linn (2)肉質紫色者為



山藥(鄭元春 攝)

紫田薯 *Dioscorea alata* Linn var. *purpurea* (RoxB.) M. Pouch。兩者均有滋養強壯功效。為糖尿病患者最好的食品。南投松柏嶺的赤水、竹山及雲林縣鹿草產量最大。俚說白者補氣，宜男性食用，紫者補血宜女性食用。■

●園藝門診

茉莉花 喜“三多”

圖台北市張美珍小姐：

去年買的茉莉花，花苞極多，今年則只見稀疏的花苞，是否應多加施肥？

答台北市建國假日花市黃瑤娜小姐：

茉莉花喜日照，不怕烈日，晒得愈多、開得愈多；亦喜肥料，施得愈多，開得也愈多，但以薄施多次為原則；又喜水分，澆水足，開花也足，但初開時應減少澆水量，使養分集中在花梗上，抑制枝葉生長，花開得才會多。除了以上三多原則“光多、肥多、水多”外，摘心(摘去頂芽)及除蕾(除去初生的花蕾)可促進更多的花苞形成，當然，初春時修去去年生長的枝條，促使萌發新芽，亦是促進花苞形成的重要工作。■