

野外的小鐵膽

春天，正是蒼耳萌芽時節，它的幼株與嫩芽是不錯的野味；果實成熟後，常黏綴在羊毛上，到處傳播，又有“羊帶來”之稱。

小的時候，如果你是居住在鄉間，那麼一定被它附着過。記得童年的歲月裡，偷溜出去“野”，回來時經常被責備，縱然編織的謊言是多麼完美，但褲管上的羊帶來和咸豐草的果實，總因清理不夠澈底而留下證據。尤其家裡養的小狗，經常因蒼耳的果實，而使得毛纏捲成一團一團的，母親為它洗澡後，都要我用剪刀修整清潔，因此對蒼耳的印象特別深刻。

年事稍長後，鼻子常不好，中藥店買回來的藥包裡，常可見蒼耳的踪影，至此才明瞭，原來蒼耳是一種藥，而且是臨床上經常運用的。只是幼年經常因褲襠上的一粒蒼耳子而挨罵，多少對蒼耳有一些排斥和埋怨的心理；但這些畢竟已事過境遷，如不是因幼年的境遇，我想也不會特意去注意它的存在，想來也是十分幸運的。

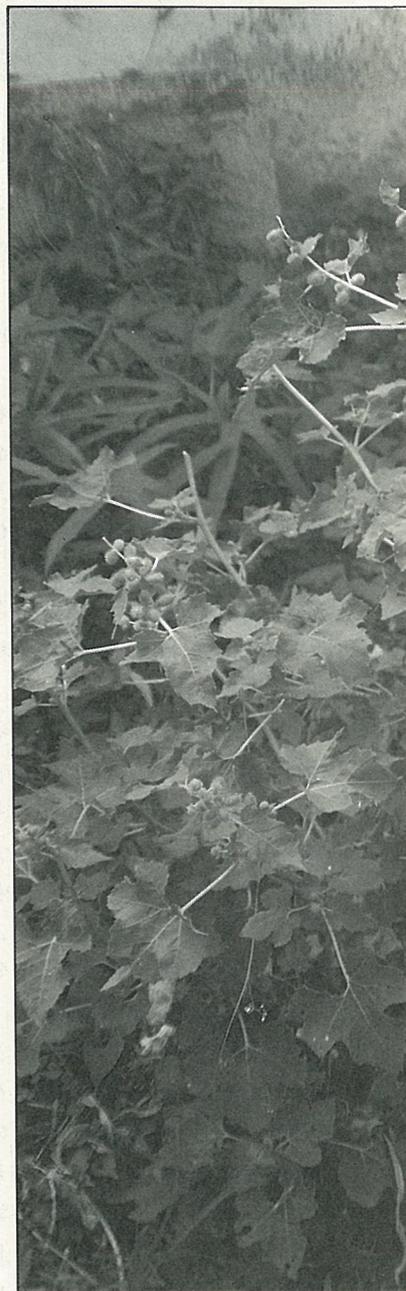
蒼耳子羊帶來

蒼耳在我國的運用極早，可追溯至四千多年前的神農時代，事實上，在神農本草經的中品裡，便收錄有蒼耳，只

蒼耳

是當時的名字是萹耳，又稱胡奈。歷代因使用頻仍，因此名醫藥家們多列入自己編輯的本草書裡，又因時代和地域的關係，是以有許多異名。根據本草綱目裡所列的，至少十多個名字，比較有名的例舉如下：卷耳（詩經），爵耳（詩疏），苓耳（毛詩），進賢菜（記事珠），喝起草（綱目），猪耳（綱目），羊負來（別錄）…等許多，在台灣則多稱為羊帶來或牛虱母子。這名稱的由來，可能是因蒼耳子多刺，經常黏綴在羊毛上。事實上在博物志中便有類似記載，因此別錄有羊負來的稱謂，可見台灣與大陸在名稱的取用上，有異曲同工之妙。

蒼耳是菊科的一年生草本植物，經常可見的株高約為30公分至1公尺。葉片為互生而且具有長柄，形狀為寬而鋸齒狀的三角形，有時略卷，因此有卷耳、蒼耳、猪耳等名，可能是形狀相近罷！葉片長4~10公分，基部心臟形，先端尖銳，缺刻或不整齊鋸齒緣，粗糙或被短毛。花為頭狀花序，聚生於葉腋，瘦果倒卵形，包藏在有刺的總苞內，開

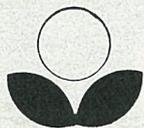


蒼耳全草

“發得好”[®]

WONDERFUL[®]

上湧公司



泥炭板 FH-180

五片小包裝

播種用的新式培養土

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮，並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

(02)717-3900

台北郵政81-171信箱

郵政劃撥011559-5周光邦帳戶

新書代售

五印醋食譜

編著／高陳愛子·黃詔顏

食醋是由來已久的民間調味品，本書共介紹40道以五印醋為調味料的食譜。每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話：(02)3628148



花與結果期於夏秋之際，果實成熟於冬季。冬後逐漸枯黃，而種子藉動物的運輸而散播。藥用的蒼耳，通常於夏季割取全草，秋季採收種子，而這個季節正是萌芽的時節。

有小毒勿擅服

近代的分析發現，蒼耳含有許多成分，分別有多種不同作用。有些可抑制中樞神經系統，有些可使血壓暫時降低，有的則對金黄色葡萄球菌、紅色毛黴菌有抑制作用，根部含有糖苷有抗癌的作用，在生物實驗裡有十分顯著的效果。

在中醫裡則認為有治療風寒頭痛、風濕痺痛、四肢拘攣痛、惡肉死肌膝痛、癩癧瘡疥、瘙癢…等症。全株主要有散風、止痛、解毒、殺蟲的功能。但據本草綱目的說法：“實…甘溫，有小毒…忌豬肉、馬肉，米泔，害人。”米泔即是洗米水。“莖葉…苦辛，微寒、有

小毒，忌豬肉、馬肉、米泔。”由此可見，蒼耳不宜多使用，尤其不要與豬肉、馬肉同食。

現例舉數個方例以供參考：◎鼻血不止：蒼耳莖葉搗汁1小杯服用。◎花蜘蛛咬傷：用蒼耳莖葉搗汁1小杯，內服，渣外敷。◎皮膚病：用蒼耳煎水，外洗內服。◎香港腳及一切皮膚疹：蒼耳，埔銀各少許，小飛揚少許，水煎服。◎治感冒：蒼耳根，水煎服。

蒼耳因有小毒，因此最好不要自行運用，倘若使用也以少量為宜。雖然這個季節難見其踪影，但是現在認識它，到了夏天便可輕易分辨出蒼耳的模樣。尤其郊外也許還有些枯黃的蒼耳植株，說不定你踏青時還可發現。

大自然是一個寶貴的教室，無數的植物和生命都默默展現它的生機，如果用點心，你也會是一個優良的觀察員。蒼耳果實在冬季成熟，經常黏綴在動物身上，到處傳播。



本社代售

水產養殖重要工具書

水產養殖手冊

(設備及器材篇)

手冊內容包括：飼料、水質改良劑、藥品及化學品、養殖機械、冷凍機械、加溫設備、網具、儀器設備等項目，每一項目的用品機具有解說，並依規格、成份、功用、使用方法，介紹產品理論基礎及其功能。

手冊並附錄優良廠商名錄，提供業者在選購產品參考。是經營水產養殖事業的參考工具書。

定價800元 (郵購每次另收掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

團體供膳

盤餐菜單設計

輔仁大學 黃韶顏·蔡蘭芳編著

本書適用於便當公司、自助餐、營養午餐等經理、菜單設計人員、庫房管理人員、採購人員及廚師，每套菜單份量為100人份，由此可作預算控制、採購、庫管、烹調之參考。每本定價500元(精) 郵購每次另加掛號郵資45元。

豐年社

台北市溫州街14號 電話：3628148
郵政劃撥0005930-0 豐年社