

西洋蒲公英瘦果於
花莖上形成球狀



迎風飛舞的蒲公英

文圖 | 張隆仁 台中區農業改良場

蒲公英是栽培容易、用途廣泛的本土性新興保健作物，葉子烘磨後可做成茶包，根部烘磨處理的粉末經沖泡後具咖啡香氣，在國外很多人將它做為健康飲料。

蒲公英適合生長於溫寒帶地區，且其種類相當多，是一味遍布各地的中草藥，藥食兼用歷史悠久；又名黃花地丁的蒲公英，是菊科多年生草本植物，花黃色，果實成熟時會結出白色絨球，起風時白絨球帶著種子隨風飄舞，深受喜愛。

一. 植物分類與特性

蒲公英為菊科 (Compositae)，蒲公英屬 (*Taraxacum*) 植物，英名：dandelion，英文俗名：blowball、Irish daisy、wild endive、fairy clock、priest's crown 等，法文稱





盛開的西洋蒲公英花器



台灣蒲公英

西洋蒲公英的花器形態，成熟情形，黃色的舌狀花會盛開，花序上的總苞片會反捲曲



蒲公英

「dents de lion」(獅子的牙齒)。蒲公英屬植物全世界約有 2 千種，原產於北半球溫帶至亞熱帶地區，少數產於熱帶南美洲。上述英名所指的是西洋蒲公英，學名：*Taraxacum officinale* Weber。

中國生產的蒲公英，學名則為 *Taraxacum mongolicum* Kitam.，別名蒲公英，全草入藥，其它包括鹼地蒲公英 *T. sinicum* Kitag.、東北蒲公英 *T. ohwianum* Kitam.、異苞蒲公英 *T. heterolepis* Nakai et Koidz. Ex Kitag.、亞洲蒲公英 *T. asiaticum* Dahlst.、斑葉蒲公英 *T. variegatum* Kitag.、白緣蒲公英 *T. platypedidum* Diels.、芥葉蒲公英 *T. brassicaefolium* Kitag.、大頭蒲公英 *T. calanthodium* Dahlst. 及西藏蒲公英 *T. tibeticum* Hand-Mazzt. 等都列入中國藥典。

台灣原產品種稱台灣蒲公英，學名：*Taraxacum formosanum* Kitam.，別名：蒲公英、

丁、婆婆丁、黃花地丁、金簪草等，分布於大甲、通霄、後龍、新竹、金山、石門、八里、淡水等濱海地區。民國 65 年任職中央研究院植物所的彭鏡毅先生，在台北市南京東路採集到歸化的西洋蒲公英，並發表為新紀錄種。由於西洋蒲公英的繁殖率較強，因此目前常見的蒲公英大多為西洋蒲公英，台灣蒲公英則不易見到蹤跡。

二. 農藝性狀

西洋蒲公英為 2 年生或多年生草本植物，株高平均約 20 - 40 公分，株寬約 20 - 50 公分。全株光滑近無毛，含白色乳汁。根粗狀，淡褐色，單一或數條，深根性，側生多數細根。莖短縮。葉叢生根際，伏地平展或畧斜上，葉質柔軟，長倒披針形之齒狀羽裂，長約 15 - 35 公分，裂片三角型，葉基狹翼狀，無柄。頭狀花序，總苞杯狀之黃色小花，均為舌狀花，徑約 4 公分。褐色紡錘形瘦果，具有長而明顯的喙，成熟時在花莖上展開成球狀，其上有白色冠毛，冠毛則是由毛狀的花萼所生長而來，春天開花。

台灣蒲公英為多年生宿根性草





本植物，主根圓柱型或長紡錘型；全株光滑近無毛，含白色乳汁；根粗狀，淡褐色，單一或數條，深根性，側生多數細根；莖短縮；葉叢生根際，伏地平展或斜上，葉質柔軟，長倒披針形之齒狀羽裂，長約 10 - 35 公分，裂片三角型，葉基狹翼狀，無柄；頭狀花序，總苞杯狀之黃色小花，均為舌狀花，徑約 3 - 5 公分。瘦果褐色稍扁平，成熟時在花莖上展開成球狀，其上有白色冠毛，花期夏至秋天。

台灣蒲公英及西洋蒲公英最主要之形態差異在於總苞部位，西洋蒲公英最外層總苞向下反轉，台灣蒲公英則無此現象。



三. 栽培管理與利用

全世界蒲公英栽培面積約 7,000 公頃，市場規模指出價量都有增加趨勢。蒲公英雖性喜全日照環境生長，土壤適應性強，惟仍以富含有機質的肥沃壤土為宜。生育期採收根部者生育期為 2 年生，採收葉部者則可為 1 - 4 年生的多年生栽培。蒲公英一般以種子條播，萌芽成株後間苗，栽培行株距以 45×10 公分為宜，其鮮葉於一年四季都可採收，以嫩葉口較佳；若以地上部葉片乾燥加工者，則於春夏之際收穫或較成熟之葉片為主；根部則於秋季開花前收穫為宜，唯台灣地區栽培的西洋蒲公英不易越夏，根部採收仍以春夏雨季前收穫，而台灣蒲公英則可於夏至秋季收穫根部。

四. 藥理作用與應用

蒲公英富含維他命 A、C，以及鐵、鉀等礦物質，營養成分極佳，可以作為健康蔬菜用途，在世界各國都被列為藥食同源

的植物。蒲公英主全草含酚酸類成分包括咖啡酸、綠原酸；黃酮類成分包括：槲皮素、槲皮素-3-O-葡萄糖苷、槲皮素-半乳糖苷、木犀草素-7-O-葡萄糖苷；三萜類成分：蒲公英醇 (taraxol)、蒲公英賽醇 (taraxerol)、蒲公英甾醇、假蒲公英甾醇；以及揮發油成分。中國蒙古蒲公英全草另含蒲公英固醇 (taraxasterol)、膽鹼 (cholin)、菊糖 (inulin)、果膠等活性成分。

蒲公英在國外已被廣泛的利用，在中國常用為清熱解毒藥，近年來雖有一些研究指出蒲公英具有抗病原微生物、抗腫瘤 (小鼠試驗)、抗胃潰瘍、增強免疫力等藥理作用之發展潛力，但仍需要更多的試驗數據來證明。蒲公英根磨粉可添加於咖啡中飲用或作為無咖啡因的蒲公英咖啡；蒲

公英花常被用來釀造蒲公英酒，作為利尿與保肝的保健食品，作法為將 2 公升的蒲公英花去除綠色部分洗淨瀝乾，放入 4 公升熱水攪拌均勻後加蓋，靜置 3 日後過濾，濾液加 1.5 公斤糖、125 公克葡萄糖、少許薑、檸檬皮、酵母菌及一小片吐司，靜置幾天等待發酵完成後再過濾換容器，約 2 個月可釀造成；在染漬用途方面，根皮部可以淬取為洋紅色的染料，是早期印地安人染布的重要原料。



五. 結語

蒲公英為日常生活中常見的植物，春天或春夏之際，佇立於生機盎然的田野之中，觀賞盛開之蒲公英花，也是一種樂趣。豐

