

# 有潛力的台灣飲料植物 50 種【3】

隨著國人生活水準的提高，怎樣吃最健康？怎樣吃最補？怎樣吃可改善體質？已成為目前消費者飲食養生的重點，各種對身體有益的藥膳、生藥、山野草、藥茶、藥酒及飲料等產品或書籍都陸續開發上市，引起一陣風潮。例如李保真等編著的「中草藥保健飲料」搜集了 438 種的飲料配方；樂依士等編著的「中國祖傳獨特藥粥」收集了 80 種藥粥療法；楊今祥編著的「抗癌中草藥製劑」收集了 289 個製劑；文經社主編的「怎樣吃最健康」針對各種身體不適症狀，提供了 118 種不同的食物。基於此，藥用植物的栽培應先朝能使人們吃得健康且利用廣泛的植物來進行，又基於栽培成本及有效成份的考量，品種的好壞、適應性的強弱及經濟價值的有無等因子，是篩選值得研究發展作物上重要的指標。

桃園區農業改良場初步收集 50 種飲料類植物的試作觀察資料，在《鄉間小路》上陸續刊出，本期刊出系列之三。

## 16 · 雷公根

科名：繖形科 Umbelliferae

學名：*Centella asiatica* (L.) Urban

別名：老公根、地棠草、蚶殼草、含殼草、蚶仔草、蚶殼仔草、積雪草、大葉金錢草、崩口碗、連錢草、大馬蹄草、崩大碗、破銅錢、銅錢草。

英名：Asiatic centella

### 植物形態

1. 習性：多年生匍匐性草本，自生於路旁、田野及防風林下。
2. 莖：常帶淡紫色，節上著生根及葉。
3. 葉：單葉互生，圓形或腎形，基部凹，有寬鈍齒緣，具掌狀脈。
4. 花：繖形花序，位於葉腋，花瓣 5 枚，紅紫色。
5. 果實：雙果扁圓形，具稜而被隆起之網紋。

百草茶用部：全草

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子、分株。
2. 種植期：8~9 月  
花果期：3~6 月（夏季）  
收穫期：3 月
3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：  
地上部鮮重：1.1kg / m<sup>2</sup>  
地上部乾重：0.1kg / m<sup>2</sup>



■ 雷公根

**效用：**全草有祛風、固腸、明目、消暑、解毒之效。治腹痛、腹瀉、高血壓、疔瘡、咽喉腫痛、過敏性膚癢，並為兒科良藥。

## 17 · 天胡荽

科名：繖形科 Umbelliferae

學名：*Hydrocotyle sibthorpioides* Lam.

別名：遍地錦、變地錦。

英名：Coin penny wort

### 植物形態

1. 習性：多年生草本。全株光滑無毛，具芳香味。喜生濕潤路旁、草地。
2. 莖：纖細匍匐性。
3. 葉：葉互生，具長柄，近圓形，鈍淺裂，裂片 7~9 鋸齒緣，表面光滑，齒裂。葉背紫色。
4. 花：頭狀之繖形花序，由 3~15 朵小花組合，白色帶粉紅色，花萼 5 枚，花瓣 5 枚，披針形，雄蕊 5 枚。
5. 果實：分生果  
百草茶用部：用全草

### 栽培管理

1. 繁殖方法：分株
2. 種植期：3月  
開花期：4~6月  
收穫期：1~12月
3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：6月收穫  
全草鮮重：0.9Kg/m<sup>2</sup>  
全草乾重：0.1Kg/m<sup>2</sup>

**效用：**全草有清熱、利濕、化痰、止咳解毒、消炎功效。治感冒發熱、中暑、咽喉腫痛、百日咳等。

## 18 · 馬蹄金

科名：旋花科 Convolvulaceae

學名：*Dichondra repens* Forst.

別名：馬茶金、小金錢草、小銅錢草、小元寶草、金鎖匙。

英名：Dumbell dichondra

### 植物形態

1. 習性：多年生，匍匐狀細小草本，自生於山野、庭園之陰濕地。
3. 莖：細長，多分枝，節上生不定根。
4. 葉：互生，腎形至圓形，基部深心形，全緣。
5. 花：花小，單生於葉腋，花冠鐘形，白或黃色，先端5裂。
6. 果實：蒴果近球形。

百草茶用部：全草

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子、分株。
2. 種植期：9月  
花果期：3~6月  
收穫期：1~12月

3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。

4. 產量調查：5月收穫  
全草鮮重：1.6kg / m<sup>2</sup>  
全草乾重：0.3kg / m<sup>2</sup>

5. 栽培特性：種於無遮蔭處，從6月起，因日照強烈，葉片變小。生育不良。

**效用：**全草有清熱、解毒、祛風、消炎之效。治虛勞、小兒胎毒、糖尿病、高血壓、腫毒、癰疔、腎炎水腫、黃疸、腹脹、腸胃炎、水腫、經閉。

## 19 · 杜虹花

科名：馬鞭草科 Verbenaceae

學名：*Callicarpa formosana* Rolfe

別名：台灣紫珠、燈黃、粗糠仔、白粗糠仔、毛將軍、山檳榔。

英名：Formosan beauty-berry

### 植物形態

1. 習性：常綠灌木，自生於河畔地。
  2. 莖：全株被茶褐色米糠樣物。株高可達2.5公尺。
  3. 葉：對生，長卵形或長橢圓形，葉厚紙質，粗糙，鋸齒緣。
  4. 花：腋生，聚繖花序，多數小花簇生，花冠白色或粉紅色，花絲著生於花筒而伸出花冠外。
  5. 果實：核果小球形，熟時紫色。
- 百草茶用部：嫩葉及根。

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子、扦插。
2. 種植期：4月中旬（種子繁殖）  
花果期：第3年以後4~6月  
收穫期：根3年以後全年可採，嫩葉於春夏採集。

3. 採集調製：用嫩葉，採收嫩枝葉，切細曬乾使用。用根，挖根去粗表皮，切片曬乾使用。

4. 產量調查：

3年生之根部鮮重：3.5kg / m<sup>2</sup>

3年生之根部乾重：2.3kg / m<sup>2</sup>

**效用：**根有補腎滋水、清血去瘀之效。莖葉有止血、散瘀、消炎、解毒功效。根治風濕、神經痛、老人手腳痠痛、喉痛、下消、白帶、眼疾。莖葉治咯血等。

## 20 · 馬鞭草

科名：馬鞭草科 Verbenaceae

學名：*Verbena officinalis* L.

別名：鐵馬鞭、鐵釣竿、茶米草。

英名：European verberna

### 植物形態

1. 習性：一年生草本，自生於路旁、庭園、荒地等乾燥地，過濕時期容易死亡。
2. 莖：四方莖，株高可達80公分。
3. 葉：對生，卵形，基生葉有粗鋸齒，莖生葉羽狀深裂，兩面有毛。
4. 花：穗狀花序，頂生或腋生，小花淡紫色，花冠唇形。
5. 果實：蒴果長方形，熟時裂為四個小堅果。

百草茶用部：全草

### 栽培管理：

### ■天胡荽



### ■馬蹄金



### ■杜虹花



■馬鞭草



1. 繁殖方法：種子
  2. 種植期：3月下旬 8月  
花果期：5~6月 9~10月  
收穫期：6月~10月
  3. 採集調製：採全草切段，曬乾使用。
  4. 產量調查：6月收穫全草乾重 0.4 (kg / m<sup>2</sup>) 10月收穫全草乾重 0.3 (kg / m<sup>2</sup>)
  5. 栽培特性：土壤過濕容易死亡。
- 效用：**治感冒發熱、濕熱黃疸、水腫、血壓過高症、口腔炎、牙周炎、婦女經閉、癰瘡腫毒。

## 2 1 · 魚針草

科名：唇形科 Labiatae  
學名：*Anisomeles indica* (L.) O. Ktze  
別名：金劍草、抹草、臭天黃、虱母頭、白紫蘇。

### 植物形態

1. 習性：一至二年生草本。
2. 莖：四稜，全株被茸毛，上部多分枝，株高可達120公分。
3. 葉：對生，闊卵形至卵形，先端漸尖，不規則鋸齒狀緣。
4. 花：輪繖花序，層層排列成總狀花序，在下部為腋生，花冠為唇形，粉紅色，花萼鐘狀，為淺綠色。
5. 果實：圓形小堅果，黑褐色。

百草茶用部：全草

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：5月上旬  
花果期：9~12月  
收穫期：12月
3. 採集調製：採全草切段，曬乾使用。
4. 產量調查：12月收穫  
全草乾重：1.1kg / m<sup>2</sup>

**效用：**全草有解熱、祛風、除濕、健胃、解毒、止痛、消腫之效。治感冒發熱、腹痛嘔吐、風濕骨痛、筋骨疼痛、濕疹、腫毒、毒蛇咬傷。

## 2 2 · 白花草

科名：唇形科 Labiatae  
學名：*Leucas mollissima* Wall var. *chinensis* Benth.  
別名：白花仔草、虎咬廣、春草。  
英名：Mountain-meadow-vine, Chinese Teucas



■魚針草



■白花草

### 植物形態

1. 習性：多年生草本，自生於陽光充足之旱作及路旁。
  2. 莖：全草有毛，基部橫伏，上部斜上，全株被白色毛，莖近方形。
  3. 葉：對生，廣卵形，疏粗鋸齒緣。
  4. 花：花為繖房花序，四季開花，輪生於葉腋，花冠白色，筒狀唇形，上唇直立，下唇平展三裂。
  5. 果實：瘦果細小，卵平三稜形。
- 百草茶用部：全草

### 栽培管理

1. 繁殖法：種子
2. 種植期：3月下旬  
花果期：4~10月  
收穫期：5~10月
3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：

| 收穫期   | 5月<br>(kg / m <sup>2</sup> ) | 8月<br>(kg / m <sup>2</sup> ) |
|-------|------------------------------|------------------------------|
| 地上部鮮重 | 2.8                          | 2.3                          |
| 地上部乾重 | 0.5                          | 0.4                          |

**效用：**全草有清熱、解毒、行血、消炎之效。治肺熱咳嗽、胸痛、腎虛、遺精、腸炎、盲腸炎、痢疾、子宮炎、中暑。外敷疔瘡、腫毒、毒蛇咬傷。

## 2 3 · 野薄荷

科名：唇形科 Labiatae  
學名：*Mentha arvensis* L. var. *piperascens* Malinv.  
別名：仁丹草、薄荷、卜薄、蕃荷藥、南薄荷、貓兒薄荷、升陽藥、婆荷、夜息花。

英名：Mint

### 植物形態

1. 習性：多年生草本，自生於水溝旁濕地。
  2. 莖：全株具芳香味，莖呈四稜形，株高可達50公分。
  3. 葉：對生，狹卵形，兩面有腺點，具毛。
  4. 花：穗狀繖房花序呈圓錐排列，頂生或腋生。花冠白色或淡紅色，唇形，四裂。
  5. 果實：堅果，呈橢圓形。
- 百草茶用部：全草

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子、分株。
2. 種植期：3月下旬。  
花果期：7~9月。

收穫期：6、8月。

3. 採集調製：採全草鮮用或陰乾使用。

4. 產量調查：

| 收穫期  | 6月                     | 8月                     |
|------|------------------------|------------------------|
|      | (kg / m <sup>2</sup> ) | (kg / m <sup>2</sup> ) |
| 全草鮮重 | 1.9                    | 1.6                    |
| 全草乾重 | 0.4                    | 0.4                    |

利用：配合在百草原料中，主要為清涼可口，芳香的調味料。

**效用：**莖葉有解表、驅風、發汗、理氣、化濕、利尿、祛痰、活血、化癥、止痛之效。治傷風感冒、頭痛、鼻塞、目赤、牙痛、胸膈脹滿、嘔吐、皮膚濕熱、小兒疳積、水腫、皮膚瘙癢、崩漏、夏季感暑。

## 24 · 仙草

科名：唇形科 Labiatae

學名：*Mesona procumbens* Hemscley

別名：仙人草、仙人凍、涼粉草、仙草舅。

英名：Mesona

### 植物形態

1. 習性：一年生或越年生草本，自生於山麓濕地。
2. 莖：莖四稜形，莖下部伏地，方形，褐色或帶紫紅色，帶毛。
3. 葉：對生，卵形或卵狀長橢圓形，鋸齒緣，全葉皺縮狀，被毛。
4. 花：輪繖花序呈總狀排列，頂生或腋生，花淡紫色，花兩性，花萼合生，鐘形，上唇弓裂，上唇卵形，花冠筒狀，雄蕊4枚，花葉2室相通，花絲被毛伸出花瓣外，雌蕊一枚，柱底生柱分岔。
5. 果實：瘦果細小，倒卵形。

百草茶用部：莖葉

### 栽培管理

1. 繁殖方法：種子、扦插
2. 種植期：3月下旬  
花果期：10～12月  
收穫期：10月
3. 採集調製：割取地上部莖葉曬乾使用。
4. 產量調查：10月收穫  
莖葉乾重：1.0kg / m<sup>2</sup>
5. 栽培特性：4～8月生育迅速，在栽培品系方面，各地方適合之品系不同，桃園區農業改良場及農業試驗所正在進行品種選育的計畫，截至目前的結果北部地區，以TY3品質及產量較佳。

**效用：**莖葉有清暑、解渴、除熱毒、涼血、降血壓之效。治中暑、感冒、肌肉痛、關節痛、高血壓、糖尿病、腎臟病等。

## 25 · 貓鬚草

科名：唇形科 Labiatae

學名：*Orthosiphon aristatus* (Blume.) Mig.

別名：化石草、腎草、小本化石草。

英名：Cat's whiskers

### 植物形態

1. 習性：多年生草本。
2. 莖：直立方形，暗紫色，株高可達150公分，基部木質化。斜臥土地部分易生不定根。
3. 葉：對生，狹或廣披針形，不規則鋸齒緣。
4. 花：花2～3朵排成總狀花序，兩性花，花萼合生鐘形，2裂，花冠為淡紫色或白色，上唇3裂，雄蕊4枚，花絲無毛特長，伸出花冠之外狀如貓鬚，故名貓鬚草，雌蕊1枚花柱底生，柱頭棍棒狀。
5. 果實：小堅果球形，表面網紋狀。

百草茶用部：莖葉

### 栽培管理

1. 繁殖方法：分株
2. 種植期：4月上旬  
花果期：5～11月  
收穫期：8～11月
3. 採集調製：割取地上部，切段、曬乾使用。
4. 產量調查：8月收穫，地上部乾重：1.0kg / m<sup>2</sup>

**效用：**莖葉有利尿、解熱、排石、消炎之效。治高血壓、腎炎、膀胱炎、肝炎、腎結石、膽結石、風濕性關節炎。

■ 野薄荷



■ 仙草



■ 貓鬚草

