

有潛力的台灣飲料植物 50 種【4】

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，本期刊出系列之四。

26 · 土荊芥

科名：唇形科 Labiatae

學名：*Salvia plebeia* R. Brown

別名：荔枝草、七層塔草、蝦蟆草、賴斷頭草、節毛鼠尾草。

植物形態：

1. 習性：一年生草本
2. 莖：直立方形，株高可達 70 公分。
3. 葉：葉對生，基部圓形，或楔形，先端鈍或急尖，圓鋸齒狀。
4. 花：輪繖花序，頂生或腋生，層層集成穗形總狀花序。花萼鐘形，花冠紫色，上唇圓形，下唇 3 裂。雄蕊 2 枚伸出花冠外。
5. 果實：小堅果卵圓形，褐色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3 月上旬
花果期：4~6 月
收穫期：4~6 月

3. 採集調製：採全草陰乾或曬乾使用。

4. 產量調查：8 月收穫全草乾重：0.3kg / m²

效用：

全草有涼血、利水、解毒、殺蟲功效。治肝炎、咳血、尿血等。

27 · 枸杞

科名：茄科 Solanaceae

學名：*Lycium chinense* Miller

別名：地骨皮、地骨、枸繼子、枸棘子、甜菜子、地仙公。

英名：Chinese wolfberry

植物形態：

1. 習性：多年生藤木。喜生長於田野乾燥處。
2. 莖：外皮灰色，無毛，具刺，長數公尺。
3. 葉：互生或數片叢生，狹長橢圓形，全緣。
4. 花：聚繖花序於液腋，花兩性，花萼 4~10 片，花冠合生，5 裂，淡紫色；雄蕊 5

枚，花絲不等長；雌蕊 2 枚合生心皮，花柱單一。

5. 果實：漿果分卵形或卵圓形，成熟時為深紅色或橘紅色。

百草茶用部：莖枝葉

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子、扦插、分株、壓條。
2. 種植期：3 月下旬
花果期：9~10 月
收穫期：5~8 月
3. 採集調製：割取莖葉，切段、曬乾使用，鮮用亦可。
4. 產量調查：5 月收穫
莖葉鮮重：2.1kg / m²
莖葉乾重：0.5kg / m²
5. 栽培特性：栽培 2 年以後始開花結果。

利用：煎煮調製飲用稱枸杞茶；枸杞茶是取嫩葉煎水而成，嫩葉應於 5~8 月採收。

效用：

莖葉有解熱、止渴、去諸瘍

腫脹之效。

28 · 苦蕒

科名：茄科 Solanaceae

學名：*Physalis angulata* L.

別名：博仔草、砲仔草、燈籠酸醬、白原朴、蝶仔草、掛金燈、蕨草、天泡草。

英名：Cutleaf groundcherry

植物形態：

1. 習性：一年生草本。自生於原野，旱地、菜園處。
2. 莖：無刺有稜，斜臥或直立。株高可達90公分。
3. 葉：互生，卵圓形，先端短尖，不規則淺裂。
4. 花：單生於葉腋，花冠盃狀，先端淺五裂，花淡黃色，花藥紫色。
5. 果實：漿果球形，多汁，種子多數，花萼在花謝後漸增大，膨大如燈籠，具五稜，包被在果實外。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：4月上旬
花果期：5~6月
收穫期：6月
3. 採集調製：採全草曬乾使用。
4. 產量調查：6月收穫
全草乾重：0.3kg / m²

效用：

全草有清熱、利尿、祛風、止痛、鎮咳、行血、調經、解毒之效。

治咽喉腫痛、感冒、肺熱咳嗽、濕熱黃疸、水腫、牙痛、疔瘡等。

29 · 龍葵

科名：茄科 Solanaceae

學名：*Solanum nigrum* L.

別名：苦葵、烏甜菜、烏仔菜、烏鈕菜。

英名：Black pseudo-capsicum,

Black nightshade

植物形態：

1. 習性：一年生草本。自生農園、菜園、山野、路旁。
2. 莖：有稜角，多分枝。株高可達90公分。
3. 葉：互生，葉片卵形或長橢圓形，全緣或不規則波浪齒緣。
4. 花：繖狀聚繖花序，側生，花柄下垂，每花序4-10朵花，白色帶淡紫色，花兩性，萼為筒形，5裂；花冠5裂片。雄蕊5枚，著生於冠筒口，與花冠裂片互生，花藥2室黃色。雌蕊1枚，柱頭圓形。
5. 果實：漿果球形，熟時紫色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3月下旬
花果期：4~6月
收穫期：6月
3. 採集調製：用根或全草，鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：
6月收穫全草鮮重：4.2k / m²
6月收穫全草乾重：0.4kg / m²

效用：

全草有清熱、利尿、解毒、活血、消腫之效。治療瘡、癰腫、丹毒、跌打損傷、慢性支氣管炎、急性腎炎、抗癌等。

■ 土荊芥



■ 枸杞



■ 苦蕒



■ 龍葵





■甜珠草

3 0 · 甜珠草

科名：玄參科 Scrophulariaceae

學名：*Scoparia dulcis* L.

別名：野甘草、鈕吊金英、珠仔草、金荔枝、龍吐珠、土甘草。

英名：Beet broomwort

植物形態：

1. 習性：一年生草本。自生於向陽路旁，荒地。
2. 莖：直立，下部木質化，株高可達70cm。
3. 葉：對生或輪生，披針形至橢圓形或倒卵形，先端尖銳，鋸齒緣。
4. 花：花小，多數，白色，花冠4裂，雄蕊4枚，雌蕊1枚。
5. 果實：蒴果球形，種子多數，熟時裂開。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：4月上旬
花果期：5~10月
收穫期：10月
3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：10月收穫全草鮮重：0.7kg/m²
10月收穫全草乾重：0.2kg/m²

效用：

全草有清熱解毒、利尿消腫、疏風止癢之效。

治肺熱咳嗽、暑熱泄瀉、腳氣浮腫、高血壓、糖尿病、眼疾、肝炎、濕疹、喉炎。

3 1 · 狗肝菜

科名：爵床科 Acanthaceae

學名：*Dicliptera chinensis* (L.)

Nees

別名：華九頭獅子草、獅子花、金

龍柄、羊肝菜、豬肝菜、六角英。

植物形態：

1. 習性：一或二年生草本。自生於路旁，田邊之濕地。
2. 莖：有四稜線，節膨大成膝狀。株高可達100公分。
3. 葉：十字對生，卵形，先端急尖至漸尖，濃綠色，脈極明顯。
4. 花：腋生或頂生，呈二唇形，淡紫紅色，外具兩片大小苞葉。
5. 果實：蒴果棒形。種子扁圓形，堅硬。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3月下旬發芽。
花果期：9~12月。
收穫期：5、8、10月。
3. 採集調製：採全草曬乾使用。
4. 產量調查：

收穫期	5月	8月	10月
全草乾重 (kg/m ²)	1.6	1.3	1.1

效用：

全草有清熱、涼血、利尿、解毒之效。

治熱病斑疹、便血、尿血、腫毒疔瘡、小便不利、肝炎、帶狀疹、跌打、久年傷。

3 2 · 爵床

科名：爵床科 Acanthaceae

學名：*Justicia puocumbens* L.

別名：鼠尾紅

英名：Rat-tail willow

植物形態：

1. 習性：一年生草本，性喜開



■狗肝菜



■爵床

闊向陽的環境。

2. 莖：方形或4~6稜，節稍膨大，株高可達50公分。
3. 葉：對生，卵生或廣披針形，先端尖，全緣，兩面有短柔毛。
4. 花：穗狀花序，頂生或腋生。花小，淡紫色或乳白色，唇形，上唇二淺裂，下唇三裂。
5. 果實：蒴果線形、壓扁狀，淡棕色，被白色柔毛。種子4粒，扁平心形，灰褐色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖法：種子
2. 種植期：3月下旬發芽。
花果期：4~6月
收穫期：6月
3. 採集調製：採取全草，鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：6月收穫

全草鮮重：0.7kg / m²

全草乾重：0.3kg / m²

效用：

全草有消炎退、清熱解毒、利濕消滯、活血止痛、消癥、止咳之效。

治感冒發熱、咳嗽、喉痛、黃疸、腎炎浮腫、筋骨痛、中暑、癰疽瘰癧、跌打損傷。

3 3 · 白鶴靈芝

科名：爵床科 Acanthaceae

學名：*Rhinacanthus nasutus*

(L.) Kurz

別名：白鶴草、香港仙鶴草、草。

英名：White crane flower.

Rhinacanthus

植物形態：

1. 習性：多年生灌木。

2. 莖：莖節部膨大。株高可達128公分，全株被毛。
3. 葉：對生，橢圓形，先端尖或鈍形，葉背脈突起，兩面被毛。
4. 花：腋生或頂生，花單生或2~3朵簇生成小聚繖花序，花白色，形如白鶴，花冠長筒狀，二唇形，上唇狹披針形，下唇三裂。
5. 果實：蒴果長橢圓形。

百草茶用部：莖葉

栽培管理：

1. 繁殖方法：扦插、分株。
 2. 種植期：3月下旬
花果期：12~1月
收穫期：1~12月
 3. 採集調製：採莖葉鮮用或曬乾使用。
 4. 產量調查：8月收穫莖葉鮮重：4.5kg / m²
8月收穫莖葉乾重：1.7kg / m²
- 利用：目前有廠商將其製成白鶴靈芝茶飲料罐頭。

效用：

莖葉有平肝降火、潤肺止咳、消腫解毒、殺蟲止癢之效。

治高血壓、糖尿病、肝炎、尿酸過高、各種體癬、濕疹等。

3 4 · 車前草

科名：車前草科 Plantaginaceae

學名：*Plantago asiatica* L.

別名：五根草、台灣車前、五斤草。

英名：Dooryard weed

植物形態：

1. 習性：一年生無莖草本，海拔200公尺以下之路旁、荒地、庭園均可見其蹤跡。
2. 葉：叢生於基部，闊卵形，全緣或鋸齒緣，有5~7主脈，株高可達55cm。

■ 白鶴靈芝



■ 車前草



3. 花：穗狀花序，腋生，花小，白色。

4. 果實：蓋果紡錘形。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3月 10月
花果期：4~6月 11~1月
收穫期：6月 1月
3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：

收穫期	6月	1月
	(kg / m ²)	(kg / m ²)
全草鮮重	1.4	1.8
全草乾重	0.3	0.5

效用：

全草有利尿、鎮咳、消熱毒之效。