

有潛力的台灣飲料植物50種【5】

隨著人們生活水準的提高，飲食不斷向著營養化和有利於健康的方向發展。因此怎樣吃最健康？怎樣吃最補？怎樣吃可改善體質？已成為時下人們的重點，因此對身體有益的藥膳、生藥、山野草、藥茶、藥酒及飲料等的產品或書籍都陸續被開發上市，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性大的植物來進行，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。

35・忍

科名：忍冬科 Caparifoliaceae

學名：Lonicera japonica

Thunb.

別名：金銀花、忍冬藤、四時春、甜藤、金銀藤、老翁鬚、驚驚藤、忍冬草忍寒草。

英名：Downy Japanese honeysuckle

植物形態：

1. 習性：多年生藤本，喜陽光充足，多生長於山野、路旁灌叢林間。
2. 莖：幼枝密生短柔毛，並有腺毛，右旋延長，老莖中空。
3. 葉：對生，卵圓形或長卵形，兩面被柔毛。
4. 花：初為白色，後變為金黃色。總花梗對生葉腋，密生短柔毛。
5. 果實：漿果球形，熟黑。

百草茶用部：花蕾、莖葉。

栽培管理：

1. 繁殖法：種子、壓條。
2. 種植期：4月花果期：1～2月，以3～6月

為盛開期。

收穫期：3～6月。

3. 採集調製：盛花時期為採花，陰乾或烘乾使用。使用莖葉時，採莖葉切段曬乾使用。
4. 產量調查：3年生莖葉乾重：1.4Kg/m²

利用：

可製成金銀花茶、洗淨金銀花蕾，放入不銹鋼鍋中，加適量水，大火煮沸後，改用小火煮10～20分鐘，放冷，用雙重紗布過濾，再加入適量冰糖，冰涼後即可飲用。

效用：

莖葉有清熱、解毒、通絡、消炎之效。治熱毒血痢、癰疽發背、無名腫毒、風濕關節炎、熱淋、膚癢等。

36・絞股藍

科名：葫蘆科 Cucurbitaceae

學名：Gynostemma

pentaphyllum

(Thunb.) Makino

別名：七葉膽、五葉參。

英名：Amachazuruforum

植物形態：

1. 習性：多年生攀緣性藤本，自生於山林潮溼的樹蔭下。
2. 莖：柔弱具稜，綠色，捲鬚先端二裂或不分歧。
3. 葉：互生，掌狀複葉，小葉5～7枚，中央小葉較大具短柄，兩側小葉漸小，披針狀或卵狀長橢圓形，淺波狀鋸齒緣。
4. 花：單性，雌雄異株，總狀披散圓錐花序，花冠黃綠色。
5. 果實：漿果球形，初綠熟黑。

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月中旬收穫期：9月中旬
3. 採集調製：採地上部莖葉，切斷，曬乾

使用。

4. 產量調查：9月收穫

莖葉乾重：

利用：

莖葉切段、曬乾後，單味使用為七葉膽茶。

效用：

莖葉有消炎解毒、止咳祛痰、強壯之效。

治偏頭痛、神經痛、風濕性關節炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、便秘、下痢、糖尿病、高血壓、過敏性皮膚炎、改善體質之效。

37 · 咸豐草

科名：菊科 Compositae

學名：(Blume) sherff

別名：同治草、羞羞草仔、小白花鬼針、婆婆針、赤羞草、蝦鉗草、鬼針、南風草、苦苓黃、符因頭、含風草。

英名：Pilosa beggarticks

植物形態：

1. 習性：一年生草本。自生於平地、路旁荒地。
2. 莖：多為方形，株高可達100公分。
3. 葉：對生，三出複葉或五葉，卵形或卵橢圓形，鋸齒緣或深裂。
4. 花：頭狀花序，具長梗，舌狀花白色，管狀花黃色。
5. 果實：瘦果黑褐色，具四稜，頂端有3-4枚宿存萼，上有逆刺。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子

2. 種植期：3月

花果期：4～6月

收穫期：5～6月

3. 採集調製：採全草鮮用或曬乾備用。

4. 產量調查：

6月收穫全草鮮重：1.9kg / m²

6月收穫全草乾重：1.0kg / m²

效用：全草有疏表清熱、解毒、利尿、散瘀之效。治盲腸炎、肝病、糖尿病、咽喉腫毒、腸炎、子宮炎、感冒。

38 · 大風草

科名：菊科 Compositae

學名：microcephala Kitamura

別名：艾納香、大楓草、大丁黃、大黃草、蓋手香、三捻草、楓草。

英名：Balsam blumea

植物形態：

1. 習性：多年生木質狀草本。
2. 莖：全株密被黃色絨毛或絹毛，基部常木質化，株高可達220公分。
3. 葉：互生，橢圓形或披針形，不規則鋸齒緣，葉面皺，兩面密生絨毛，具芳香氣味。
4. 花：頭狀花序，成圓錐花序頂生，小花黃色，兩性花筒狀，雌花絲狀。
5. 果實：結瘦果，冠毛淡白色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖法：扦插
2. 種植期：4月上旬
花果期：翌年5～6月
收穫期：2年以後



■ 忍冬



■ 紋股藍



■ 咸豐草



■ 大風草

- 3.採集調製：挖取根部，切片，曬乾使用。
- 4.產量調查：扦插後2年收穫
根部乾重：7.4kg / m²
- 5.栽培特性：從4月起生育迅速。

效用：

根幹有祛風消腫、活血散瘀、療癰除毒之效。



■杭菊



■山澤蘭



■兔兒菜

39 · 杭菊

科名：菊科 Compositae

學名：Chrysanthemum spp.

別名：杭菊

植物形態：

1. 習性：一或二年生草本。
2. 莖：綠色，老者會木質化，株高可達100公分。
3. 葉：互生，卵形葉，大波浪緣。
4. 花：頭狀花序成球形，白色，中心淺黃色。

百草茶用部：花序

栽培管理：

1. 繁殖法：分株
2. 種植期：4月上旬
花果期：9～12月
收穫期：11～12
3. 採集調製：採收正開放的花朵，烘乾使用。
4. 產量調查：
花序乾重：0.2kg / m²
5. 栽培特性：5至9月間進行摘心，可增加花序數目。

利用：本省在苗栗銅鑼鄉及台東市太麻里有栽培菊花。一般有甘菊花（白菊花）及杭菊花（為進口黃菊花）之分：一般白菊花之養肝明目作用較強，對視力障礙者常用。黃菊花則具強力之疏散風熱，特別是夏季因風熱引起之頭痛，眼充血常用。可製成菊花茶，將乾菊花，加適量的水，煮沸後改用小火煮10分鐘，過濾後，加適量冰糖，放入冰箱，即可飲用。

效用：

花甘苦，有驅頭風、散目翳、解

熱之效。

40 · 山澤蘭

科名：菊科 Compositae

學名：Eupatorium

formosanum Hayata

別名：台灣澤蘭，香草，大本白花仔草，六月雪，尖尾鳳，澤蘭草，斑竹香思，心廣草，白花仔心。

英名：Formosan eupatorium

植物形態：

1. 習性：多年生草本。
2. 莖：直立、全株密生粗毛，株高可達150公分。
3. 葉：對生，三深裂成單葉，銳鋸齒緣，背面被有白粉。莖下方葉通常較莖中央者為小。
4. 花：頭狀花序甚小，白色，在高山上常有紫紅色花出現。
5. 果實：瘦果黑色，冠毛白色。

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：9～11月
收穫期：8～10月
3. 採集調製：採全草切段，鮮用或曬乾使用。
4. 產量調查：
全草鮮重：1.4kg / m²
全草乾重：0.5kg / m²

效用：全草有解熱、調經、抗癌、外敷刀傷腫毒之效。

41 · 兔兒菜

科名：菊科 Compositae



學名：Lactuca Makino

別名：兔仔菜、鵝仔菜、小金英。

英名：Rabbit milkweed

植物形態：

1. 習性：一年生草本，喜陽光充足之旱地。
2. 根：略肥厚
3. 莖：全株含白色乳汁，莖多分枝成叢生狀。
4. 葉：根生葉多叢生，為線狀披針形。莖生葉漸小，互生，無柄或略抱莖，披針形，疏鋸齒或全緣。
5. 花：疏生之聚繖狀圓錐花序，小花均為黃色舌狀花，黑色花藥，柱頭二歧反卷黑色。
6. 果實：瘦果狹披針形，具長嘴，有縱稜線，冠毛白色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3月6月(3~10月均可種植)
花果期：4~6月 7~8月
收穫期：6月·8月
3. 採集調製：採全草曬乾使用。
4. 產量調查：
3月收穫全草乾重：0.1kg/m²
6月收穫全草乾重：0.1kg/m²

效用：

全草有清熱、消炎、解毒、消腫、涼血、活血、止血、生肌、止痛調經之效。

42 · 五爪金英

科名：菊科 Compositae

學名：Tithonia diversifolia

A. Gray

別名：王爺葵、提湯菊、假向日葵

英名：Tithonia, Yucatan
tithonic, Mexican
sunflower

植物形態：

1. 習性：多年生灌木狀草本，喜陽光充足之旱地。
2. 莖：直立，基部有木質化現象，全株被有細毛。株高可達240公分。
3. 葉：互生，具長柄，有3~5深裂，葉背有短柔毛。莖上部漸小，不分裂。
4. 花：頭狀花序，黃色，花徑約8~15公分，頂生或側生。
5. 果實：瘦果長橢圓形。

百草茶用部：莖葉

栽培管理：

1. 繁殖法：莖葉
2. 種植期：4月上旬
花果期：10~12月
收穫期：10~12月
3. 採集調製：採枝葉，鮮用或曬乾使用。為百草茶中的苦茶原料之一。
4. 產量調查：11月收穫
枝葉鮮重：10.1kg/m²
枝葉乾重：5.1kg/m²
5. 栽培特性：栽培容易，病蟲害少。

效用：

葉有清熱解毒、消腫止癢之效。治黃疸、肝炎、急性腸胃炎、腫毒。
根及莖有消炎、解毒之效。治肝炎、糖尿病、青春痘。

43 · 大號一枝香

科名：菊科 Compositae

學名：Vernonia cinerea Less.

別名：生肌香、傷寒草、四時香、假鹼蝦。

英名：Lony ironweed, Iron-Weed

植物形態：

1. 習性：多年生草本，向陽及遮蔭地均可生長。
2. 莖：全株多少被毛，莖細長，株高可達70公分。
3. 葉：葉互生，倒卵形或披針形，淺疏鋸齒緣，兩面被疏毛。
4. 花：頭狀花序排成疏繖房花序，全年開淡紫紅色花，花成筒狀。
5. 果實：瘦果圓柱形，被毛，冠毛白色。

百草茶用部：全草

栽培管理：

1. 繁殖方法：種子
2. 種植期：3月 6月
花果期：4~6月 7~9月
收穫期：6月 9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：
0.35kg/m²
9月收穫全草乾重：
0.30kg/m²
5. 栽培特性：3~10月生育力強，容易栽培。

效用：

全草有消炎、解熱、解毒、除濕之效。
治眼病、喉痛、外感發熱、除濕熱、止咳、痢疾、蛇傷等。

