

鄉村無閒草，善用垂手可得的青草植物，融入日常生活，體驗前人的生活智慧。



紅刺莧

Amaranthus spinosus L.

屬 於莧科的刺莧，有紅白二種；白刺莧以原生蔬菜角色被當

作藥膳植物，本刊有專文報導（21卷9期），紅刺莧卻始終被視

為田間雜草，忽略了它也是能救人的青草植物。一年生草本，株高30-60公分，多分枝，每節生銳刺，全草均可入藥。全省平野均有分佈，採收期全年均宜。

一位住在台北縣新店市的友人黃德道先生，到我們改良場來參觀，無意間看到幾棵紅刺莧，問我知不知道這種草的用途？我說，只知其名，不知何用。他便告訴我，紅刺莧可以救人一命，取紅刺莧植株連根4錢重，加入人參4錢，用清水2碗以溫火煮3-4小時，經常服用據說可以保健心臟。有心肌梗塞毛病的人，也許視為預防保健之用。

這方青草藥，筆者沒有服用過，謹供讀者參考。

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



豐年叢書 · 最新出版

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容 / 12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽 / 第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

每次郵購另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥 00059300 豐年社

服務電話：(02)362-8148 分機30

贈品



香辛類蔬菜食譜