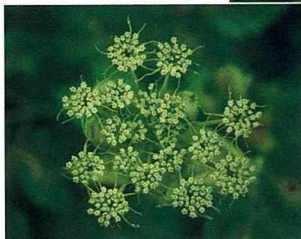


位於嘉義縣阿里山區中海拔地帶的竹崎鄉中和村，居民多以種植山產作物維生，如金針菜、山苦瓜、轆篙筍、愛玉子等；在隱密林間自然著生的本土藥用植物，種類豐富，早年山區交通不便，醫療設施缺乏的情況下，是居民採來自行療傷、治病的青草植物，如滋補的土肉桂、治蛇蟲咬傷的七葉一枝、退火的黃柏等。「龍雲渡假區」特別開闢了一處藥用植物園，為遊客提供解說與藥膳服務。所以到龍雲渡假區作客，吃的不是土雞溪魚，而是農家自己種的山芹菜、川三七、紅鳳菜、菊苣等高山野菜，或兼具療效的養生藥膳如「明日葉全餐」等。



■明日葉開花。



■明日葉全草都可利用。


高山野菜與

金針·冬蟲夏草·川三七·山苦瓜

龍雲渡假區主人鄧金聰，於四、五年前從日本八丈島引進明日葉的種子，在海拔1500公尺的石卓山區播種，並繁殖成功，以不施化學肥料、化學農藥的有機栽培法，種植一年即可採收。

原產地的八丈島素有長壽島之美譽，流傳二千多年的明日葉，是島上居民的日常飲食之一，古稱「海峰人參草」，又名「返陽草」，傳說就是當年秦始皇

所追求的長生不老之靈草。日本東洋草藥研究所發現，明日葉含有均衡的營養成份，最特別的是含有豐富的「植物性有機鍍」，能增強人體的免疫力，對多種慢性疾病有療效。

龍雲渡假區的明日葉全餐，即利用其葉片、莖、根等分別入菜、入藥。食譜內容有翠玉蜜汁、涼拌明日葉、明日葉蛋、三色明日葉、油炸明日葉、明日葉蒸蛋、翠玉排骨湯等。鄧金聰還研製明日葉茶包，只要開水沖泡，悶5分鐘即可飲用。 



■轆篙筍。



■愛玉子。



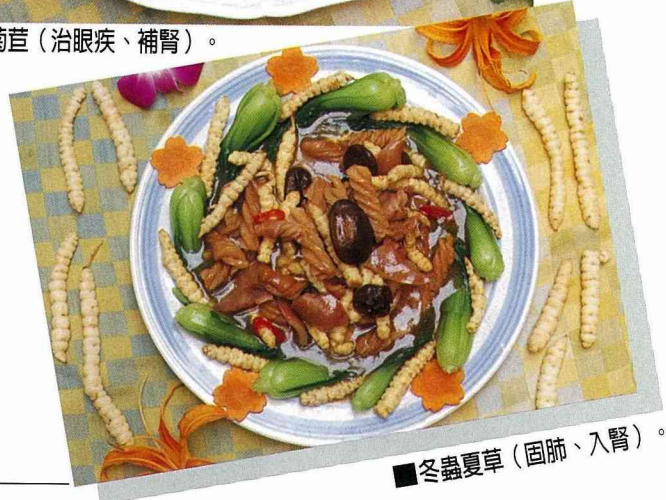
■金針。



■金針菜（消炎、解毒）。



■菊苣（治眼疾、補腎）。



■冬蟲夏草（固肺、入腎）。

養生藥膳

· 菊苣 · 明日葉 · 魚腥草



■川三七（消化系統順暢）。



■山苦瓜（消炎、降尿酸）。



■明日葉（增強免疫能力）。



■魚腥草（固肺、降血壓、治咳）。