

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。



■山煙葉型很像大風草，請仔細辨認。

屬 茄科植物的土煙，俗名很多，如假煙仔、樹煙、山煙、生毛將軍等。雖然荒郊野外到處可見，但因葉片酷似大風草，如果不是內行，野外採集時要格外小心。

據吳進錫博士《台灣藥草》所述，山煙的效用有治痢疾、腹痛、感冒、疝氣、腳腫、腰酸背痛、月內婦女體弱、頭風、頭暈、神經痛等。該書中列有5種複方方例供讀者參考。

筆者以單方土煙浸酒，作為跌打瘀傷的外用藥，十分管用。取山煙根曬乾，切薄片，200-300公克浸1瓶米酒或米酒頭，必須完全淹沒山煙頭，浸3個月後即可取用。家中無論大人小孩，不小心跌倒撞傷，造成青紫瘀血或發腫，以棉花沾山煙酒，敷在腫痛處，有清涼消腫之效。

山煙的莖葉亦可熬水洗澡，猶如現代流行的藥浴，洗後筋骨放鬆，全身舒暢。

挖取山煙頭，最好根部直徑在10公分以上，愈粗大藥效愈佳。山煙生長快速，大約2年就有10公分的粗莖，但是挖山煙的人，手腳更快，只要5公分左右就被挖走了，除非長在住家附近或種在自家院子裡。

蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

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

買「蔬果芬芳錄」
送「精美蔬菜食譜」
請任選一種：



豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥00059300 豐年社

服務電話：(02)2362-8148 分機30