



文圖／吳展才

小檔案

學名：*Beta vulgaris*

英名：Beetroot

科別：藜科 Chenopodiaceae

生態與性狀：根甜菜主根膨大形成肉質根，球形、扁圓形或圓錐形，根皮暗紫紅色，根肉鮮紫紅色。莖短縮，葉卵圓形，具長葉柄，均為紫紅色。圓錐花序，花黃色，花瓣 5 枚，種子圓形。

作用：根甜菜的特殊成分甜菜鹼，能促進肝臟中脂肪的代謝，減少脂肪在肝臟的堆積。

甜菜為二年生草本植物。又稱為紅菜頭。分為葉用和根用兩大類型，葉用的叫葉甜菜，根用的叫根甜菜，原產歐洲地中海沿岸，傳入台灣後零星栽培於北部地區。

食用甜菜根好處多多，除了含有豐富的鉀、磷及易被吸收的糖，可促進和加強腸胃蠕動，助消化。纖維可促進鋅的吸收，有助於兒童和老人獲得均衡的營養；能消除體內毒素，排除體內的廢物，是女性補血的最佳營養品。

甜菜根的食用方式有鮮食，煮湯等。最簡單的

是當作蔬菜沙拉食用。據中醫的說法，甜菜是活血化瘀、補中止痛的藥方，是主治創傷性關節炎的良藥。因為根甜菜含較多的糖分，能在肝內合成較多的肝糖原，有解毒保肝作用。根甜菜的特殊成分甜菜鹼，能促進肝臟中脂肪的代謝，減少脂肪在肝臟的堆積，故亦有保肝的獨特功效。

另外，人們相信甜菜根還有止瀉、治療胃潰瘍、驅除體內寄生蟲的功能，食用之外，更是家庭園藝中廣受喜愛的觀賞植物。

☞

小檔案

學名：*Perilla frutescens*

英名：Perilla leaf

科別：脣形科 Labiatae

生態與性狀：高60~80公分。葉對生，葉片卵圓形或圓形，長3~10公分，寬2~8公分，先端漸尖或尾尖，基部近圓形，邊緣有粗鋸齒，全株呈紫紅色，淡紅色，有腺點。輪傘花序組成假總狀花序；苞片卵形，頂端急尖或呈尾狀；花萼鐘狀，外有柔毛及腺點。花冠紫紅色或淡紅色，花冠筒內有環毛。小堅果近球形，黃褐色，有網紋。花期7~8月，果9~11月。

作用：民俗療法配搭生薑，可用於感冒發熱、鼻塞頭痛。



紫蘇為原產地日本的唇形科一年生草本植物，在台灣分布全省平地、庭園、田野等處。全草可供食用，性溫、無毒，果實、葉片和莖乾燥後分別稱蘇子、蘇葉、和蘇梗，為常用之中藥，具有解熱、抑菌及促進消化液分泌、增強胃腸蠕動等作用。

民俗療法配搭生薑，可用於感冒發熱、鼻塞頭痛、胸悶、胎動不安，以及進食魚蟹後引起的腹痛吐瀉等。新鮮植株含花青素呈現的紫色，可用於食品加工如梅子製成紫蘇梅，不但具有香氣，亦有令人愉悅的天然色澤，增添飲食情趣。

☞

實用農藥

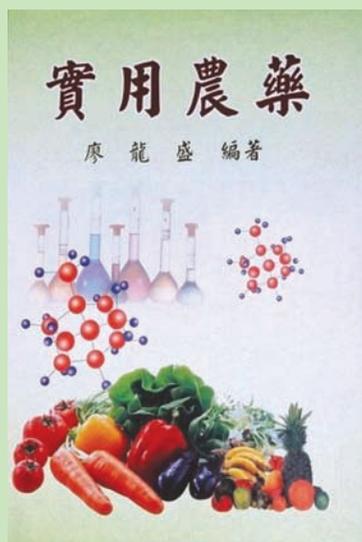
定價：2200元

作者：廖龍盛

全新修訂八版，

超過100萬字，

共1350頁



主要内容：含緒論、農藥分類、生物農藥、農藥混合、毒性、毒理、安全合理使用、使用範圍與方法均有詳細介紹。包括殺菌劑、殺蟲劑、殺蟎劑、殺線蟲劑、殺鼠劑、除草劑、植物生長調節劑、引誘劑、忌避劑、拒食劑、微生物殺蟲劑、昆蟲生長調節劑、殺軟體動物劑、殺藻劑、雜類及農藥補助劑等，共50餘大類，530多種農藥。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31

傳真：02-83695591

小檔案

學名：*Pogostemon cablin*

英名：Patchouli

科別：唇形科 Labiatae

生態與性狀：為多年生草本。全株密被粗毛，肉質性，莖直立略蔓性，高20~90公分，多生枝，枝葉均具特殊香味。葉對生，心形或闊卵形，長4~8公分，寬約3~4公分，先端尖銳，網狀脈，粗鈍鋸齒緣。穗狀花序。小堅果長卵形。

作用：可治療頭痛、腸胃脹氣、嘔吐、腹瀉與發燒等症狀。



原產於馬來西亞和印度，傳入台灣後分布在全省各地的平野或庭園中。早期農村常以形態、氣味來辨識植物，因隨手拿到具有濃馥香氣，便稱為到手香、過手香等。

葉片有濃密的絨毛，肥厚的肉質葉片富含水分。全草均可使用。全年均可採集。外敷可治燙傷。中醫以其具有清熱止嘔、行氣化溼、健胃和脾之功效，用來治療中暑嘔瀉、胸積苦悶、頭痛寒熱。外用敷治瘡疔腫痛、刀傷、燙傷等症狀。

東南亞國家則將到手香作為天然的殺菌劑、驅蟲劑、興奮劑，或用來治療毒蛇咬傷及蚊蟲叮咬。因扦插即可成活，是家庭園藝的良好材料，亦可作為家庭急救藥草。應用於舒解頭痛、腸胃脹氣、嘔吐、腹瀉與發燒等症狀。

