



## 白鳳菜

文圖／吳展才

國立台灣大學園藝博士後研究所

### 小檔案

學名：*Gynura formosana* Kitamura

英名：Taiwan velvet plant

科別：菊科 Compositae

生態與性狀：分布在台灣中南部。為多年生草本，葉互生，花期3至6月，葉厚，葉色青綠，被毛，匙形或長橢圓形，先端鈍，葉基下延成葉柄，葉緣不規則裂片或琴狀羽裂。

作用：具多種藥膳功能之野菜。有透明粘液，嫩莖葉可口，為一種適合於經濟栽培之健康蔬菜。

**白**鳳菜又稱肝炎草、台灣土三七、珍珠草、白擔當，是常被作為藥膳料理之新興蔬菜。在台灣分布於中南部濱海地區，偶見於低海拔山區。為菊科三七草屬，多年生草本，葉互生，花期3~6月，葉厚，葉色青綠，被毛，匙形或長橢圓形，先端鈍，葉基下延成葉柄，葉緣不規則裂片或琴狀羽裂，具有特別菊花香味。可在高溫環境下生長，是夏季蔬菜供不應求時的補充品。葉可煮食，亦可藥用。

用。

民俗療效說法眾多，據說對非依賴型糖尿病患者有療效。蔬菜本身在中藥上屬辛、甘，性涼。清熱利尿，活血化癥，涼血止血，舒筋活絡，解毒消腫。主治感冒發熱，中暑腦炎，氣管炎，咳嗽，急性肝炎，肝硬化，高血壓，糖尿病等。台灣近期研究發現白鳳菜的酚類化合物，有清除自由基的功用。

解



## 蒟蒻

### 小檔案

學名：*Amorphophallus konjac* C.Koch

英名：Elephant Foot, Konjac

科別：天南星科 Araceae

生態與性狀：台灣僅見於南部地區。為多年生宿根性塊莖植物，高度可達2米。具肥厚地下塊莖，行無性繁殖。葉單生，由塊莖上方長出，為二至三回羽狀複葉，葉柄長，布滿疣狀突起，花序為佛焰花序，直徑25~40公分，花序最上方的附屬物為紫紅色。

作用：塊莖主成分是葡萄糖和甘露糖鍵結的水溶性纖維。人體中沒有酵素可以將其分解，也就不會被消化與吸收，但能幫助腸胃蠕動，幫助排便。由於食用後會有飽食感又不增加熱量，因此可作為減肥食品。

**廣**為人熟知的蒟蒻，又稱巨花蒟蒻、魔芋等，因為開花後有臭味，故又俗稱雷公屁。因為其巨大的商品價值，目前開發多種飲食、美容、瘦身等產品，造成之風潮可謂不小。原產印度、錫蘭，在台灣僅見於南部地區。由於生長棲地面臨開發，族群有漸減之危機。

為多年生宿根性塊莖植物，高度可達2米。具肥厚地下塊莖，行無性繁殖。葉單生，由塊莖上方長出，為二至三回羽狀複葉，葉柄長，布滿疣狀突起，花序為佛焰花序，直徑25~40公分，花序最上

方的附屬物為紫紅色，每年4~5月春雨過後，先開花再長新葉，果實為紅色漿果。

由於塊莖主成分是葡萄糖及甘露糖鍵結的水溶性纖維；人體中沒有酵素可以將其分解，也就不會被消化與吸收，能幫助腸胃蠕動，在食用後會有飽食感，因此可作為減肥食品。在中藥上具有解毒、抑菌、化痰、散結、行淤等功能，早已為人們所肯定。《本草圖經》、《本草綱目》等古書中記載：蒟蒻性寒、味平，入藥可消腫去毒，主治癰瘡、腫毒、癌症等症。民間常用於治療毒蛇咬傷、無名腫

痛、癢瘡、燙傷等。對糖尿病病患，可降低血糖、總膽固醇、甘油三酯，提升高密度脂蛋白，對脂質代謝和習慣性便秘者有明顯療效。 [圖]



#### 小檔案

學名：*Liriope spicata* Lour

英名：mondo grass

科別：百合科 Liliaceae

生態與性狀：多分布在台南地區。為常綠多年生草本，又名小葉麥門冬、階前草等。葉叢生、邊柄呈鞘狀，葉片線形，長15~30公分，寬2~4毫米，先端漸尖，花小淡藍色，漿果球形，直徑5~7毫米，成熟後呈深藍色。

作用：可作麥門冬茶飲料，甘甜潤喉，清香爽口。地下塊根洗淨後日曬，是優良的中藥。

宋朝古籍《霜後記園中草木》中指出：「門冬如佳隸，長年護階除，生兒乃不凡，磊落玻璃珠」。短短幾句即道出麥門冬生長強健、其貌不揚的外表，卻有極高的藥用價值。《本草綱目》即提到其「久服輕身、不饑不老」的特性。

麥門冬為常綠多年生草本，又名小葉麥門冬、階前草等。葉叢生、邊柄呈鞘狀，葉片線形，長15~30公分，寬2~4毫米，先端漸尖，花小淡藍色，漿果球形，直徑5~7毫米，成熟後呈深藍色。利用部位為地下長圓狀或卵狀根莖，根莖甘、平、無毒，含黏液質。

在台灣，產地多集中在南部的台南縣，其他亦有零星栽培。由於氣候得宜，全年皆能生產鮮草麥門冬，供作麥門冬茶飲料，甘甜潤喉，清香爽口，特別是對尿酸或痛風患者。地下塊根洗淨後日曬，是優良的中藥。

味甘、性微寒。有清熱養陰、潤肺養胃、清心除煩、潤腸通便的功能。可用於咽喉疾病、津少口渴、腸燥便秘等。現代醫學更用於冠心病和抑制氣管的發炎反應並減少氣喘發作。塊根的粘液具有消炎、滋養、有鎮咳祛痰之效。中藥在詮釋它的藥效時，認為其塊根肉屬涼性，但是心屬燥熱，故在使用上會針對病患的需求而選擇去心或不去心。 [圖]

# 實用農藥

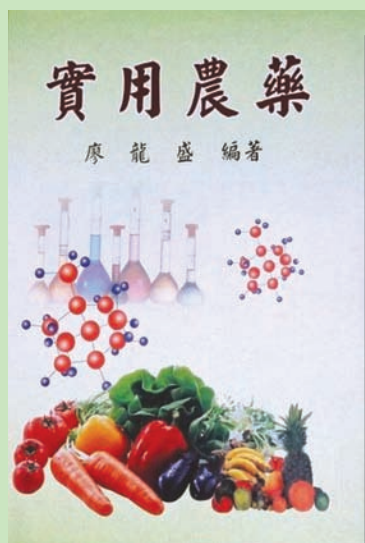
定價：2200元

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