



腎蕨

文圖／吳展才 台灣大學園藝所博士後研究

小檔案

學名：*Nephrolepis auriculata* (L.) Trimen.

英名：sword fern

科別：蕨科 Oleandraceae

生態與性狀：分布在中低海拔的山區。為多年生草本，根莖短，葉片叢生，根莖長有走莖，走莖末端有球形的貯水器。葉叢生，長25-60公分，羽狀複生。

作用：塊根、葉有主治感冒發熱，咳嗽，肺結核咯血，痢疾，急性腸炎等功效。鮮塊莖或全草搗爛後可塗抹於傷痕處，有消腫解毒之效。台灣原住民以塊莖煮水喝作為解熱劑。

形的塊狀物，俗稱「儲水器」，是由於腎蕨在平時會將多餘的水分儲存在球狀的儲藏莖中，當乾旱來臨時，便由儲藏莖來供應水分。故在山區缺水時的時候，可

台灣的蕨類多樣性占全球密度之冠。全世界蕨類約一萬餘種，而台灣這塊彈丸之地，卻擁有原生蕨類約670種，數量雖不是第一，但以密度來說，台灣堪稱是蕨類王國。比歧異度，蕨類分布的33科當中有27科可在台灣尋得，因此，寶島可說是蕨類天堂。

各原住民對腎蕨的利用不一。對於綠色植物終結者的阿美族來說，腎蕨當然不可免除於作為盤中佳餚的命運。阿美族人又稱它們為「老鼠蛋」，直接生吃或洗淨煮湯或直接炒食或加調味料食用。魯凱族認為腎蕨孢子長得很像男人的卵蛋，是男性植物的象徵。腎蕨的走莖上會長出圓

當作野外救生的食物。由於山豬喜愛取食腎蕨「儲水器」，故泰雅族原住民用它當作引誘山豬的陷阱。

在台灣，分布在中低海拔的山區。為多年生草本，根莖短，葉片叢生，根莖長有走莖，走莖末端有球形的貯水器。葉叢生，長25~60公分，羽狀複生。食用部位為其塊根、葉等。中醫認為有主治感冒發熱，咳嗽，肺結核咯血，痢疾，急性腸炎等功效。鮮塊莖或全草搗爛後可塗抹於傷痕處，有消腫解毒之效。台灣原住民以塊莖煮水喝作為解熱劑。在插花藝術上，腎蕨因為外形獨特，耐放耐插，是良好花材。

☞



山藥

小檔案

學名：*Dioscorea polystachya* Turcz.

英名：Chinese yam

科別：薯蕷科 Dioscoreaceae

生態與性狀：在台灣分布在宜蘭、花蓮等平低至低海拔山區。為地下塊莖，依形狀分為圓形、掌狀、長形及塊狀。草質藤本，根莖略呈圓柱形彎曲，長15~30公分，直徑2~6公分。

作用：山藥粘液質含有各種荷爾蒙，可促進內分泌荷爾蒙的合成作用，能提升振奮新陳代謝、改善體質等功效。

為預，故為了避諱就改寫成薯藥。到了宋朝，宋英宗的名為署，再次避諱便把薯改成山，變成山藥。而一般所稱的淮山，是經過加工的山藥作為中藥材，而淮山亦非

清朝同治年間，日本人初抵台灣，征服了原住民後在台灣紮營，面對強大的日軍，清兵也莫可奈何。直到有一次爆發了瘟疫，日本兵死亡慘重，才不得不從台灣撤軍。日軍訝異的是為何被統治的原住民可免除於瘟疫和傳染病的肆虐，在這樣殖民戰爭中不戰而勝。幾經打聽，才知道原住民經常挖掘食用一種地下根莖的食物，稱為山藥。於是，日本人流行山藥養生起源於斯。日本人後來的研究證實了山藥有提高免疫力、強化腸胃系統的功能。在中國，古稱「神仙之食」，其利用歷史更早。《山海經》、《新修本草》、《本草綱目》、《齊民要術》等本草典籍均有記載。

山藥本名為薯蕷，到了唐代，代宗皇帝的名

本名。明清時期因為武陟懷縣所產的懷山藥品質最佳，而因「懷」與「淮」發音相同，就簡寫為淮山。

在台灣，山藥分布在宜蘭、花蓮等平低至低海拔山區。為地下塊莖，依形狀分為圓形、掌狀、長形及塊狀。山藥粘液質是最重要的藥理作用成分，內含有各種荷爾蒙，從中醫的觀點具有健脾、補肺、固腎、益精之效，而西藥如類固醇、睪丸酮、女性及男性荷爾蒙，都可以從山藥中萃取。因此山藥有促進內分泌荷爾蒙的合成作用，能提升振奮新陳代謝、改善體質等功效。具有生意頭腦的飲食業者也順應老饕講求營養機能的需求而推陳出新，山藥的價值目前就跟著人們的消費趨勢而水漲船高，也不枉它數度失去本名的冤屈。

☞

實用農藥

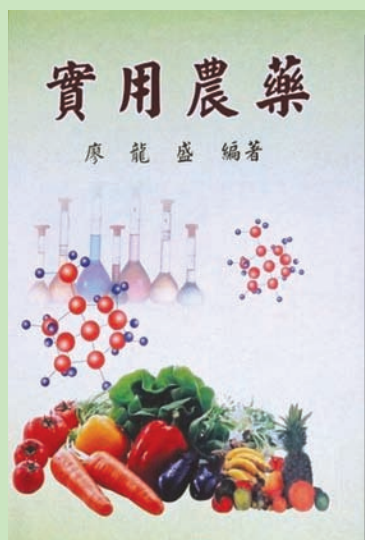
定價：2200元

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



穗花山柰

小檔案

學名：*Hedychium coronarium* Koenig

英名：ginger lily

科別：薑科 Zingiberaceae

生態與性狀：在台灣各地溪畔山澗均有野生分布，為多年生草本。葉無柄。橢圓狀披針形，長20~60公分。穗狀花序，橢圓形，花冠管圓柱形，有三個花瓣，而花瓣內還有三片也像花瓣的構造，稱為唇瓣，另外兩片較小，為雄蕊。蒴果球形，三瓣裂。

作用：民俗療法可治失眠症、治感冒發汗良藥。未開的花苞加肉絲快炒。根莖可當生薑代用品。

野薑花另一個美麗的名字叫穗花山柰，其他名稱有蝴蝶薑、蝴蝶花、白蝴蝶花等。為山柰屬薑科，蝴蝶薑屬多年生草本。野薑花生長在溪畔，而排灣語中「哭泣」就是水流匯集的地方，為野薑花之美更增添幾分意境。野薑花瓣似蝶非蝶，恣意釋放的香氣，將山野溪畔布置成了香水世界，即便塵世庸俗，亦不自覺地風華絕美了起來。

原產於馬來西亞、印度等熱帶國家。在台灣各地溪畔山澗均有野生分布。為多年生草本。葉無柄。橢圓狀披針形，長20~60公分。穗狀花序，橢圓形，花冠管圓柱形，有三個花瓣，而花瓣內還有三片也像花瓣的構造，稱為唇瓣，另外兩片較小，為雄蕊。蒴果球形，三瓣裂。花期8~10月間，香氣清新，也有一種甜甜的幸福感覺。

夏天一到，市場裡經常販賣野薑花。新竹內灣地區流行的野薑花粽，就是以野薑花葉包製而成的地方特色。花開起來會神清氣爽、濃香撲鼻，食之更是遍體生香，依原住民說法可治失眠症、治感冒發汗良藥，更是治療頭疼、跌打損傷全身痛、風濕筋骨痠痛的良方，未開的花苞加肉絲快炒，即為芳香可口的佳餚，開過的野薑花，可以用來泡茶或煮湯。根莖可當生薑代用品，濃烈的香氣可去除魚腥味和肉臊味。

自種野薑花，賞花、採花、聞香、食療，賞薑花溯溪怡然自得，其意境不會比採菊見南山遜色。