

明日葉

■姜金龍、龔財立、辛仲文

學名：*Angelica keiskei*

別名：長壽草、八丈草、還陽草

一、概 說

明日葉為繖形科二年生植物，原產於日本八丈島，是從日本引進本省種植的。傳說秦始皇命令徐福到東方尋找長生不老藥，所找到的就是明日葉。明日葉可供蔬菜及保健用，明日葉含有鎇及維他命B₁₂等多種成分如表所示，植物性鎇具有優秀的抗癌作用，維他命B₁₂有很好的血壓調整作用，這二者都能促進血液的進化和血管的強化作用，因而對很多疾病有很好的藥效。



明日葉植株

三、栽培管理

(一)整 地

明日葉喜潮濕肥土壤，應多施堆肥每公頃30,000~40,000公斤為佳，堆肥愈多排水佳，根伸展好，生育迅速，品質優良。

二、氣候土宜

明日葉適於冷涼地區栽培，土壤以多濕富含有機質土壤為宜。

100公克明日葉成份含量

成份	鎇 (ppm)	維他命B ₁ (mg)	維他命B ₂ (mg)	維他命B ₆ (mg)	維他命B ₁₂ (mg)	維他命C (mg)
含量	460	0.11	0.26	0.55	72.5	23.0

成份	膽鹼 (mg)	生物素 (r)	泛酸 (mg)	菸鹼酸 (mg)	葉酸 (mg)	葉綠素 (mg)
含量	12.6	3.81	0.44	1.31	10.1	20.5

成份	鈉 (mg)	錳 (mg)	鉀 (mg)	鎂 (mg)	鐵 (mg)
含量	102.78	0.90	383.85	89.93	4.55

(參後藤迅幟所著「含鎇的藥草」明日葉 正義出版社)

(二)播 種

9~10月或 3~4月為播種適期。

(三)定 植

待明日葉苗長至本葉3~4片時移至本圃，行株距60×60公分。

(四)田間管理

為防雜草及保濕，移植後可覆蓋稻草田間需保持濕潤以利生長。定植成活後可行第一次追肥，後每隔一個月施用次。夏天需遮陰以利其生育。

四、收穫處理

明日葉的本葉由下而上漸次成熟，待本葉粗大時，可從莖的底部一葉一葉的收穫，收穫後將之曬乾磨粉可製成綠色的明日葉粉末或茶包，這些綠色的粉末可當作湯的配料，亦能做成健康的茶包。盛產時期的嫩芽，莖葉可以油炸或菜湯，明日葉的獨特芳香可清除肉、魚類腥味及去除口臭。明日葉的莖只要經過水煮就可變得柔軟。

五、產銷概況

明日葉在本省北部的苗栗縣頭屋鄉、西湖鄉及桃園縣復興鄉的山區有較集約栽培，收穫的莖葉主要是做成茶包，行銷市場深受消費者的歡迎。

由於明日葉製成的茶包，沖泡容易，且味道甘醇很容易獲得消費者的認同，又明日葉的葉子是深綠色，莖部只要經過水煮就可變得柔軟，料理容易，再加上營養



明日葉植株生育情形

豐富，尤其是含有鉻元素、維他命B₁₂及芸香甘等成份，對癌症及高血壓都有相當好的防治效果。綜合以上，可推測明日葉應在保健植物的行列中佔有愈來愈重要的地位。◆