

保健藥用植物系列 4—肥皂草

文圖 / 郭肇凱 張隆仁

肥皂草為石竹科(Caryophyllacea)多年生草本植物，學名為 *Saponaria officinalis* L，英文名為 soapwort，因為全株含有皂素(saponin)及其衍生物而得其名。肥皂草株高 60~80 cm，葉片無葉柄且呈卵型對生，具單瓣和重瓣之粉紅色或白色花朵，簇生聚集於莖頂，性喜保水性良好之土壤，由於原生於歐洲至西伯利亞一帶，因而非常耐寒。肥皂草最廣為人知的就是利用其皂素來作清潔洗滌之用途，以根部的皂素濃度最高，乾燥葉之皂素含量較新鮮葉為少，傳統用於皮膚及毛髮的溫和洗潔劑，可能具抗發炎及抗過敏等效用。肥皂草的花具有香甜的水果味，有人用來拌佐沙拉食用，亦添加在啤酒的釀造過程中使其產生泡沫。另外，在印度民俗療法中有將肥皂草根莖部作為產後婦女的催乳劑，但是要注意劑量控制以免發生嘔吐或腹瀉等徵狀。此外，肥皂草若栽植於水池邊，其殘枝或分泌物可能產生大量皂素進入水池，有可能會危及水中生物之生命安全，有鑑於此，肥皂草在近年來亦被應用於有機農業上作為害蟲防治之忌避植物。

警語：肥皂草在食品調理上的毒性問題仍待釐清，須謹慎使用。



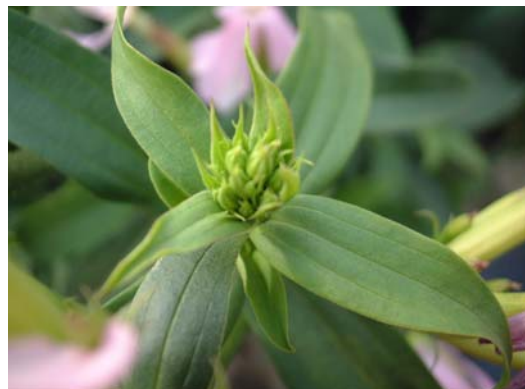
肥皂草在田間的生長情形



肥皂草花器外觀型態 1



肥皂草花器外觀型態 2



肥皂草葉片及未成熟花苞