



▲蘭科植物的花

蘭科植物在分類上是非常大的一科，全世界大約有500屬，24,000多種。分布熱帶、亞熱帶、溫帶，其中以熱帶雨林中之種類最多。人工雜交育種者不計其數，在臺灣，每年都有許多的雜交種育出。地生、附生或少數腐生之植物，在熱帶雨林裏常附生在樹皮上面與蘚苔類和平共處。單子葉植物，雌雄合蕊，花粉成塊，花被片有6，其中最特殊，最美麗的就是唇瓣，豐富的色彩、形狀、附屬物與濃濃的清香，讓人陶醉，所謂梅蘭竹菊四君子也。在中藥上蘭科之白及用於消腫止血，石斛用於生津止渴，天麻(赤箭)用於神經方面的疾病，盤龍參用於潤肺止咳，尤其霍山石斛更是珍貴之中藥材。

蘭科植物臺灣原生或歸化的共有101屬以上，322種以上，3亞種，5變種，與保健比較相關的有白及屬、脈葉蘭屬、一葉蘭屬、金線蓮屬、根節蘭屬、喜普鞋蘭屬、山珊瑚屬、羊耳蘭屬、苞舌蘭屬、斑葉蘭屬、竹葉蘭屬等。以下介紹幾種與保健有關之種類，請特別注意，每人體質均不相同，使用前請先詢問合格之中醫師方可使用。

紫背脈葉蘭 *Nervilia plicata* (Andr.) Schlrt.

紫背脈葉蘭俗名為紫背一點癩、一點癩、一點紅等，為臺灣5種脈葉蘭中的一種。分布於臺灣中部及恆春半島之低海拔地區為稀有植物，人工栽培甚少，為本省珍貴之藥材。

多年生球根植物，植株高約10公分左右，單葉心形，表面有毛，葉背紫色，球莖徑約1-2公分。總狀花序，花一或二朵，稍下垂約呈45°角。花被片長披針形，唇瓣不鮮豔。花粉塊2塊，全草有抗炎，退火及降血壓之功效。據中國醫藥學院之研究：紫背脈葉蘭其鎮痛作用主要是葉中之乙酸乙酯層固醇及水溶層L-norleucine及adenosine等的

作用。抗炎作用主要是葉水層及乙酸乙酯層固醇中成分對於前列腺素的抑制。降血壓及血管舒張的作用，主要成分為葉水層中LH21、LH22、LH33等成分，直接擴張血管或間接影響EDRF釋出等作用。(謝，1992)。

種苗繁殖以無菌播種為主，據國立中興大學所作之實驗；蒴果以結果期14~16天的有較佳的發芽率，培養基pH值以 5.7 ± 0.1 及 6.2 ± 0.1 者；種子發芽率較低，而添加蔗糖30g/L及5%椰子水者均有較佳之發芽率(林，2003)。植株栽培方面應選擇土質疏鬆富含有機質之土壤，生長最佳。以砂十泥炭土各1:1之比例之栽培介質為最佳之生長介質。(陳，1997)。半日照栽培，冬季落葉休眠，球莖仍存在土壤中，不可誤以為植株死亡而廢棄。

臺灣白及 *Bletilla formosana* (Havata) Schltr.

臺灣白及俗稱白芨，臺灣尚有原生在蘭嶼之蘭嶼白及。臺灣白及分布於臺灣低、中、高海拔地區，分布廣但偶見。臺灣常見人工栽培者為引進種白及(*B. striata* 花瓣紫色，作園藝觀賞用。

地生蘭植株1公尺以下，假球莖陀螺狀扁形。葉廣線形具皺摺。總狀花序，花數朵，花被白色或粉紅色，唇瓣3裂，花粉塊8塊，蒴果長橢圓形。

據中國醫藥學院之實驗：白及(*B. striata*)水溶液有明顯促進角質細胞移行，增加血管新生，肉芽組織生長的能力，及促進傷口癒合之功效(陳，1983)。據臺北醫學院所作之研究：白及(*B. striata*)水抽取物具有止血作用，及因其能增加血小板數目凝集之促進(李，1998)。因此所謂白及具有收斂、止血、生肌之效是肯定的。

種苗繁殖以無菌播種或以分株法為主，栽培土質以疏鬆排水良好之富含有機質土壤為佳。因原生地為陽光充足之邊坡或芒草原為主，因此栽培之環境遮光度不可太高，否則植株易衰弱，生長不佳。



▲腐生蘭直立山珊瑚的花

高赤箭 *Gastrodia elata* Blume.

高赤箭俗名為赤箭、天麻、水洋芋、明天麻等。為臺灣九種赤箭中之一種，分布於臺灣中部中、高海拔地區。廣泛分布於大陸地區各省。大陸有人工栽培者。臺灣尚無人工栽培。

高赤箭為腐生蘭，根莖塊狀長約10公分左右，直徑約3-7公分左右。葉鱗片狀，三角形，膜質。頂生總狀花序，花肉質，淡黃色，長約1公分左右。花瓣與花萼合生。

種苗繁殖以有菌播種法，以共生菌繁殖或以小塊莖栽培繁殖為主。因赤箭為腐生蘭，無葉綠素，因此栽培時不需要陽光，選擇室內或通風良好，富含有機質之腐植土來栽培較佳，或以人工加入闊葉樹之樹葉再接種共生菌栽培。因生育期需涼溫，因此臺灣平地夏季栽培困難，如有海洋深層水控溫之溫室可考慮栽培，否則平地不宜栽培。

(陳進分 089-325110轉621)



▲蘭嶼脈葉蘭

山萵苣

山萵苣，屬菊科，萵苣屬，為二年生草本，俗稱鵝仔草、野苦苣、野萵苣、山萵菜、苦菜等。山萵苣的全株各部位皆有豐沛的乳汁。夏季開花，頭狀花序，呈淡黃色或略帶紫色。

山萵苣分佈於全省低海拔山區田野，喜好較強的陽光。其可食部位是幼苗及嫩莖部位，莖葉帶有苦味。傳統的阿美族吃法是①先用沸水川燙一下，撈起來後直接炒肉絲或煮小魚乾湯，降低苦味，吃來也較爽口。②對於不苦味的人，可加些干貝或蝦米等再行炒食，風味更甘醇可口。

山萵苣除了可供人類食用，也是鵝、鴨的最愛，所以又稱為鵝仔草或鴨仔草，是最好的飼料，另外，傳統上也被用於解熱、消腫，當作藥用。

(林國榮 089-310354)