

民俗藥食同源作物 昭和草介紹

文 / 唐愷良 圖 / 王如菡

昭和草具有一個饒富日本色彩的植物名，相傳於二戰期間日軍為了長期在臺作戰，以飛機於山林野地撒播種子，讓民眾可以採集野生昭和草作為蔬菜，而以時代得名。但由於其原產地位於南美洲與非洲，是否為日本所引進，仍須考證。在臺灣主要分布於中低海拔，是平地與荒野間常見的野菜，全株皆可食用，因其口感與茼蒿相似，又有山茼蒿之別稱。同時也是青草茶常用材料之一，衛生福利部食藥署將其歸類為蔬菜，於民間相傳具有健脾消腫、清熱解毒及行氣利尿之效。

近期研究指出，昭和草內含有糖脂質 dLGG 等機能性成分，此類化合物經體外細胞與動物試驗證實，具有護肝、降低皮膚發炎反應及抗黑色素瘤等功效，但昭和草同時也含有千里光鹼等毒性成分，需經適當萃取，並進行毒理實驗與臨床試驗方可證明其具有安全性與療效，民眾使用仍須留心。

昭和草小檔案

學名：為菊科昭和草屬

*Crassocephalum
crepidioides*

中文名：昭和草，亦稱為
飛機草、神仙菜
、山茼蒿

原產地：南美洲、非洲



▲ 昭和草的花與種子，種子成熟後藉由白色冠毛隨風飛散繁殖



▲ 昭和草生長迅速田間栽培良好，生產上仍需適度導入栽培與採後處理技術，以確保保健產品原料供應與品質穩定