

保健植物簡介及藥膳食譜

文/吳菁菁
陳進分



中名：過溝菜蕨
英文名：Vegetable Fern
學名：*Diplazium escaletum*
(Retz)Sw.

科名：蹄蓋蕨科
別名：菜蕨、過貓、蕨山貓

植物性狀與特徵：

二回羽狀複葉，葉長約90公分，寬約62公分，柄長約16公分，莖短縮直立可達50公分，孢子囊群長腎形，着生於細脈上。鱗片基部大，圓弧狀，往上漸細，先端尖，長0.5公分左右，黑褐色～淡褐色。

簡介：

過溝菜蕨原生於本省低海拔地區，着生於林道旁，灌木林下，小溪旁等，好潮溼，高溫之地。在臺灣早期即進行人工之栽培。栽培以有機質含量高之壤土栽培最佳，貧瘠之土壤栽培雖可存活但產量很低。嫩葉富含纖維質及營養素是一種極佳之蔬菜。



中名：萱草
英文名：Orange Daylily ; Fulvous Daylily

學名：*Hemerocallis fulva* L.

科名：百合科
別名：金針

植物性狀與特徵：

多年生宿根草本，根莖短，根肉質粗。葉叢生，線形，排成三列。聚繖狀圓錐花序。花基部筒狀，開口鐘形，6片。蒴果長圓形，種子成熟色黑圓形。



簡介：

萱草俗名金針花，新鮮花蕾可煮菜，乾蕾可煮湯等。將葉離地際數公分處割除，然後遮光栽培，可得萱黃，將葉剝除剩根莖部分稱碧玉筍，均可當菜餚。





中名：百合
英文名：Lily
學名：*Lilium spp.*
科名：百合科
別名：百合花、野百合、山石蒜
植物性狀與特徵：

多年生草本植物。葉互生，線形。具鱗莖，球形或扁球形，黃白色。花1至數朵，漏斗形，花被片6。蒴果長筒形，種子扁平具翅。

簡介：

臺灣原生百合有3種，其中1種有2變種。花全白者為粗莖麝香百合(*Lilium longiflorum* var. *scabrum*)。花白色，花被片外面中肋紅紫色者為臺灣百合(*Lilium longiflorum* var. *formosanum*)。花紅色或黃紅色者為野小百合(*Lilium callosum* var. *flaviflorum*)。花白色有紅點和紅斑塊者為豔紅百合(*Lilium longiflorum* var. *formosanum*)。臺灣百合分布全島且呈立體分布，從平地至高山都可發現其蹤跡，其餘幾種局部性分布。麝香百合與臺灣百合其鱗莖可食用。

中名：蘆筍
英文名：Asparagus
學名：*Asparagus officinalis* L. var. *altilis* L.
科名：百合科
別名：石刁柏、門冬薯、筍草、露筍、野天門冬

植物性狀與特徵：

多年生草本植物，具地下莖，葉小，細針狀，雌雄異株，花小黃綠色；漿果熟時紅色，種子色黑。

簡介：

原生於溫帶地區，喜冷涼氣候。食用的嫩莖依採收時嫩莖的色澤，可分白蘆筍與綠蘆筍兩種，白蘆筍是未出地面就採收的嫩莖，綠蘆筍是嫩莖出地面上後，經陽光照射變綠後採收。臺灣則在民國40年開始生產綠蘆筍，現栽培於臺中、彰化、屏東、嘉義、雲林等地區。綠蘆筍富含Asparagine，為重要氨基酸之一。能夠促進新陳代謝，增強體力。





中名：天仙果
英文名：Milk fig tree
學名：*Ficus formosana* Maxim.
科名：桑科
別名：山拔子、小本牛奶埔、臺灣天仙果、羊奶頭

植物性狀與特徵：

多年生常綠灌木。葉互生，菱形或長倒卵形，波狀緣。隱頭花序，隱頭卵形，熟時紫黑色，內含許多種子。

簡介：

全株民間用來燉雞稱為羊奶雞，可作為保健藥膳，全家大小均可食用。隱頭果熟時可食，味甘甜，皮微澀，可惜堅硬的種子太多。



中名：樹豆
英文名：Pigeon Pea
學名：*Cajanus cajan* (L) Millsp
科名：豆科
別名：木豆、米豆、放屁豆

植物性狀與特徵：

多年生灌木，全株被毛。三出羽狀複葉，小葉披針形。花蝶形，黃或橘黃色，莢果，種子圓形，顏色有黑色、灰白色、黃色、赤褐色及斑紋等。

簡介：

原生地為熱帶及亞熱帶地區，臺灣為栽培種已逸出，為全臺山地部落普遍栽培的糧食作物。耐貧瘠土地、乾旱氣候。不耐寒，忌霜害。根系淺易倒伏，應選避風處栽培。種子蛋白質含量高，是世界上重要的糧食作物。種子藥效方面有：清熱解毒、補中益氣、利水消暑、止血止痢功效。種子燉山豬腳為原住民產婦催乳之用。不宜大量食用以免脹氣。





中名：麵包樹
英文名：Breadfruit
學名：*Artocarpus communis* J. R.& G. F
 orster
科名：桑科
別名：羅蜜樹、麵包果樹、馬檳榔、巴刀蘭

植物性狀與特徵：
 葉互生、闊卵圓形，羽狀深裂。雌雄同株，雄花穗狀花序，棍棒狀。雌花花被筒形或球形。果為聚合果，肥大肉質。

簡介：
 廣泛分布在玻里尼西亞群島，麵包樹對太平洋地區的島民是有用的材料，最為重要的是島民的主要食物。麵包樹在蘭嶼分布於低海拔山區，臺灣全島均有栽培為機關、學校的庭園樹。

功效：
 果實供食用外，樹幹是建造傳統住屋或製作雅美船中上層船板的主要材料。



中名：食茱萸
英文名：Alianthus Prickly Ash
學名：*Zanthoxylum ailanthoides*
 Sied. & Zucc.

科名：芸香科
別名：紅荊蔥
植物性狀與特徵：

多年生落葉喬木。葉對生，奇數羽狀複葉，小葉對生，多對，有刺。樹幹有瘤狀刺。複聚繖花序，花小，多數，黃綠色。果為乾果。



簡介：
 臺灣南部地區，常於向陽新開墾的山坡地出現。中、大苗移植存活率不高，以播種育苗較佳。嫩葉可煎蛋，作沾醬，作料理等，老葉曬乾磨粉可作饅頭、蛋糕或加入其他料理中。有檸檬的香味，芳香怡人。





中名：洛神葵
英文名：Roselle
學名：*Hibiscus sabdariffa* L.
科名：錦葵科
別名：玫瑰茄、洛濟葵、洛神花

植物性狀與特徵：

洛神葵初期長出的葉片呈橢圓形或寬卵形的，葉緣有鋸齒，往上生長，葉片初呈三淺裂→三深裂→五深裂，在同一株洛神葵可同時看到有單葉不裂，掌狀裂葉的情形。花的顏色如Victor是黃花紅心，也就是說花瓣是黃色，花瓣基部是深紅色，雞尾酒象牙白的品種花是純黃色。大部分的品種，花萼上都有蜜腺分泌蜜汁，花萼5片，基部都有10片左右之副萼。授粉後，子房逐漸膨大，這時蒴果陸續成長。花萼



並不掉落，而是隨著果實的生長變成肥厚多汁的果萼，也就是我們食用的部分。

簡介：

洛神葵原生於馬來西亞至印度之亞洲地區，現已廣泛分布於南北半球之熱帶地區，許多國家均已經濟栽培，臺灣並不是洛神葵的原生地，1910年由當時農試所所長日人藤根吉春自新加坡引進。宿萼以往作為蜜餞、果醬加工食用或泡茶以供飲用。本身含極豐富的營養成分，且其具抗氧化及降低血脂肪的功能，對人體健康裨益極大。





中名：香椿
英文名：Cedar
學名：*Toona sinensis* (A.Tuss.)
 Roemer

科名：棟科
別名：春陽樹

植物性狀與特徵：

多年生落葉喬木。葉互生，偶數羽狀複葉，一回，小葉多對，對生。圓錐花序，花小，白色5瓣。蒴果，種子有翅。

簡介：

香椿為近年流行的健康蔬菜，其抗氧化能力高，嫩葉可包水餃、煎蛋、作醬菜等。老葉烘乾後可泡茶。



中名：荸薺
英文名：Chinese Water Chestnut
學名：*Eleocharis dulcis* (Burm. F.)
 Trinius ex Henschel var. *Tuberosa*
 (Roxb.) T. Koyama

科名：莎草科

別名：水燈心草、馬蹄、馬薯、水栗、芍、鳧茭、烏芋

植物性狀與特徵：

多年生水生草本植物，具長走莖先端膨大為球莖，球莖扁圓形，成熟呈棗紅色，有頂芽及側芽，地上莖直立叢生，圓柱形，有節，節上生膜狀葉，穗狀花序圓筒形，瘦果。

簡介：

甜荸薺原生中國大陸，人工歷史久遠。現已傳播至歐、亞地區，並逸生野地。臺灣原生荸薺生長於低海拔濕地及水池，並無球莖產生。





中名：山藥(大薯)
英文名：Chinese Yam
學名：*Dioscorea alata* L.
科名：薯蕷科
別名：大薯、紫薯、山藥
植物性狀與特徵：

多年生宿根蔓藤類，蔓藤冬天枯死。具塊莖，春天發芽生長，塊莖有白肉或紫肉等種類。蔓藤有翅。葉對生，長橢圓狀三角形，全緣。節部長數個零餘子。雄花序穗狀，雌花序總狀，蒴果，種子具翅。



簡介：

臺灣栽培很久的山藥，俗稱紅薯（也有白色種類），與中藥所稱的淮山不同種。為保健食療常用植物，常用於燉雞，煮藥膳等。



中名：藤三七(洋落葵)
英文名：Madeira Vine
學名：*Anredera cordifolia* (Tenore)
 van Steenis
科名：落葵科
別名：雲南白藥、川七
植物性狀與特徵：

蔓藤類。葉互生，卵形，全緣，肉質，葉腋着生珠芽。總狀花序，花小，白色，花被片5片，胞果。

簡介：

外國引進栽培，現已歸化。為葉菜類的一種，葉可煮食，有粘液。珠芽可當繁殖體，臺灣常用來燉雞，有滋補功效。





風味料理材料

中名：通天草(兔尾草)
英文名：Chinese Honeysuckle
學名：*Urania crinita* (L.) Desv.
ex DC.

科名：豆科
別名：狐狸尾、狗尾草、通天草
植物性狀與特徵：

多年生木質宿根草本植物。葉互生，三出複葉至奇數羽狀複葉，頂小葉長橢圓

狀卵形。總狀花序，蝶形花，紫藍色。莢果。

簡介：
原生全島低海拔地區，陽光充足的土地。塊根長條形，是臺灣煮狗尾雞使用的材料，因需求量大，現已有人工大量栽培。

