

苗栗地區主要保健植物

作者：張銘文 副研究員

作物改良課

電話：037-222111*325

列入台灣保健食品種類之杭菊（食用菊）、明日葉及紫蘇在苗栗地區均有栽種生產，其中杭菊在銅鑼鄉有大面積栽種，且農政單位及農會每年均舉辦「杭菊節」活動。本場近年已開發葉用枸杞及細本山葡萄之栽培技術，且葉用枸杞蚜蟻非農藥防治方法之非專屬技術移轉已於本場網頁公告在案 (www.mdais.gov.tw)，茲將上述 5 種植物簡略介紹。

一、杭菊

杭菊是苗栗地區農特產之一，苗栗縣銅鑼鄉九湖村之杭菊生產始於民國 50 年，目前面積約有 15 公頃，為稻田轉作頗具潛力之特用作物，菊花原產於中國、日本與歐洲，是栽培久遠的一種古老作物，現今世界各地均有栽培，依



杭菊田間栽培情形

其特性、用途及栽培方法可分為觀賞菊及食用菊。杭菊乃多年生草本食用菊的一種，學名 *Chrysanthemum morifolium* Ramat。食用菊一般廣被利用作為生藥資材，故又稱為藥用菊，屬神農本草經上品藥，根、莖、葉及花均可入藥，大多以花為主。食用菊的種類，因產地、性狀及加工方法的不同，又可分為白菊、滁菊、貢菊及杭菊等四種。目前台灣所栽培的杭菊品種有杭白菊和杭黃菊。杭白菊又名白茶菊，主要產於苗栗縣銅鑼九湖村，為當前政府輔導苗栗縣少量多樣化的農特產品之一。杭黃菊又名黃甘菊，以台東縣太麻里栽培最多。杭菊栽培，主要係採收其頭狀花序，曬乾或烘培後，供作生藥及清涼保健茶飲的加工原料。

杭菊的花和莖富含精油，其主要成份包括菊油環酮、龍腦、樟腦、腺嘌呤、水蘇鹼、膽鹼及花青素等；另外，杭菊花更含有菊苷、黃酮類、維生素 B₁ 及氨基酸等多種營養成分。在中國古代就曾記載以菊花釀酒或沏成菊花茶，口味香馥，氣清怡人，獨具養生保健之功能。又據中藥大辭典記載，菊花性涼、味淡微苦，具有生津止渴、增進

食慾及消除疲勞等效用。目前已證實杭菊含有大量的多酚類物質，對於人體具有抗氧化和抗病變之活性，同時亦有增強微血管抵抗力，治療冠心病和高血壓的臨床報導。

二、明日葉

明日葉(*Angelica keiskei* Koidzmi) 屬繖形花科(Umbelliferae) 2~4年生大型草本植物。由於具有獨特而強健的生命力，今日採其葉，翌日迅即萌發新芽，故有明日葉之稱。原產地為日本火山地區的東京都八丈島(蝮蛇島)，又有養命野菜、八丈草、八丈芹、珍立草、長壽草、返陽草、靈草及天賜之草等別名。八丈島的居民因將明日葉視為養生蔬菜，長期食用，因而甚少罹患高血壓或癌症，全島居民的平均壽命為日本之冠，故享有『長壽島』的美譽。在中國歷史上，據傳明日葉乃秦始皇指派徐福率眾不辭千里，東赴蓬萊仙島，竭盡心思，所欲追尋的仙丹—長生不老神草。因其類似野菜，當時並未引進中國栽培利用。而與明日葉同科的草本植物中，如當歸、柴胡、川芎、獨活、白



明日葉

芷、茴香及防風等皆為有名的藥用植物，亦為常用而重要之生藥材料。

據日本醫學中心研究報告指出，明日葉富含特殊的植物性有機銻(Ge)、芸香苷、葉酸、 β -胡蘿蔔素、維他命B群、維他命C、食物纖維及其他20餘種人體必需的營養成份，不僅可增強人體免疫能力，亦有強化血管及調整血壓功能，甚具養生保健效果。台灣引進明日葉已近二十年，早期僅是零星種植，直到最近才有較具專業化的集約栽培；產地集中在苗栗縣大湖鄉、西湖鄉及泰安鄉，桃園縣復興鄉，南投縣埔里鎮及嘉義縣竹崎鄉等山區，栽培面積逐年拓增，主要供作有機生鮮蔬菜及保健食品加工原料，頗受消費者青睞，實為一深具推廣潛力的天然保健特用作物。

三、紫蘇

紫蘇(*Perilla frutescens* L.) 為唇形花科(Labiatae)，紫蘇屬，一年生或二年生草本植物，原產於中國南部和喜馬拉雅山區，為一栽培歷史悠久的古老香料作物；又有蘇草、皺葉紫蘇、唐



紫蘇



紫蘇



紫蘇



紫蘇花

紫蘇、紅紫蘇、綠紫蘇、紅蘇、赤蘇、青紫蘇、蛙蘇、蘇子、白蘇、荳及桂荳等別稱。全株包括莖、葉、花及果實等均可供藥用或食用，也可做為著色劑、香辛料及煉製精油等，用途相當廣泛。

採全草乾燥時，莖稱蘇梗，葉稱紫蘇葉，花萼稱紫蘇苞，種子稱紫蘇子，蒸餾精油稱紫蘇油。

台灣紫蘇栽培始於西元 1700 年，由中國大陸華南移民引進種植，已近三百年歷史，過去僅是零散栽培，民國 68 年起，在苗栗縣公館鄉農會大力推廣下，曾有大面積集約栽培，以加工外銷日本為主，最多高達百餘公頃，亦為當時深具發展潛力的經濟特用作物。現在則僅維持小面積栽培，主要供應公館鄉農會，用於製成紫蘇醬或醃漬紫蘇梅的調味料和染色料。根據學者研究指出，紫蘇富含維他命 A₁、B₁、B₂、C、E、鈣、磷及鐵等多種對人體有益的營養元素，以及紫蘇素、二烯萜、松節油萜、腺鹼及精氨酸等特殊成分，而素有蔬菜維他命之稱。紫蘇味辛，性溫，多食紫蘇莖葉具有養顏美容、滋補強身及促進食慾等保健功效；又因紫蘇具有殺菌功能，故也可利用做為醬油或醃漬物等之天然防腐劑。

四、葉用枸杞



枸杞果實



葉用枸杞嫩梢

枸杞原產於溫帶或亞熱帶，中國大陸、韓國、日本、香港、馬來西亞廣為分佈及栽培。據載早在三千年前，即已開始應用在中醫藥材上，占有相當重要的地位。枸杞（*Lycium chinense* Miller）為茄科（*Solanaceae*），枸杞屬之多年生蔓性灌木或小型喬木，又有天精草、地骨皮、枸棘、苦杞、地仙苗、卻老、羊乳、仙人杖、西王母杖及雪壓珊瑚等多項別稱。

枸杞全株均可入藥，供作生藥及保健物品之原料；依其利用部位不同，亦有不同的名稱，如根皮稱之為地骨皮，嫩莖葉稱為枸杞苗，果實稱枸杞子。據多位學者研究指出，枸杞莖葉富含芸香苷（Rutin）、甜菜鹼（Betaine）、 β -谷甾醇、 β -D-葡萄糖苷（ β -Sitosterol- β -D-glucoside）及硫胺素抑制物，以及多種維生素、礦物質及食物纖維等營養成分。依中藥大辭典記載，枸杞葉味苦甘，性涼，可生津止渴。又據本草綱目記載，枸杞葉經常食用，可促進新陳代謝，清涼降火，滋補強身，養顏美容；長期食用可保青春永駐，精神旺

盛，延年益壽。

葉用枸杞栽培乃當前政府輔導苗栗區少量多樣化農特產品作物之一，專以採摘嫩梢供應市場，作藥膳、蔬菜之用，主要產地在苗栗縣公館鄉，是值得推廣的新興保健作物。

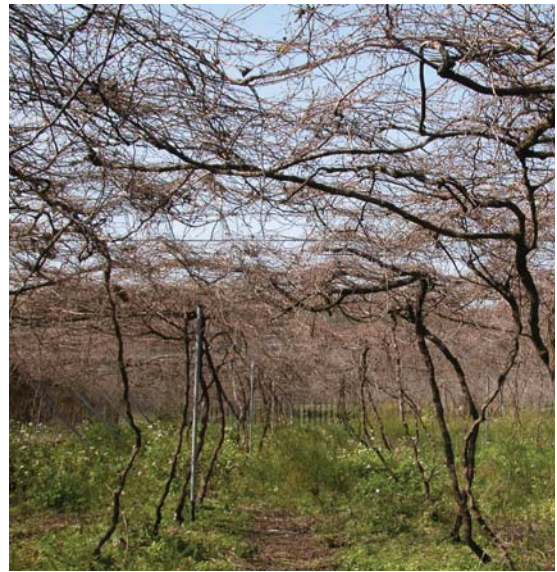
五、細本山葡萄

細本山葡萄（*Vitis thunbergii* Sieb.et Zucc.），英名 Taiwan wild grape，為葡萄科、葡萄屬的多年生落葉性木質藤本植物，亦稱小本山葡萄、小號山葡萄、小葉山葡萄、嬰奧及小葉葡萄等，與路旁易見的大本山葡萄或稱光葉山葡萄、基隆山葡萄者迥異。細本山葡萄性喜溫帶至暖帶地區，耐乾旱，且對土壤選擇不嚴；原產於亞洲東部的中國大陸、日本、韓國及台灣地區，台灣各地皆有分佈，常見於海濱至低海拔山區叢林中，由於生長遲緩，繁殖速率低，再加上全草具有強肝明目益腎，消炎祛風，舒筋活絡，又可治風濕關節炎及眼疾等多種坊間神奇療效，目前野生族群已遭受過度採集，供作藥用或保健資



細本山葡萄組織苗(盧美君提供)

材，其數量已大量減少，值得吾人加以保育和栽培。國內學者曾評估細本山葡萄清除超氧陰離子之效果顯示，利用細胞色素 C 在 10mg/ml 的濃度下細本山葡萄莖之乙醇抽出物清除超氧陰離子的效果可達 100%；而水抽出物在 10mg/ml 濃度下亦可達 81.48%，初步已證實，細本山葡萄具有良好的抗氧化能力。



細本山葡萄棚架栽培（冬季落葉期）



細本山葡萄開花情形



基隆山葡萄



細本山葡萄開花情形



基隆山葡萄