

天 然 原 色

●家庭必備●草藥秘方●

台灣青草藥





出 版 者：輔新書局

發 行 人：王蘭榮

總 經 銷：陽明書局

地 址：台北縣永和市中和路305巷16弄2號

郵 撥：0544577-1號（陽明書局帳戶）

電 話：9229929 9219496

行政院新聞局局版台業字第二四八五號



版權所有・翻印必究
(缺頁或釘錯隨時可調換)

台灣青草藥



序

見青就是藥。

台灣寶島位於亞熱帶，

有高山、有深谷，

有平原、有海岸。

一季四季青翠常綠，

藥用植物多達兩千餘種。

我們都知道，

花草樹木不僅可以怡情悅目，

還可以供應人體所需之營養。

而先民則從嚐試食用植物的經驗中，

體驗出某些植物可以吃，某些植物不能吃，

甚至了解有些植物吃了之後，可減輕病痛；

草藥、藥草之名於是應運而生。

台灣各地的青草藥店雖日漸減少，

但人們對藥草的研究興趣却日益提高。

願本書的出版，

能作為您研究、摘取藥草上的參考資料，

並進而有助於提昇中醫中藥的水準。

目錄

山野的藥草

鬱金	一五	敗醬草	二六	草本威靈仙	三七
土當歸	一五	小連翹	二五	金瘡小草	三六
虎杖	一四	山紫苑	二五	龍芽豆	三六
淫羊藿	一三	繆斗菜	二四	旌節花	三五
椴木	一三	白頭翁	二四	羊蹄	三五
通草	一二	車前草	二三	桔梗	三四
地榆	一一	白朮	二三	山扁豆	三三
山嵒菜	一一	萎蕤	二二	半夏	三三
楸	一〇	黃連	二一	瞿麥	三二
地黃	一〇	延齡草	二一	川柳	三二
茜草	九	延胡索	二〇	栝樓	三一
藜	九	槐	二〇	王瓜	三一
梧桐	八	蔓莢	一九	英避	三〇
	七	金雀花	一九	香蒲	三〇
		夏枯草	一八	蕎麥葉貝母	二九
		牛膝	一七	連錢草	二八
		決明	一六	蒼耳	二七
		清水櫻	一六	豆瓣花	二七

栗	三七	秋海棠	四九	鴨跖草	六〇
枸杞	三八	黃蘗	五〇	橐吾	六〇
葛	三九	枳椇	五一	七葉樹	六一
山白竹	四〇	百屈菜	五一	葳菜	六二
桑	四〇	木瓜	五二	蒲公英	六三
辛夷	四一	樟	五二	當歸	六四
升麻	四二	芒	五三	木賊	六四
南王味子	四三	間荊	五三	七度竈	六五
松蘿	四三	君影草	五四	薺菜	六六
莢拔	四四	馬齒莧	五五	黃瓜菜	六六
獼猴桃	四五	紫花地丁	五五	接骨木	六七
狗舌草	四五	杉	五六	塩膚木	六七
山茱萸	四六	薺萋	五六	合歡	六八
巖苦菜	四六	大蓼	五七	小薊	六九
獨和	四七	棟	五七	野薔薇	六九
石南	四七	大字草	五八	槲寄生	七〇
蓴菜	四八	天胡荽	五九	蔞	七一
沿階草	四九	百茅	五九	萱草	七二

商陸	七二	赤小豆	八二	果實	九〇
木天蓼	七三	葫蘆	八二	無花果	九〇
松	七三	葶薺	八三	木梨	九〇
虎耳草	七四	黃瓜	八三	柿	九一
艾	七四	牛蒡子	八三	銀杏	九一
斑杖	七五	青芋	八四	胡桃	九二
黑三稜	七六	秦椒	八四	栗	九二
苦蕎麥	七六	紫蘇	八五	梨	九二
薏苡	七七	番椒	八五	石榴	九三
胡枝子	七八	藎	八五	西瓜	九三
繁縷	七八	香藎	八六	桃	九三
旋花	七九	蕎麥	八七	款冬	九四
側金盞花	七九	馬鈴薯	八七	葱	九四
紫葛	八〇	萊菔	八七	薤	九四
百合	八〇	玉蜀黍	八八	枇杷	九五
庭園的藥草	八一	茄	八八	柑橘類	九五
蔬菜	八二	萵	八九	蘋果	九五
		大蒜	八九	園藝花木	九六

梅	九六
牽牛花	九六
蘆薈	九七
杏仁	九七
梔子	九七
雞冠	九八
月桂樹	九八
番紅花	九八
菖蒲	九九
芍藥	九九
棕櫚	一〇〇
水仙	一〇〇
山茶	一〇一
棗	一〇一
南天竹	一〇二
絲瓜	一〇二
蓮	一〇三
酸醬	一〇四

牡丹

一〇四

木槿

一〇五

鳳仙花

一〇五

以生藥製作健康酒

一〇六

含豐富維他命及

有機物的野草茶

一〇八

製作健康酒
的基本知識

一一一

別具風味的果醬製作方法

一一一

藥草的煎法・飲

用法及外用要領

一二二

藥草的煎法・飲用法

一二二

外用要領

一二二

藥草的用法

與栽培法

一二三

藥草的歷史

採摘的時期與部位

調製、保存的方法

用法、作法

藥草的栽培法

一二三

一二四

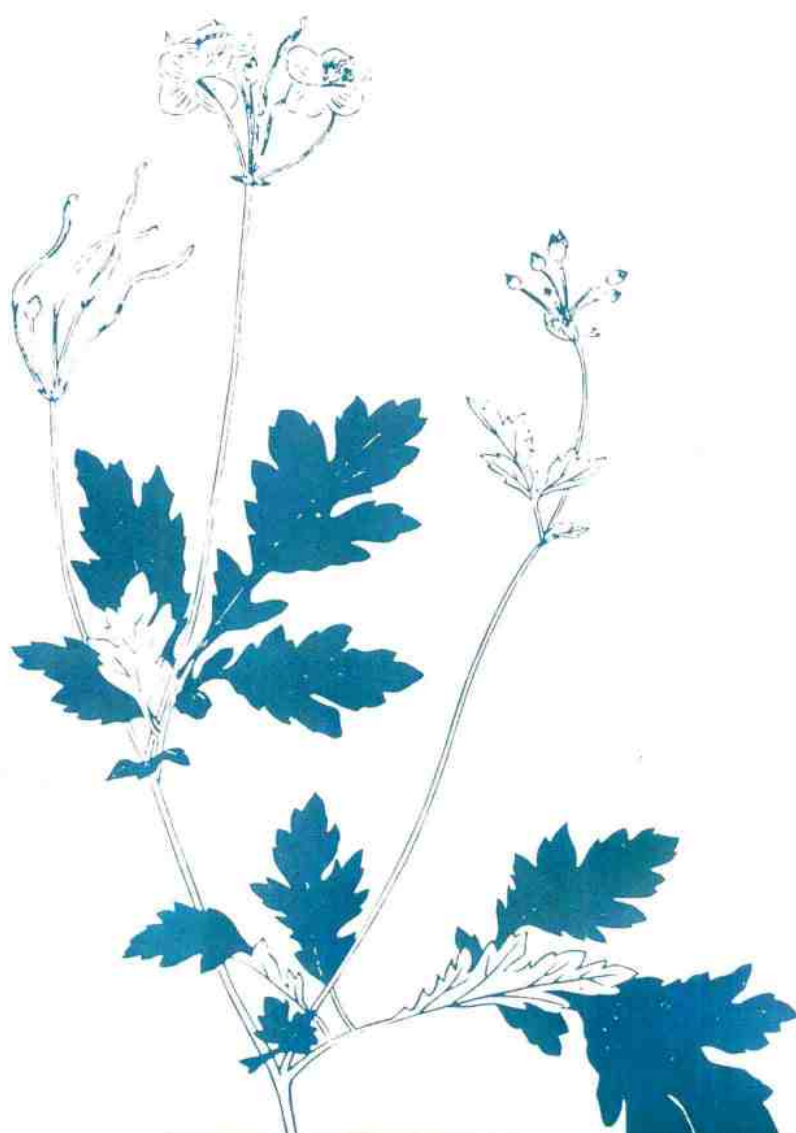
一二七

一二九

一二二

灣合
藥草青

山野藥草



梧桐

(梧桐科)

生藥名 梧桐子



本植物為中國原產落葉喬木。有綠色之枝幹，葉子很大，分裂為掌狀。基腳呈心臟形，葉之背面有茸毛；葉脈之分歧有點褐色之斑紋，是為蜜腺。葉柄長、互生。夏日開花，圓錐花序，花小呈黃色，單性花，雌雄同株。果實為蓇葖，熟則裂開如葉狀。種子附着於其邊緣處。



又，本植物生長極速，作為路邊樹，或用以創造公用地區的綠蔭均頗適合。種子撒下後，很快就會發芽，採插枝栽培亦可，栽培極易。不過，若在寒冷地區或高山上，育苗期間需注意防寒。

【別名】 櫟、榮桐木。

【採取與保存】 藥用部份為種子。秋天採取，置於太陽下曬乾即可。

【用途】 (一)本品不可服用過量，以免引起下痢。研粉，飯後取五分飲服。

(二)取梧桐子、何首烏、黑胡麻、共煎服、治白髮。另外，本品亦可預防動脈硬化。

(三)取乾燥葉煎服，治風濕症狀。



藜

(藜科)

生藥名 藜

原產於印度至中國一帶，為自生於田地的藜科一年生草，嫩芽呈紫紅色。夏季開花，為穗狀的黃綠色粒狀小花。嫩芽可食，但草酸含量太多，不可服用過量。有些地方認為食用藜的嫩葉可治中風，但不



茜草

(茜草科)

生藥名 茜草·茜草根

茜草，遍生各地，多年生草本。至冬季，地上部份會枯萎。根呈淡褐色，夏至秋開出小莖黃白色花。

本省藥舖有「過山香」的藥材出售。過山香之名，在歷代本草書籍中均無記載，僅有過山龍及過山紅。過山龍係茜草之別名。茜草是本省民間固有藥材，恆春一帶稱為蕃仔香草，此因茜草帶有香味之故。

甚可靠。

【別名】 萊、紅心灰翟、鶴頂草、嚙脂菜。

【採取與保存】 藥用部份為莖、葉。夏季採取，置於太陽下曬乾保存即可。

【用途】 (一) 罹患雞眼、癢子時，取乾燥莖葉一錢六分至五錢，以二百西西水濃煎，敷患處有效。
(二) 取嫩葉搗汁服用，治高血壓及作為維他命之補給。

。據云，將本植物的葉子搗碎，敷於患部，可治毒蛇咬傷。

另根據古典醫學文獻所記載，本植物有以下諸效能：其一是酒煎服可治鼻出血、血尿、產後出血、月經不調、痔出血。其二是吐血不止時，取茜草根二錢，水煎服。

【採取與保存】 藥用部份為根。秋季，十至十一月間掘取，用水洗淨，置於太陽下曬乾保存即可。



【用途】 (一) 罹患口腔炎、扁桃腺炎、舌炎、牙齦紅腫、牙痛等症，取本品一至一錢半，以水二百西西煎至一半或五分之一，然後含嗽，數次可癒。

(二) 治刀傷、燒傷時。取三至五錢，浸於一百西西藥用酒精中，經一週後取出塗擦有效。

地黃

(元參科)

生藥名 地黃

本植物為中國原產多年生草。各地均有栽培。五月間，抽出二十至三十公分長的花莖，在前端處橫向開出數朵(約四至五朵)唇形花。花呈淡紫紅色。根莖為赤黃色，橫爬於地下繁殖。葉從根部之處朝四方互生，上有小皺紋。花冠、莖葉等部位，均密生細細的毛。

【栽培】 夏至時，將適中的地下莖淺植於日照充足、排水良好之地。

，蓋上稻草。九月摘除花苞，施雞糞、深秋掘根。

【採取與保存】 藥用部份為根。秋天掘取生根，置於太陽下曬乾(生地黃)，或蒸煮之後再行乾燥(熟地黃)。

【用途】 (一)罹患貧血、吐血、子宮出血等症，服用漢方八味地黃丸有良效。另本品亦可作為補血藥使用。



秋

(大戟科)



本植物為落葉喬木，莖高三十尺許，葉大約三、四寸，呈圓形或廣卵形，有尖端，掌狀淺裂。嫩葉及葉柄帶赤色。夏季，枝梢開黃綠色小花，穗狀花序，有萼無瓣。雌雄異株，雄蕊甚多。果實外多軟刺，熟則裂開，吐出種子。

過去，本植物一直被民間當作「不能開刀治療的腫瘍藥」使用。

【採取與保存】 藥用部份為葉、樹皮。夏季採取，切細，置於太陽

下曬乾。

【用途】 (一)治胃潰瘍、十二指腸潰瘍。取樹皮一錢七分至三錢，與等量決明子共以三百西西水煎，日分三次服用。

(二)治腫瘍。取乾燥葉七分至一錢五分水煎，以其煎液洗患部。另取樹皮七分至一錢五分，以二百西西水煎至半量，日分三次，飯後半小時服用，外用、內服並進，效果更佳。

山萵菜

(十字花科)

生藥名 山萵菜

本植物屬多年生草，自生於溪流旁或栽培而成。地下莖肥厚呈圓柱狀，和葉柄一樣具有強烈的辣味。地下莖高約五十公分，根出葉呈心臟形。春季，莖的前端會開出白色，總狀花序的十字小花。



【採取】 藥用部份為根莖。六至八月期間採取。

【用途】 (一) 治神經痛、風濕。取山萵菜的根莖，切成薄片或磨碎，貼於患部。

(二) 將山萵菜磨成泥狀做成辛香料，用來沾生魚片，具有防腐、殺菌的效果，同時還可促進食慾。

(三) 市面上所出售的山萵菜粉，多半是將原產於北歐的山萵菜根研粉加工，再以葉綠素染色而成，故風味及香味都不及真正的山萵菜。



地榆

(薔薇科)

生藥名 地榆

本植物生於山野，屬宿根草，莖高四尺許，羽狀複葉。秋季，梢頭開小花，紫紅色，聚集成長橢圓形。亦有紅色、粉紅色及白色花。萼四裂，花絲作圓筒形，長度與萼相等，雌蕊隱於萼筒之內。

【採取與保存】 藥用部份為地下莖。十一月期間採取，去除鬚根，置於太陽下曬乾。

【用途】 (一) 治扁桃腺炎、口腔炎、牙齦紅腫。取乾燥地下莖一錢七分至三錢，以水二百西西煎煮，冷卻後用以漱口。

(二) 止瀉。取乾燥莖一錢七分至五錢為一次量，以二百西西水煎至三分之二量，溫服。

(三) 止血、治燙傷。以煎液冷敷患部有效。



通草

(通草科)

生藥名 木通



通草，生於山野，落葉灌木，有蔓莖，常纏繞於他物之上。葉互生，掌狀複葉。四月間，開單性花雌雄同株，花軸上着以多數之小雄花及少數大雌花。雌花呈淡紫色，雌花呈暗紫色。果實為漿果。種子可榨油，嫩葉亦可食用。

通草為常用中藥之一，在神農本草經中列入中品。通草之來源，如照「神農本草經」之記載，係指五葉木通，或三葉木通，均係木通屬植物，至宋代始分出木通及通草。圖經本草所指通脫木的通草，即



今市售之通草。通草有利小便下乳汁、消溫熱之功。主治水腫、淋痛、癰閉乳小等症。

【別名】木通、萬年藤。

【採取與保存】藥用部份為莖。秋至冬期間，採取木質化的蔓莖，剝成粗塊，置於太陽下曬乾即可。

【用途】(一)罹患腎炎、尿道炎、膀胱炎等症，而出現浮腫時，取本品三錢至五錢，以四百西西之水煎，飯後分三次服用，有良效。

(二)春季，摘取嫩葉，曬乾。平日可取出沖泡，當健康茶飲用。



檉木

(石南科)

生於山地，常綠灌木，莖高四

、五尺，長於深山者，可達二十許

。葉革質有光澤，長卵形、有尖端

。邊緣有小鋸齒。早春，新枝之頂

上生花，總狀花序，花小而下垂，

白色、呈壺形。

此植物可供觀賞之用，已有栽

培於庭園者。其葉有劇毒，所煎之

汁，用為殺蟲藥，可驅除園圃之害

蟲及牛馬之蟲，然牛馬若誤食其葉

，將如醉而斃。

【採取與保存】 藥用部份為葉、

莖。七、八月間採取葉及小枝，曬

乾保存。

【用途】 (一)作為農作物殺蟲劑及

廁所殺蛆劑。取乾燥葉或小枝，以

十倍量的水煎，然後再以十倍水加

入煎液中稀薄，倒入廁所或用噴的

均可。除用以驅蟲之外，不用用於

人身上。

淫羊藿

(小蘗科)

生藥名 淫羊藿



淫羊藿為多年生草本植物，生

於山野。莖高一、二尺，葉為二回

掌狀複葉。四至五月，自葉之中央

抽出一花梗，總狀花序，花紫色或

白色。花瓣長如鉗狀，葉之邊緣有

毛，入冬後枯萎。

據古典醫學文獻記載，本植物

可作為強壯、強精之藥。李時珍『

本草綱目』有言：「四川北部有謂

淫羊之動物，一日可交媾百次。那

是因該動物皆以藿草為食物之故，

此地人便稱此草為淫羊藿。」

【別名】 仙靈脾、放杖草、千兩

金、乾雞筋、黃連祖、三枝九葉草

、剛前。

【採取與保存】 藥用部份為葉與

莖，初夏開花期採取，置於太陽下

曬乾。

【用途】 (一)可作為苦味健胃藥。

取乾燥莖葉二錢五分至七錢為一日

份，以三百西西水煎服。

(二)取莖葉七兩搗碎，浸於米酒兩公

升中，一週後取出適量分服。本藥

酒可強壯、強精，治虛冷症、低血

壓。



虎杖

(蓼科)

生藥名 虎杖・虎杖根

虎杖生於山野中，為多年生草本植物。莖葉皆近似於草，帶有紫色。莖能直立，葉卵形而尖，葉身之基部常呈截形。夏秋期間，莖頭開花，花序自葉腋生，着以許多白色小花，呈穗狀。果實帶白色，其嫩莖供食用，略帶酸味，嫩葉亦可食。

本草綱目稱本植物性微溫，通利月水，破留血癥結，浸酒服主暴癢。治風在骨節間及瘀血、大熱煩燥；止渴利尿，去除一切熱毒；治產後血暈、惡露不下、心腹脹痛；另可排膿治瘡癰、撲、損傷瘀血；破風毒結氣；燒灰貼治惡瘡；研末酒服，治產後瘀血、血痛症。

【別名】 苦杖、大蟲杖、斑杖、酸杖。

【採取與保存】 藥用部份為根，需等地上莖葉枯萎後再採取為佳。木質化的堅硬根可作為拐杖使用。掘取根後，以水洗淨，切細，置於太陽下曬乾即可。

【用途】 ①治便秘、通經。取乾燥根二錢七分至三錢，以四百西西水煎至二分之一，飯後分三次服用，有良效。

②治腹股溝癰、頑癬。取生品搗碎

，調醋塗患部有效。

③治尋麻疹。身體發癢，搔之即出血者，取虎杖、人參、細辛、食鹽各五分，為一日量，水煎服有效。





本植物原生長於山地，近年來常有人將之栽培於園圃裏。為多年生草本植物。高五至六尺。葉大，二回羽狀複葉，花小白色，繖形花序，五瓣。果實呈紫黑色。春夏之季，其嫩葉與嫩莖可供食用，味道鮮美。

土當歸以野生為多，但亦有栽培於室內者。不管是野生種或栽培種，其本質皆一，不但香且可口，令人食而難忘。

【採取與保存】 藥用部份為根。

由於極為堅硬，故不容易掘取。採取的最適當時期為春或秋，掘取根

後，以水洗淨、剝皮、切片，置於太陽下曬乾，此乾燥品即所謂的獨活。

（一）本品常作為解熱、強壯之配方使用。

（二）治頭痛、眼花、齒痛。取本品五錢，以水四百西西煎至半量，一日分三次服用。飯前飯後皆無妨。

土當歸

（五加科）

生藥名 獨活



鬱金

（薑科）



生藥名 鬱金

本植物為薑黃之變種，多年生草本。產於中國及東印度之溫熱帶地區。性畏寒氣。高二、三尺，春季生新苗。葉長橢圓形，約二尺許，葉柄長，夏秋之際，自葉叢之間，抽出花穗，簇生球果狀之花。與薑黃相似。惟頂上之苞尖，紅暈較微，一苞內三、四花，漸次開放。秋冬之際，自地下莖採黃色粉狀之染料，用以染食品及織物，或可為化學中鹼性之試藥。

【採取與保存】 藥用部份為根、

葉。秋天採根，置於太陽下曬五至七日即可。

【用途】 （一）使用生根可以止血。

（二）作為健胃、促進食慾、利膽之藥物使用。取本品一錢七分至三錢為一日量，以三百西西水煎至半量，飯後分三次分服。

（三）生葉水煮，可作為補溫性之沐浴劑。

