

藥草之后 蒲公英

保肝清血、排毒殺菌、整腸補鐵、抗炎防老



Dandelion
Medic

布姬特·馬爾斯(Brigitte Mars)／著
德國化學博士 江豐明／譯 鄭朝陽／校



Dandelion Medicine

Copyright © 1999 by Brigitte Mars

Chinese translation Copyright © 2005 by CSPC Industry Co.

本書中所提供的資訊與方法並非要取代正統的醫療程序，因個人體質、年齡、性別、特殊病史等各異，若您有任何身體上的不適，我們建議您應請教專業的醫護人員。

藥草之后蒲公英

作者／布姬特·馬爾斯

譯者／江豐明

校稿／鄭朝陽

主編／羅煥耿

責任編輯／顏子慎

編輯／李欣芳、陳弘毅

美編／錢亞杰、鄧吟風

出版者／世茂出版社

發行人／簡玉芬

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(02) 2211 8327

傳真／(02) 2211 8339 (訂書專線)

(02) 2211 8753

劃撥／07503007

單次郵購總金額未滿200元(含)，請加30元掛號費

酷書網／www.coolbooks.com.tw

登記證／局版臺省業字第五六四號

印前製作／龍虎電腦排版公司

印刷／長紅印製企業有限公司

法律顧問／北辰著作權事務所

初版一刷／二〇〇五年一月

定價／一九〇元

※版權所有·翻印必究

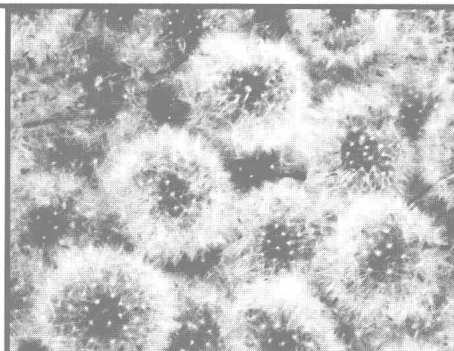
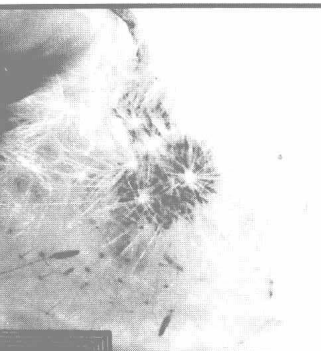
· 本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

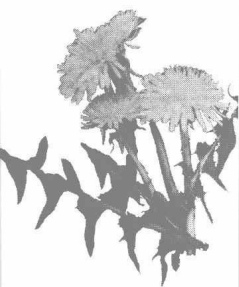
藥草之后 蒲公英

布姬特·馬爾斯(Brigitte Mars)／著

德國化學博士 江豐明／譯 鄭朝陽／校稿



序言



蒲公英（Dandelion）很可能是世界上最著名的雜草，它常顯現著陽光亮麗、堅韌不撓和飛翔自由的天性，這使得它的大名經常被當作CD、電影、颱風、反黑行動和襯衫的名稱。但是由於蒲公英可以到處自行生長和人們有「雖有大功卻至賤」的心態，對於蒲公英的醫療和營養價值，一般大眾卻只是一知半解。

蒲公英又名婆婆丁、黃花地丁、黃花草。（一般而言，國內是指 *Taraxacum mongolicum* Hand. - Mazz.，國外指 *Taraxacum officinale*）。蒲公英屬是菊科中的一個大屬，全世界有兩千多種，大陸地區約有七十種和一變種，各地入藥的有二十多種，其中主要的種類有九種：蒲公英（婆婆丁）、華蒲公英、東北蒲公英、異苞蒲公英、亞洲蒲公英、斑葉蒲公英、白緣蒲公英、芥葉蒲公英和大頭蒲公英。

蒲公英的植物學名 *Taraxacum* 是從阿拉伯文來的，意指「苦草」，它可能源自中古世紀早期阿拉伯醫師用的希臘字語「*taraxos*」，意指「失調」，即指蒲公英的醫療功效早已被應用於緩解許多體內外的機能失調。至

於蒲公英的英文名「Dandelion」，則主要可能是和它「獅子牙齒」般鋸齒狀的葉片有關。

蒲公英是常用的中藥，被記載在唐《新修本草》：「原名蒲公英，花黃，斷有白汁，人皆啖之。」宋《本草圖經》：「莖端出一花，色黃如金錢，斷其莖有白汁出，人亦吸之，俗稱蒲公英。……水煮汁以療婦人乳癰，又搗以敷瘡，皆佳。」宋《本草衍義》：「四時常有花，花罷飛絮，絮中有子，落處即生，所以庭園間亦有者，蓋因風雨來也。」明李時珍在《本草綱目》中將蒲公英由過去本草的草目中移入菜部：「四散而生，莖、葉、花、絮并似苦苣，但小爾。嫩苗可食。」還可以製成「還少丹」，「凡年及八十者，服之鬚髮返黑，齒落更生。年少服之，至老不衰。」清汪訥庵《本草備要》：「專治乳癰，療毒，亦爲通淋妙品。」明《救荒本草》菜部中載有孛子丁菜，又名黃花苗。明《野生博錄》所載孛子丁菜及黃花苗及其附圖均指蒲公英屬植物。

古方中記載蒲公英爲解熱涼血之要藥，素有「藥草之后」之稱，被中藥



界譽爲是具有清熱解毒、抗感染作用的「八大金剛」之一。歷代醫籍中有許多內服和外用的蒲公英附方、單味應用或與其他藥物配伍的複方，都具有良好的醫療效果。藥籍中記載蒲公英是「味苦、甘、性寒、歸肝、胃經。有清熱解毒、消痛散結、清濕熱的功能」。被應用於治療乳癰、肺癰、腸癰、療毒瘡腫、目赤腫痛、感冒發熱、咽喉腫痛、胃炎、腸炎、膽囊炎、尿道感染、蛇蟲咬傷等。

現代的臨床研究也顯示，蒲公英可以治療許多感染性疾病，蒲公英製劑對某些疾病表現出廣普抗生素的作用，在一定的程度上能夠代替抗生素使用。從治療病毒性感冒和肝炎而言，蒲公英可能有抗病毒的作用。在現代中醫藥雜誌和書刊上發表有代表性的臨床治療報告包括有：上呼吸道感染、急性咽喉炎、扁桃腺炎、消化性潰瘍、慢性胃炎、急性黃疸型肝炎、燙傷、毛囊炎、中耳炎、乳腺癌和眼部發炎。

蒲公英全草有護膚和抗菌的成分，所以在化妝品的實際應用中表現出良好的防皺抗衰、去斑美白及抑制青春痘（痤瘡）等護膚的功效。

蒲公英具有豐富的營養價值，自古以來做為蔬菜食用。食用的部分是幼苗和嫩葉，可生食、涼拌、作湯、炒食或鹽漬鹹菜。其根也可用水煮後切片炒食或與米煮食。蒲公英具有苦味，食用時一般先在沸水中涮一分鐘左右，再換清水浸泡，以除其苦味。其黃花也可炒食或作湯。此外，也可將其粉碎製成麵食，如糕點、掛麵等。

本書作者布姬特·馬爾斯（Brigitte Mars）是一位資深西方藥草師，對蒲公英有長期的認知和實際治療的經驗，所以能夠以西方的角度非常詳細地介紹：蒲公英的本質、蒐集／成長／收成、傳統使用、藥效特性、藥草的配製和使用及烹調食譜。由於中西方醫藥界對蒲公英的認識和應用存有相當大的差異，所以譯者特別將此書譯成中文，冀望能夠釐清人們對蒲公英的認識及補充中醫藥界對它的瞭解。

譯者在此感謝台中鄭朝陽與鄭淑文君參與內容討論及校稿的辛勞。

譯者／September 2004

目 錄

序言 0 0 3

1 蒲公英的本質 0 1 3

什麼是蒲公英？ 0 1 5

蒲公英的植物學特徵 0 1 9

蒲公英的逸聞和傳說：蒲公英的由來 0 2 3

蒲公英的魔力和神祕 0 2 6

蒲公英符號蘊含的學理 0 2 7

2 蒲公英的搜集、成長和收成 0 3 1

蒲公英對土壤和環境的益處 0 3 2

蒲公英是動物的朋友 0 3 4

蒲公英的成長習性 0 3 5

自己培植蒲公英 0 3 8

蒲公英的收成 0 4 2

貯藏蒲公英的工藝 0 4 7

蒲公英的去除 0 5 0

3 蒲公英藥草的傳統使用 0 5 3

蒲公英在早期西方的傳統使用 0 5 4

蒲公英在北美洲的傳統使用 0 5 6

蒲公英在傳統中藥上的使用 0 6 2

蒲公英在生命科學 Ayurvedic 藥草上的使用 0 6 5

4 蒲公英的藥效特性 0 6 7

蒲公英是解除所有苦惱的萬能藥 0 6 8

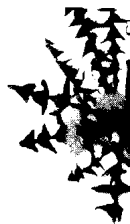
蒲公英臨床上的試驗和科學上的發現 0 7 1

使用蒲公英的禁忌和注意事項 0 9 7

蒲公英對特定病痛和苦惱的益處 0 8 2

5 蒲公英藥草的配製和使用 0 8 9

蒲公英茶的調製 0 9 0



6

蒲公英藥酒 093

蒲公英的使用劑量 095

蒲公英藥草茶的配方 096

蒲公英汁的配製 112

蒲公英膠囊的配製 114

蒲公英做為同類療法 114

蒲公英糖漿 115

可口的蒲公英飲料 118

蒲公英在局部醫療上的用途 126

蒲公英在美容上的用途 130

蒲公英的烹調 139

蒲公英葉烹調前的準備 141

蒲公英的營養和健康成分 143

蒲公英的烹調食譜 152

公制計量換算表 183

參考文獻 184

蒲公英（Dandelion）啊！

你不要再哭泣了！

我們正竭盡力量將你告知全世界！

你集中了太陽能量的光芒，

露出陽光般的明亮。

你是可以在我們的周圍到處生長的。

神佑啊！人們說你那黃色的光芒

能夠幫助人類和地球。

我們確信這是在認知你的真相之時。

你滿足了我們許多的願望。

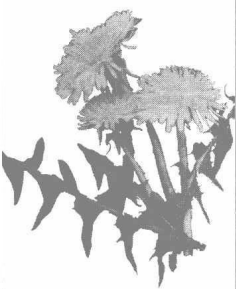
讓我們深深地呼吸生命的氣息吧！

你，這個『絕妙的獅子』（Dandy Lion）！

—布姬特·馬爾斯 (Brigitte Mars), 1998—



蒲公英的本質





蒲公英很可能是世界上最著名的雜草。每當春天來時，蒲公英的花朵爲了迎接朝陽而盛開，並隨著夕陽的來臨而閉合。蒲公英的黃花呈現出一片如陽光般的地毯。

雖然現在蒲公英仍被大多數人當作是沒有用的雜草，但是事實上，它卻是非常有益於健康的藥草之一。從做爲食物、藥草到染料各方面，蒲公英的每一部分都具有這些用途。然而在北美洲，這些益處並未全然被注意到。一直到一八〇〇年代，人們才真正地開始（在他們的庭院除草之時）考慮去種植蒲公英和其他有用的雜草，如繁縷、桑葉和甘菊。

由於傳媒上的除草劑廣告，讓您認爲蒲公英對於人類的環境是一個嚴重的威脅，然而卻忽略了除草劑才是真正危害環境的元凶。美國人每年花費數百萬元在除草劑上，然後又耗用30%的供水來維持草地的綠色化。只是爲了能夠享受看起來整齊一致卻非自然的草地。您可知道，使用除草劑的同時，也毒害了空氣、水和我們自己的身體。

愛默生（Ralph Waldo Emerson）就這樣描述著：「什麼是一種雜草呢？

它是一種從未被發現本質的植物。」

什麼是蒲公英？

據說美國人平均能知道一千多種商業產品或商標，但是對於在他或她居住地區內生長的植物，卻認識不到五種。即使如此，蒲公英可能就是他們所能認識的其中之一。

蒲公英的植物學根源

蒲公英的植物學名是 *Taraxacum officinale*。其中 *Taraxacum* 是從阿拉伯文來的，意指「苦草」；它可能源自中古世紀早期，阿拉伯醫師用的希臘字

1. 蒲公英的本質