



薏苡

文圖／吳展才

小檔案

學名：*Coix lacryma-jobi*

英名：Adley

科別：禾本科 Gramineae

功用：普遍作為清涼飲料作物。具有降血糖、血脂功用。

生長性狀：薏苡為一種多年生禾本科植物，在台灣分布於山野。植株高大，莖幹粗壯。鬚根黃白色。幹直立叢生，高1-2米，基部節上生有不定根，分枝多。葉片線狀披針形，小穗單性，雌小穗位於花序下部，總苞卵

形至橢圓形，有白色、灰色或藍紫色，質硬而有光澤，花柱細長子房卵圓形。種仁也稱苡仁，圓珠形或長圓形，白色或黃白色，質地堅實。



東漢時期，為平定南疆叛亂，行軍至南方的軍隊因為南方的瘴氣而幾近潰敗，當時帶領兵將的伏波將軍的馬援，採用民間食療方法，用薏苡煎湯，將軍隊治癒，南征大勝凱旋而歸。當時即聲稱薏苡有“輕身省欲，以勝瘴氣”的功效。《本草綱目》謂：“薏苡仁陽明藥也，能健脾，益胃”。《本草新編》評曰：“薏苡最善利水，不至損耗真陰之氣，凡濕盛在下身者，最宜用之”。

薏苡又有薏仁、薏米、薏珠子之別稱，因其果形似雞心，故中國南方一帶男女常以此作為傳情之物。從中藥的角度，如中國和日本的民間療法中，薏仁被認為具有健脾、益胃、利尿、消炎和抗腫瘤。而現代營養學的觀點是認為薏苡具有

降血糖、血清鈣，擴張肺血管，利尿等作用。

現代臨床用薏苡仁與大米混合煮飯食，作為食療處方，對於體虛或老人浮腫、下肢腳氣、食欲不振等有良好的治療效果。

在台灣，薏苡為本省山野間零星栽培之作物。主要產地集中在中部彰化、台中及南投等地。分布在海拔300-1500公尺的山地。薏苡為本省山野間零星栽培之小作物。近年來尤其是在南投縣草屯鄉，由於因應當地政府推行稻田轉作政策，再經由台中區農業改良場輔導，經多年來努力已育出優良的品種如“紅薏米”，並自創品牌發展出多樣以薏苡健康食品為訴求的精緻產品，建立高知名度企業體。以數十公頃的栽培面積創造出巨大商機，除了是栽培技術的提升外，亦是組織企業化的良好示範。



根甜菜

小檔案

學名：*Beta vulgaris var. rosea*

英名：Beetroot

科別：藜科Chenopodiaceae

功用：作為食用觀賞和藥用。

生長性狀：根甜菜主根膨大形成肉質根，球形、扁圓形或圓錐形，根皮暗紫紅色，根肉鮮紫紅色。莖短縮，葉卵圓形，具長葉柄，均為紫紅色。圓錐花序，花黃色，花瓣5枚，種子圓形。

甜菜的食用歷史起源於古希臘時代，當時的人們視甜菜根為神聖之物，是進供給阿波羅神的貢品。到了歐洲中世紀時，甜菜根進入了歐洲普通老百姓的餐桌。英國人甚至到了認為沒有甜菜根烹製的食物，就不算正式一餐的誇張程度。可見以甜菜入菜已成為根深蒂固的飲食文化了。

甜菜為二年生草本植物。又稱為紅菜頭。分為葉用和根用兩大類型，葉用的叫葉甜菜，根用的叫根甜菜。原產歐洲地中海沿岸，傳入台灣後零星栽培於北部地區。

食用甜菜根好處多多，除了含有豐富的鉀、磷及易被吸收的糖，可促進和加強腸胃蠕動，助消化；其纖維可促進鋅的吸收，有助於兒童和老人獲得均衡的營養；能消除體內毒素，排除體內的廢

物，是女性補血的最佳營養品。

甜菜根的食用方式有鮮食，煮湯等。最簡單的是當作蔬菜沙拉食用。中醫的說法，甜菜是活血化瘀、補中止痛的藥方，是主治創傷性關節炎的良藥。因為根甜菜含較多的糖分，能在肝內合成較多的肝糖原，有解毒保肝作用。根甜菜的特殊成分甜菜鹼，能促進肝臟中脂肪的代謝，減少脂肪在肝臟的堆積，故亦有保肝的獨特功效。

另外，人們相信甜菜根還有止瀉、治療胃潰瘍、驅除體內寄生蟲的功能，除作食用，更是家庭園藝中的廣受栽培的觀賞植物。



賽芻豆

大肚山上的賽芻豆 (圖片提供/蔡紹斌)

小檔案

學名：*Macroptilium atropurpureum* DC.

英名：Siratro, purple bush-bean

科別：豆科 (Fabaceae)

功用：家畜飼料、綠肥作物，亦可供水土保持的覆蓋作物。

生長性狀：多年生匍匐狀纏繞性藤本，株高 80 公分左右。蝶狀花冠色從暗紅至紫黑色，莢果細長 5-10 公分，每一根莢果有 15-20 粒種子。開花和結果期在 9-12 月。

賽芻豆為豆科多年生藤本，原生在北美、澳洲等地。引進台灣的時間已有 40 年以上，最初是因為其生物質高，且嫩莖葉含有豐富養分，除作為綠肥植物，亦可供家畜飼料使用；「芻豆」一詞在古文即指牲畜飼料。後來因生長勢強大，繁殖速度快，加上耐旱性特別強，而在田間擴散開來，由於時日已久，在台灣已經形成龐大的歸化族群，廣布全島各地 500 公尺以下山地。目前中央研究院列為入侵物種之一。

賽芻豆為匍匐狀纏繞性藤本，株高 80 公分左右。在野外賽芻豆的花色和花形獨特，故極易識別。葉呈三出為複葉，互生，長 3~5 公分，寬 2~4 公分，兩面明顯被毛，先端鈍形。

賽芻豆的蝶狀花冠是豆科植物的特色，花冠大約 3 公分大小，色從暗紅至紫黑色，以 8~10 的總狀花序排列生長；開深紫至黑色花的植物不多，賽芻豆美麗的暗紫色花，具有觀賞價值，實屬珍稀。

莢果細長 5~10 公分，每一根莢果有 15~20 粒種子。種子橢圓形，暗褐色或棕色。開花和結果期在 9-12 月左右。



賽芻豆花與山苦瓜葉之拓染作品 (圖片提供/蔡紹斌)

實用農藥

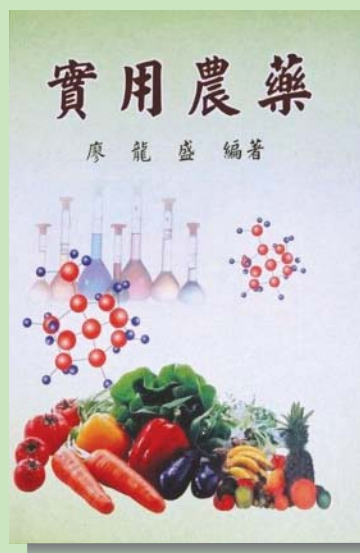
定價：2200元

作者：廖龍盛

全新修訂八版，

超過100萬字，

共1350頁



主要内容：含緒論、農藥分類、生物農藥、農藥混合、毒性、毒理、安全合理使用、使用範圍與方法均有詳細介紹。包括殺菌劑、殺蟲劑、殺蟎劑、殺線蟲劑、殺鼠劑、除草劑、植物生長調節劑、引誘劑、忌避劑、拒食劑、微生物殺蟲劑、昆蟲生長調節劑、殺軟體動物劑、殺藻劑、雜類及農藥補助劑等，共 50 餘大類，530 多種農藥。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31

傳真：02-83695591