

投稿類別：健康環保

篇名：藥欲「膳」其事

作者：

陳禹安。花蓮縣立明義國民小學。四年十一班

陳禹希。花蓮縣立明義國民小學。四年十一班

林柏昕。花蓮縣立明義國民小學。四年十一班

徐晞恩。花蓮縣立明義國民小學。六年 五班

指導老師：

田培林老師

何逸琪老師

壹、前言

一、研究動機

「過幾天就是立冬了，可以來煮一鍋藥膳湯來燉補一下了！」
「冬天就是要多吃一點白蘿蔔配一點薑來煮湯，可以去除身體一些寒氣，明年夏天也才不會因為身體的不平衡而容易中暑。」
這些都是每年時間一到，阿婆就會說的話……

阿婆還會用一些中藥材來煮湯或是泡茶來喝，說這些東西可以「養生」，強化身體的某些功能等等。我們覺得很有趣，為什麼這些看起來像植物的東西，煮起來這麼有味道？而且為什麼一定要在特定的時候吃？中藥裡的藥草藥材，跟平常吃的東西有甚麼不一樣？

阿婆還跟我說，我們平常的養身之道跟「二十四節氣」有關。原來一年四季可以分做二十四個節氣，其中包含我們常聽到的立春、夏至、秋分、冬至。我們的身體在每個節氣當中，都會順應這些自然環境有些微的不一樣，阿婆就會利用這些植物來調理我們身體的各個機能。

希望研究完之後，可以認識更多中藥的藥草知識，還能知道什麼時間點可以多多食用特定食材，照顧自己的身體，也可以告訴同學怎樣的時間或是不一樣的地方如何運用，可以照顧到身邊的好朋友。

二、研究目的

- (一)認識藥草的基本概念與種類
- (二)探討藥草與生活中的用途
- (三)探究藥草是食材還是藥材
- (四)從「二十四節氣」來看生活中藥食同源的飲食方法

貳、文獻探討

一、名詞解釋

(一)藥食同源：是指某些食物與藥物具有相同的來源和功效，這一理念源於中國傳統醫學。它強調飲食與健康之間的密切關係，認為很多食材不僅可以作為日常飲食的組成部分，還具有一定的保健和治療作用。

(二)二十四節氣：是中國古代用來指導農業之曆法。中國傳統夏曆（農曆）是一種陰陽合曆，同時根據日、月運行制定，「陰」是以朔望月為基準確定，「陽」是以地球自冬至繞太陽公轉一圈為基準確定歲實，每回歸年約 365.2422 日，二十四節氣據此而劃分。

二、部定課程延伸

領域	冊別	單元名稱
自然與生活科技	三上	第一單元 多采多姿的植物

藥欲“膳”其事

自然與生活科技	五下	第三單元 植物世界面面觀
社會	四上	第一單元 家鄉的自然環境
社會	四上	第四單元 家鄉的作息與節日
綜合活動	四下	單元一 文化你我他

三、相關研究

作者/時間	名稱	摘要
施獻歲 2019	藥食同源推廣之研究以韓劇大長今為例	1. 強調世上沒有一種食材可以提供人體所需要的所有營養。 2. 健康飲食講的就是要吃對的食物，而非吃貴的食物，像是我們在平常的生活中就垂手可得的食材，加上合理的製作、均衡的營養搭配，就可以達到食補的作用。

參、研究方法

一、研究主題介紹

本次研究主要放在中藥與生活的關聯。我們分別透過 1.觀察法：觀察家中與市場常見的中藥食材，記錄它們的使用方式。2.訪談法：訪問家人、長輩或中藥行的老闆，了解他們對中藥的看法與使用方式。3.資料蒐集：閱讀書籍與網路資料，了解中藥的背景與在臺灣的使用情況。



我們一起去找阿婆學習中藥

二、研究流程



肆、正文

一、認識藥草的歷史與種類

(一) 藥草歷史：

中國的醫藥發展，始於西元前三千多年（距今有五千多年），相傳炎帝神農氏，教百姓種植五穀、也為其治病。淮南子·脩務訓：「嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就。當此之時，一日而遇七十毒。」

「陰陽五行」的理論源自先秦至兩漢時期的中醫理論體系，《黃帝內經》中全面運用陰陽五行結合身體的各個部位進行調和。

談西方的藥草發展，最早可追溯四千年前的古埃及。古埃及人會用藥草治病、美容、保存木乃伊；藥草也是驅邪、祈禱等宗教儀式中不可缺少的元素。



圖一：五行、藥性與臟器的關係(作者自行整理繪製)

希臘的黃金時期，醫聖希波克拉提斯(Hippocrates, BC.460-377)不僅熟知許多藥草的治療法，更尊大自然為醫者先驅。

羅馬人承襲了古希臘的藥草知識，編撰並保存了不少醫學知識，並創立醫學院，為西方醫學做出偉大的貢獻。隨著羅馬帝國的版圖擴張，醫學知識流傳至西亞阿拉伯，大量翻譯希臘醫學文獻，在羅馬帝國滅亡後，西方醫學知識也保存下來。1096年—1291年期間，十字軍東征再將阿拉伯人的藥草知識帶回了歐洲。(王筱玲，2006)

(二) 藥草種類：

中醫藥學認為，藥有四性，即寒、熱、溫、涼。因藥與食物同源，故食物同樣具有四性，一般分為寒涼、溫熱兩大類。(蔡宛如，2021)以下就藥食的四性、五味、歸經(圖一)予以分類：(表一~四) (ChatGpt 製表，以“藥草按四氣；五味；歸經分類”為關鍵字，並參考其他書籍) (蔡宛如，2021)

1. 按四氣(四性)分類(表一)

四氣	特點	常見藥草	功能簡述
寒性	清熱解毒 消炎降火	黃連、金銀花、蓮子心	清熱、解毒、 降火氣、消炎
涼性	清熱潤燥 舒緩火氣	薄荷、菊花、決明子	緩和體內燥熱、 舒緩頭痛、明目
溫性	溫中祛寒 補氣活血	當歸、陳皮、薑	改善血液循環、 去寒、補氣
熱性	大補元氣 驅寒扶正	人參、肉桂、胡椒	大補元陽、 驅寒補虛

藥欲“膳”其事

2. 按五味分類(表二)

五味	功能特點	常見藥草	功效說明
 辛味	發散、行氣活血、祛風散寒	薑、紫蘇、荊芥	發散風寒、促進血液流通、提神醒腦
 酸味	收斂、固澀、生津止汗	山楂、烏梅、酸棗仁	收斂止瀉、止汗止咳、養肝安神
 鹹味	軟堅散結、潤下通便	昆布、紫菜	軟化硬結、利尿通便、化痰散結
 苦味	清熱瀉火、燥濕、解毒、下行	黃連、黃芩、龍膽草	瀉火解毒、安神、通便清熱
 甘味	補益、和中、緩急止痛、調和諸藥	甘草、紅棗、枸杞	補益正氣、滋補強身、調節藥性

3. 按歸經分類(表三)

歸經	常見藥草	功效說明
肺經	桔梗、杏仁、百合	宣肺止咳、清肺潤燥
肝經	當歸、柴胡、白芍	疏肝理氣、活血調經、平肝熄風
腎經	枸杞、杜仲、山藥	補腎益精、固腎壯腰、滋陰補陽
心經	酸棗仁、柏子仁、蓮子心	養心安神、清心火、改善睡眠
脾經	黃耆、白朮、茯苓	健脾益氣、補中益氣、和胃止瀉

4. 綜合藥草屬性分類(表四)

藥草	四氣	五味	歸經	功效簡述
黃耆	溫	甘	脾、肺	補氣固表、提振元氣
當歸	溫	甘、辛	肝、心、脾	補血活血、調經止痛
薑	溫	辛	脾、胃、肺	驅寒止嘔、溫中散寒
薄荷	涼	辛	肝、肺	疏風清熱、利咽止癢
黃連	寒	苦	心、胃、大腸、肝、膽	清熱瀉火、解毒止瀉
甘草	平	甘	心、脾、肺、胃	補脾益氣、調和藥性、止咳
丹參	微寒	苦	心、肝	活血化癥、安神

二、探討藥草在生活中的用途

臺灣地區處亞熱帶氣候，常年多雨潮濕而炎熱的天氣，深深地影響國民的體質。濕熱體質較容易在體型中等偏瘦的發現(廖晏農，2013)，因此藥草於生活中應用會有以下四種特性與原則。1.因人施膳。2.因時施膳。3.因地施膳。4.因證施膳。(李昭瑩、王儀絜、黃世勳，2017)

以下我們按藥草在生活中的用途，我們分成四大類別：

（一）醫療與保健用途

1. 傳統醫療治療

(1)內服：

用於泡茶、煎煮中藥或製成丸劑、粉劑 例：甘草

（止咳）、黃耆、（補氣）、當歸（補血）。例

如：108 年至今新冠疫情仍舊持續且逐漸邁向流感化，110 年國家中醫藥研究所團隊，發表中藥複方「清冠一號」，經臨床試驗證實對輕症有療效，並經衛福部核發臨時藥品許可證。此複方包括 10 種藥材，其中主要關鍵成分—黃芩，有清熱燥濕、瀉火解毒、止血等功效，針對細胞激素做免疫調控，在清冠一號擔任要角色。



(2)外用：

以敷貼、洗浴、浸泡方式，坐月子期間，藥浴是一種傳統的產後護理方式，使用大風草泡澡，幫助產婦驅風、活絡血脈、促進傷口癒合，並舒緩產後不適。近年也延伸到寵物範疇，花蓮區農業改良場以在地花蓮所生產的有機黃芩原料，透過多方技術合作開發製成適合家中毛小孩使用的寵物用皮膚軟膏「悠護植樂膚-草本皮膚舒敏乳膏」，舒緩寵物皮膚各種不適問題。

2. 保健養生

(1)日常保健茶飲：

調節身體機能 例：枸杞（護眼補肝）、菊花（降火清肝）、玫瑰花（疏肝解鬱）

(2)強身補氣/補血藥膳：

入粥、燉湯 例：人蔘、黨蔘、紅棗。在台灣的民眾，可以配合 24 節氣的日期，並依據台灣特有的氣候特徵來進行藥膳養生，調整體質，增進健康，不但可以恢復元氣外，在面對氣候變化時也更能適應以當季的食材與合適的藥材組合搭配，製作符合多種體質以及各個節氣的藥膳食譜，使民眾能從中能達到健康養生、預防保健的目標。(廖晏農，2013)



（二）美容與護膚用途

1. 外用護膚保養

(1)草本面膜/敷料：

運用中藥材可以製作各式各樣的消炎、保濕及美白面膜幫助美容，讓肌膚變得更美麗動人，例如魚腥草具有強烈的抗菌消炎效果可以用來治療青春痘，蘆薈則是有保濕修復功效，薰衣草有抗敏及美白作用。

(2)草本洗劑：

將藥草添加進洗面乳、洗髮精及沐浴乳，迷迭香可促進頭皮循環、茶樹具控油抗菌效果。

2. 內服養顏美容

許多草本花茶具有抗氧化、美白、幫助改善氣色等功效。例如：玫瑰花茶用來調經美容；茉莉花茶可來協助鎮定；菊花茶和荷葉茶，可促進新陳代謝，有助於身體健康瘦身；在夏天減肥瘦身時，可以喝些清熱排毒的藥草茶。



（三）日常生活與居家用途

1. 食用香料與調味

(1) 增香提味：

在料理中以藥草做為香料和調味，如小荳蔻、迷迭香、羅勒、紫蘇、香菜、迷迭香、百里香等，被廣泛用作香料，為食物增添風味。

(2) 草藥醃漬：

保存與調味，用月桂葉燉煮食材、丁香香料、保鮮。

2. 天然驅蟲與防護

藥草也可製作防蚊包，利用下列材料：丁香、艾葉、白芷、蘇葉、薄荷、石菖蒲、藿香、金銀花，裝入袋中掛起散發獨特氣味就可以防止蚊蠅靠近。艾草、香茅、薄荷可作為天然驅蟲劑。

（四）精神與情緒調節用途

1. 情緒穩定

近年來精油芳香療法盛行，各類藥草萃取出的精油，可透過塗抹皮膚、按摩來達到放鬆情緒，療癒身心靈。運用薰衣草、佛手柑、檸檬等柑橘類精油按摩，來放鬆、提神使心情愉悅。

2. 冥想與宗教用途

在宗教領域，香料和藥草扮演著至關重要的角色。法老和祭司們利用焚燒乳香、沒藥等香料的方式，來淨化神廟，並與神祇溝通。這些香氣不僅象徵著神聖和淨化，更被認為能夠助於達到更高的靈性層次。

總之，藥草在生活中扮演著多重角色，環繞著食、衣、育、樂等等層面。自古以來從傳統醫學到美容保健及大眾最普遍接受的藥膳養生，都有著廣泛的應用，瞭解和正確使用藥草，可以為我們的生活增添許多好處。

三、探究藥草是食材還是藥材

早在希臘時代(西元前四百多年)希波克拉提斯(素有醫學之父之稱)，就曾提到「藥食同源」的概念，他提到「你的食物就是你的藥方，你的藥方就是你的食物。」《本草求真·卷七食物》(清·黃宮繡)記載「食物入口，等於藥之治

藥欲“膳”其事

病，同為一理(Let food be the medicine and medicine be the food)」，也是同樣的觀點。

中藥材可以是藥材也可以是食材，取決於其使用方式和目的。有些中藥材，如枸杞、紅棗等，在日常生活中常被用作食材，具有保健作用；而另一些則經過專業加工後，作為治療疾病的藥材使用，例如當歸、黃耆等。

這些藥食同源的食物，「正確且適量」的服用之，依循前面所提之「藥草於生活中應用的四種特性與原則」將會是有益於身體的。

依據衛生福利部食品藥物管理署 2018 年 2 月 13 日發文衛部中字第 1071860124 號「可同時提供食品使用之中藥材」品項共計 37 項。我們大致可以分成七大類：整理自(宋景文，2023)、(辛海、王永榮，2013)

一、補益類		二、消食理氣類	
品名	功效	品名	功效
百合	潤肺止咳、養心安神	陳皮	理氣健脾、燥濕化痰
山藥	補脾養胃、生津益肺	山楂	消食化積、活血散瘀
龍眼肉	補心脾、養血安神	小茴香	溫中散寒、理氣止痛
枸杞子	補肝腎、明目	八角茴香	溫中理氣、香料
大棗	補中益氣、養血安神	草豆蔻	燥濕行氣、暖脾胃
芡實	補脾止瀉、益腎固精	砂仁	行氣化濕、開胃消食
蓮子	補脾止瀉、養心安神	三、清熱類	
赤小豆	利水消腫、健脾去濕	品名	功效
薏苡仁	健脾利濕	菊花	清肝明目、平肝散風
黃精	補脾養肺、益腎	決明子	清肝明目、潤腸通便
石斛	養胃生津、滋陰清熱	絞股藍	清熱解毒、降血脂
人參花	補氣養心	五、海藻礦物類	
四、止咳化痰類		品名	功效
品名	功效	昆布	軟堅散結、消痰
生薑	溫中止嘔、發散風寒	海藻	軟堅散結、利水消腫
薤	溫中行氣	牡蠣殼	重鎮安神、軟堅散結
蒜/小蒜	溫中行氣、殺蟲	六、行血祛瘀類	
薄荷	疏風清熱、利咽止癢	品名	功效
七、其他特殊用途		烏梅	收斂生津、斂肺止咳
品名	功效	秦椒/花椒	溫中止痛、除濕止癢
羅勒	理氣消腫	胡椒	溫中止痛、散寒
馬齒莧	清熱解毒、利水消腫	肉豆蔻	溫中行氣止瀉
荷葉	清暑利濕、升清降濁		
銀耳	潤肺滋陰、養顏美容		

四、從「二十四節氣」來看生活中藥食同源的飲食方法

「藥食同源」是中國傳統醫學和營養學中的一個重要理念，意思是某些食物既可以作為日常飲食的一部分，也具有藥用價值可以預防或輔助治療疾病。

每一種食物都具有自己的營養價值，這些營養價值從補充機能開始，進而調理平衡身體所失之營養元素，甚至更能改善身體失常所造成的病症問題。所以，只要能將病症解除的食材，都可以稱得上食療，也就配的上藥用一詞了。這一概念源遠流長，食物不僅僅是提供能量和營養，更可養生保健、防病治病。

而有好的食材想必要搭配好的時間點來做進行，正好呼應到我們提到的節氣時間。二十四節氣裡的第一個節氣起點正是大家耳熟能詳的冬至，這是因為冬至是北半球一年當中白天最短、夜晚最長的一天，也可以說當天是陰氣最盛、陽氣最弱的一天。而從冬至過後白天漸漸變長、陽氣逐漸回升，俗話說「冬至一陽生」，正是代表冬至開始，陰氣盛極而衰，人體內的陽氣開始回升。

二十四節氣不只是天文觀察上的成就，更是生活經驗的總結，「天人合一，順應四時」是古人流傳幾千年的智慧結晶。按照二十四節氣羅列容易發生的疾病，搭配中藥學中較有療效的藥方，以預防勝於治療的觀念，實踐完善的體內循環，提升自我免疫力，讓你遠離疾病常保健康。

古諺：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫師開藥方。」蘿蔔味甘性寒，可下氣，消食，利尿，潤肺祛痰，解毒生津。適度的食用適量蘿蔔可以助長體內陰氣平衡陽氣，讓體內部分的陽氣疏散至體表，陰陽平衡，幫助禦寒及消食積。「夏天吃薑」則是藉由薑的溫辛平衡體內陰陽。夏天氣候炎熱，容易貪涼飲冷，體內陽氣較虛，吃薑正好可以起到溫補以助陽氣的作用，進而排除部分臟腑寒氣至體表，以對抗炎熱的氣溫，使身體達到陰陽平衡，通體舒暢。(余仁生中醫師，檢索日期 2025/07/12)

以二十四節氣來分類：(ChatGpt 製表，以二十四節氣調理的蔬果和藥膳及其功效為關鍵字，並參考其他書籍)(張憲昌，2007)、(黃雪子，2017)

節氣	調理	蔬菜/水果	藥膳或湯品
立春	調肝 養脾 升發 陽氣	韭菜、香椿、菠菜	四神湯（健脾祛濕）
雨水		春筍、荸薺、馬齒莧	當歸黃耆燉雞（補氣養血）
驚蟄		豆芽、綠豆芽、香椿	茯苓蓮子粥（健脾安神）
春分		菜心、芥藍、枸杞葉	枸杞紅棗雞湯（養肝明目）
清明		馬齒莧、春筍、莧菜	蓮子百合粥（清心安神）
穀雨		菠菜、韭菜、香椿	黃耆黨參雞湯（補氣防敏感）
立夏	清心	苦瓜、茄子、絲瓜	綠豆湯、荷葉茶（清暑解毒）
小滿	祛暑	冬瓜、黃瓜、薑	薏仁排骨湯（祛濕消腫）
芒種	補氣	冬瓜、絲瓜、黃豆芽	百合蓮子粥（養心安神）
夏至	生津	西瓜、苦瓜、黃瓜	冬瓜薏仁湯（清熱利水）

藥欲“膳”其事

小暑		絲瓜、苦瓜、荷葉	龍眼百合湯（補心安神）
大暑		苦瓜、冬瓜、茄子	竹葉茅根湯（清心祛暑）
立秋	潤燥 養肺 健脾 和胃	梨子、百合、山藥	龍眼桂圓紅棗湯（養心養血）
處暑		蓮藕、地瓜葉、馬齒莧	石斛麥冬湯（潤肺生津）
白露		梨、葡萄、銀耳	百合蓮子銀耳湯（潤燥養肺）
秋分		山藥、芋頭、芝麻	沙參玉竹湯（養陰潤燥）
寒露		白木耳、蘋果、蓮藕	玉竹百合雞湯（滋陰潤肺）
霜降		山藥、栗子、桂圓	四物湯（補血養顏）
立冬	溫補 藏精 強壯 陽氣	蘿蔔、南瓜、白菜	十全大補湯（補氣補血）
小雪		白菜、蓮藕、芋頭	紅棗羊肉湯（溫陽祛寒）
大雪		蘿蔔、白菜、紅蘿蔔	羊肉蘿蔔湯（暖身益氣）
冬至		黑芝麻、核桃、紅棗	黑豆燉雞湯（補腎益精）
小寒		白菜、山藥、枸杞	生薑紅糖湯（暖宮驅寒）
大寒		栗子、紅棗、羊肉	當歸生薑羊肉湯（溫補強身）



綜合上表可知，二十四節氣與食療可以發現古人飲食養生講求「順應時節」。春天陽氣初生，宜多吃新鮮蔬菜與清淡食材，以疏肝養脾；夏季暑熱與濕氣並重，重點放在清熱祛濕、生津解渴，因此常見瓜果、綠豆及清涼藥膳；秋季乾燥，則以梨、百合、山藥等潤肺養陰為主，搭配銀耳、蓮子湯品，幫助潤燥；冬季寒冷，正是人體儲藏能量之時，適合溫補、養腎、補氣血，常見羊肉、蘿蔔與十全大補湯等。由此可知，節氣食療不僅是飲食選擇，更是天人相應的智慧，提醒人們隨時調整飲食，達到養生、防病與順應自然的目的。

伍、研究結論與建議

(一)認識藥草的基本概念與種類

中國的醫藥發展，距今有 5000 多年前，相傳炎帝神農氏，教百姓種植五穀、也為其治病。中藥有四性：寒、熱、溫、涼，五味：辛、酸、鹹、苦、甘。升（上行）降（下行）沉（向內）浮（向外）。肺經；肝經；腎經；心經；脾經；胃經；大腸經；小腸經；膀胱經；膽經；膽經；三焦經；心包經。因藥食同源，故食物同樣具有四性，但一般分為寒涼、溫熱兩大類。二十四節氣中，我們在中藥裡面用立春、立夏、立秋、立冬，這四個節氣最重要。立春-春天的時候要養肝，立夏-夏天的時候要養心，立秋-秋天的時候要養肺，立冬-冬天的時候要養腎。

(二)探討藥草在生活中的用途

藥草在生活中扮演著多重角色，環繞著食、衣、



藥欲“膳”其事

育、樂等等層面。藥草應用在醫療上有一些注意事項，比如說西藥跟中藥不可以同時吃，要先吃西藥間隔兩個小時以上再吃中藥。透過訪談中藥店了解到「冰」是中藥共通性的大禁忌。還有筋骨痠痛的人禁忌食物有竹筍、蘿蔔、白菜。竹筍、蘿蔔、白菜會抵消中藥的藥性。

最普遍及受大家喜愛的藥草應用是藥膳料理，除了美味還可以強健養生，比如青少年在發育期父母會利用轉骨湯藥膳來幫助小孩長高。男生可以從小六的暑假開始服用轉骨湯，女生則是在月經來第三次之後開始服用，掌握藥膳原則因人、時、地、證而施膳，就可以達到更棒的效果。

(三)探究藥草是食材還是藥材

中藥不能只說是食材或藥材。像紅棗、枸杞、黃耆，平常可以煮湯、泡茶，放在湯裡不但好喝，還能幫助身體變健康；但是如果放太多或搭配錯了，也可能讓身體不舒服，所以還是要小心使用。中藥的特點就是它可以當食物吃，也可以當藥治病。古人說「藥食同源」，意思是藥和食物有關係，但要用對方法和份量才好。



總之，中藥很特別，可以入菜也能入藥，只要我們先知道中藥的特性，用對方法又注意安全，就能真正的「藥欲膳其事」。枸杞、當歸這些中藥在家裡的湯鍋裡很常見，但在這裡，它們卻被細分為不同產地與品質，並被歸為中藥材。

(四)從「二十四節氣」來看生活中藥食同源的飲食方法

中藥可以藥用，也可以食用。每一種食物都具有自己的營養價值。其實二十四節氣並沒有關係，最跟二十四節氣有關的人是農夫，農夫要看二十四節氣去種菜，中藥只是讓身體可以適應天氣狀況的變化。我們中藥來源也是農夫依據二十四節氣種出各種中藥的藥材，我們再把植物經過加工後，依據服用者身體的狀態來進行調藥。



陸、引注資料

一、圖書 (按姓氏筆畫)

- 1、王筱玲(2006)・**香藥草生活全書**・商周出版 P6~P9
- 2、宋景文(2023)・**生病不一定藥吃藥，食補藥膳對症下飯**・崧燁文化
- 3、辛海、王永榮(2013)・**本草綱目對症藥膳**・睿其書房
- 4、李昭瑩、王儀絜、黃世勳(2017)・**藥膳學**・文興印刷事業有限公司 P8-P9
- 5、黃雪子(2017)・**藥食同療**・天下雜誌股份有限公司
- 6、蔡宛如(2021)・**藥食同源**・楓書坊文化出版社 P26
- 7、張憲昌(2007)・**台灣藥用植物圖鑑**・晨星出版
- 8、廖晏農(2013)・**中醫藥典籍探討-春、夏養生藥膳食譜**・衛生福利部。

二、參考網站

- 1、藥用植物主題館(檢索日期 2025/07/12)
<https://www.commonhealth.com.tw/>
- 2、康健雜誌 (檢索日期 2025/07/12)。
<https://www.commonhealth.com.tw/>
- 3、余仁生中醫師 (檢索日期 2025/07/12) <https://reurl.cc/Qa9Zrb>