

文·圖 嚴新富

8. 金絲草

- 基源植物：禾本科的金絲草【*Pogonatherum crinitum* (Thunb.) Kunth】。
- 地方名：筆仔草。
- 性味：味甘，性涼。
- 功效：全草清熱解暑、利尿。
- 應用：是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，是民間常用的解熱草藥。

9. 千根草

- 基源植物：大戟科的千根草【*Chamaesyce thymifolia* (L.) Millsp.】。
- 地方名：紅奶仔草、紅乳草、小飛揚草。
- 性味：酸澀，涼。
- 功效：全草清熱、利濕、收斂、止血、解毒、消腫。
- 應用：是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，尤其是夏天，小孩容易因中暑而引起下痢時煎煮服用。

雖然用於青草茶的植物以草本為主，然而亦有少數的木本及藤本植物也可拿來煮青草茶，如：

10. 小葉桑

- 基源植物：桑科的小葉桑【*Morus australis* Poir.】。
- 地方名：野生桑椹、雞桑。

台灣青草茶植物介紹(三)



小葉桑



萬點金



倒地麻



五爪金英

- 性味：味甘辛，性寒。
- 功效：葉：清熱解毒；根或根皮：瀉肺火，利小便。
- 應用：是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，亦是民間常用的感冒、咳嗽草藥。

11. 萬點金

- 基源植物：冬青科的燈稱花【*Ilex asprella* (Hook. & Arn.) Champ.】。
- 地方名：崗梅。
- 性味：味苦甘，性寒。
- 功效：根、葉：清熱解毒、生津止渴。

- 應用：莖葉是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，會增加青草茶的甘味。早期先民在上山工作時，會帶著乾燥的枝條，口乾時拿來咀嚼，用以生津解渴。

12. 倒地麻

- 基源植物：梧桐科的草梧桐【*Waltheria americana* L.】。
- 性味：味苦甘。
- 功效：全草有解熱、消炎、除濕、驅風、止痛功效。

- 應用：莖葉是台灣中南部普遍使用的青草茶原料之一，會增加青草茶的風味，而且煮出來的青草茶顏色較為深厚。

13. 雞母珠

- 基源植物：豆科的雞母珠【*Abrus precatorius* L.】。
- 地方名：相思子。
- 性味：味甘。
- 功效：根有清熱、利尿功效；莖葉有生津止渴、清熱潤肺、利尿解毒功效。
- 應用：莖葉是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，曬乾的葉片亦拿來泡茶飲用。需注意的是它的種子含有大量的毒蛋白，不可誤食。另外有一些引進種植物，也成為青草茶的重要材料，如：

14. 五爪金英

- 基源植物：菊科的王爺葵【*Tithonia diversifolia* (Hemsl.) A. Gray】。
- 性味：味苦、性寒。
- 功效：枝葉清熱解毒，消腫止痛。
- 應用：莖葉是台灣各地普遍使用的青草茶原料之一，味道很苦，常用來當苦茶的原料，但因藥性較強，不可過量。另外，亦為民間治療肝病的草藥。

文·圖 周文能

最近「共生」的字眼不斷出現在宗教或政治議題上，如「共生吉祥」、「共生和解」等，其實真菌早已在實行共生。一般人只知真菌在生態系扮演分解者的角色，以腐生型或寄生型式生活，殊不知有一群真菌正默默與植物或動物共生共存。

生物為了生存，會嘗試改變生活方式，試圖找尋出口，朝對自己最有利的方向發展演化。以真菌來說，與植物根部共生的真菌，稱為菌根菌。菌根菌可分為外生菌根菌及內生菌根菌。外生菌根菌多屬於擔子菌及少數子囊菌，一般可形成大型子實體。內生菌根菌通常不形成大型子實體，多屬較低等的真菌，不在本文討論範圍。至於動物與真菌的共生，在會產生大型子實體的高等真菌中較少發生，較為人知的是真菌與白蟻共生所產生的雞肉



雞肉絲菇

絲菇；而低等真菌在消化道中與昆蟲、動物共生，倒是有不少例子，如酵母菌。

共生菌根菌在地表下的生活並不見得很和諧，它們宛如三國演義般合縱連橫，鵝膏科、紅菇科及牛肝菌科的菇類常常在林地樹木的根部三足鼎立，或許交雜著口蘑屬、蠟蘑屬、絲膜菌屬、雞油菌屬、硬皮馬勃屬等小諸侯你爭我奪，大部分宿主植物（如殼斗科或松科）或許並不那麼專情（有些外生菌根菌也是如此），常同時擁有數種外生菌根菌，樹木常因生長所需而不時更換共生伴侶，甚至養分足夠時就忘恩負義把菌根菌一脚踢開，而有的菌根菌也不是省油的燈，透過轉變角色成為寄生來個玉石俱焚；所以在同一生育地，常同時出現許多種外生菌根菌的菇類就不足為奇了，甚至長年記錄下來，可以發現菇類彼此間有其動態的平衡，

什麼月份誰先出現，再接著是誰，一年之中有的出現一次或多次，或幾年才出現一次，此長彼消，這種出現的規律須靠長期觀察記錄才能稍微掌握，是研究長期生態的基本功課。

彩色豆馬勃是一種令人不快的菇類，乾燥時粉末橫飛討人厭，甚至會引起過敏；新鮮時讓人手沾染黃色物質，擦也擦不掉，又不能食用。但在外生菌根菌界，可是響叮噠的角色，它是開疆闢土的先鋒，適應環境的能力與共生樹種（松科、殼斗科植物等）一樣強，是人工造林或森林演替上的不二人選，有關彩色豆馬勃的研究報告或論文數量甚豐，許多人對它心存感激，因為曾靠研究它而獲得工作或碩博士學位。

從博物館植物園區殼斗科樹下的多年觀察經驗正是如此，先出現的菇類是彩色豆馬勃，接著是

多根硬皮馬勃，鵝膏屬，再來是紅菇屬的陸續出現，而龜紋硬皮馬勃則穿插著不時出現。園區施肥時常有一段時期會見不到菇影，此正可判斷施肥不得宜。為什麼十之八九的珍貴食用菇皆是外生菌根菌類，如松茸、美味牛肝菌、雞油菌或黑塊菇，主要是因為它們目前無法用人工調配的基質或環境栽培成功，難以大量生長因而價昂，所謂物以稀為貴。栽培松茸首先要有接種源（培養菌絲體或孢子）活的松樹林或松苗及適合的生育地，同時要注意如何確保接種能成功，因為自然環境中尚有許多菌類與它競爭，最後也是最難控制的，即是不知何年何日才會發菇，日本已研究了幾十年，目前還是無法成功。國內曾研究將塊菇接種在青剛櫟樹苗，在野外栽植經過7~8年的生長，終於可發菇採收，算是台灣的一大突破。



密褶紅菇



彩色豆馬勃