

陽台上的中草藥—隨手用

編委會

主編

區靖彤

副主編

葉文懿、甄家希、譚倩欣

編輯委員

周若龍、王曉彤、唐詠芯、羅韶勤、殷浩鈞

編輯助理

孫婉瑩、黎美孜、葉晉語、鍾麗映、程樂天、
呂舜權、黃潤沁、陳倬賢、梁嘉怡

攝影指導

潘偉雄、李肇鋒

統籌

高科院
Thei



中國醫藥
及文化研究中心

主編序言

在 2022 年，感謝帝盛酒店集團及遠東發展有限公司贊助香港高等教育科技學院（THEi 高科院）及建立中國醫藥及文化研究中心，並借出一幅位於西貢北港村，佔地面積 40,000 英尺的農地，栽種香港常見、常用的嶺南特色中草藥用作研究，並取名為「德根盛園」。在「德根盛園」中的每一株草藥都是高科院的師生的心血，從規劃植物品種，開墾土地，到將幼苗埋在土裏，我們都親力親為。我們期待它們發芽成長，開花結果，在園內中開枝散葉，正如中醫藥的傳承，一代傳一代，永不止息。這段珍貴的經歷亦讓我們認識了不少愛好種植的朋友，不少參與的校外義工也加深了對中草藥的了解和認識。猶記得當時六月初夏，我帶著我的學生一同在西貢農地上種植草藥苗，雖然那段時間不時有雨，但天公造美，氣溫正好。在燦爛的陽光下，學生臉上的汗珠閃閃發亮，如同他們臉上的笑容一般，大家都滿身泥土，汗水淋漓，但上揚的嘴角從未落下過。在幾個月後，同學們再次到訪藥園，種下的小苗已經逐漸長成，變得枝繁葉茂，不少更正值花期和果期，一片欣欣向榮的景象，學生們拿着收成的草藥，充滿滿足和喜悅。他們熠熠生輝的表情，將會是我教學生涯的珍寶。

在和植物與泥土接觸的過程中，可以忘卻生活中所遇到的壓力和情緒，沉浸在陽光和樹影中，與自然融為一體。學生們當時所洋溢的青春和活力，和藥園中初春新冒的嫩芽一般，令人着迷，讓我切實地感受到園藝治療當中所述：通過與自然建立連結，重拾生命的熱情的意義。現時幼兒園所推行的「一人一花計劃」，也是透過種植活動，認識植物的生長周期，培養責任心和耐心，了解生命的價值和重要性，學習愛護和尊重自然。每次兒子為他的花苗澆水，與它說悄悄話時，我都會為他的天真爛漫而會心微笑，相信他也感覺到與植物相處所帶來的輕鬆和愜意吧。





而我作為一名中醫，在面對因為壓力導致失眠、食慾不振等肝鬱症狀的病人時，我都會建議他們嘗試培養種植的興趣，利用與植物相處的時光來進行自我療癒。自 19 世紀，人們便開始以植物作為媒介進行療癒活動，根據研究，通過進行播種、移植、採收等園藝活動，透過接觸自然，感受植物的生命力，欣賞並品嚐豐收的成果，能有效緩解壓力、焦慮和抑鬱。以學習種植為起點，亦可以學會熱愛自己的日常生活，重燃生命之火。

種植活動有陶冶性情，治癒心靈的作用，若能加入中醫藥元素，豈不是能達到治癒身心的雙重效果？藉着這個想法，我開始留意坊間關於園藝及種植的書本，發現書中很少會提及如何應用自己的心血成果，大多着重介紹不同植物，甚少介紹植物的應用方法。但我相信，若能令自己用心種植的植物成為日常生活中的其中一環，能帶來更大的滿足感。所以，我決定寫一本結合種植及草藥應用兩種元素的書籍，讓更多人能體會種植及草藥治療所帶來的身心靈滿足。在這一年間，我聯同中國醫藥及文化研究中心的團隊帶領 THEi 高科院中藥藥劑學的三年級生，於暑假期間着手搜集適合嶺南地區氣候，適合在香港家居環境栽種的常用草藥資料，並分享一些簡單使用的草藥應用方法，再由本校的畢業生進行整理及編寫。除了植物的資料，我們亦整合關於不同藥用植物的一些文化小故事和實用醫案。中華文化海納百川，博大精深，不少在常用於中藥的植物來自海外，在當地擁有自己的文化故事及象徵意義。在這本書中，我們將帶領讀者深入了解藥用植物，從特徵，應用，到小故事，在生活中隨手應用家中栽培的草藥，貫徹種植療心，草藥療身的理念，達至身心康健。

《中醫藥食療手冊 3：陽台上的中草藥——隨手用》如同中國醫藥及文化研究中心和高科院老師、學生和畢業生在各位讀者心中種下的一枚種子，期盼跟文中所述的植物一樣，能發芽生根，茁壯成長，學懂如何治癒自己的身心靈，調養心神，達到天人合一的境界。

區靖彤
2024 年 6 月 25 日

目錄



第一章

種植難度：★★★

編委會名單	002		
主編序言	003		
導覽	008		
01 九里香	016	13 紫蘇	064
02 小駁骨	020	14 留蘭香	068
03 梔子	024	15 益母草	072
04 五月艾	028	16 迷迭香	076
05 火炭母	032	17 羅勒	080
06 車前草	036	18 馬齒莧	084
07 青葙	040	19 魚腥草	088
08 薑黃	044	20 紫背萬年青	092
09 韭	048	21 廣東萬年青	096
10 薑	052	22 積雪草	100
11 葱	056	23 雞屎藤	104
12 蒜	060	24 蘆薈	108





第二章

種植難度：★★★

25 蘗菜	114	33 枇杷	146
26 仙人掌	118	34 臭草	150
27 辣椒	122	35 桑	154
28 沙薑	126	36 番石榴	158
29 石斛	130	37 石榴	162
30 忍冬	134	38 黃皮	166
31 香茅	138	39 龍脷葉	170
32 桂花	142		

第三章

種植難度：★★★★

40 天冬	176	46 紫茉莉	200
41 麥冬	180	47 枸杞	204
42 佛手	184	48 射干	208
43 月季	188	49 白蘭	212
44 無花果	192	50 骨碎補	216
45 茉莉	196		

附錄	220
----	-----

01

九里香

別名：
月橘、過山香、十里香

植物來源：
芸香科 九里香
Murraya exotica L.

簡介

九里香，其花香香遠益清，株姿優美，最適宜生長的溫度範圍為 20℃-32℃，不能耐寒。其生長須置於充足陽光、通風良好的環境，才能保持茂盛葉冠和濃郁的香味。

九里香為常綠小喬木。葉正面深綠色光亮，背面青綠色，紙質或厚紙質；花白色，芳香；花絲白色；柱頭黃色，粗大。

傳統功效：

九里香以葉和帶葉嫩枝入藥，有行氣止痛，活血散瘀的功效。用於胃痛，風濕痹痛；外用治牙痛，跌打腫痛，蟲蛇咬傷。



動手種植

種植難度：★★★

栽培條件：

壤土：宜使用疏鬆肥沃的微酸性壤土。

陽光：喜光，需長時間日照，6 小時以上為佳。

水分：宜每 2 週澆水 1 次，夏季可更頻繁澆水，忌積水。

施肥：每月施 1 次固氮磷鉀複合肥，需要結合澆水，以免燒根。

種植時長：

種植約 2 年後採收枝葉。



種植季節：春季



種植方法：扦插繁殖



栽培介質：泥炭土、珍珠石



適宜擺放：花園

採收加工

全年均可採收枝葉，鮮用；或除去老枝後將枝葉陰乾。



01
九里香



017



016

隨手用

內服

九里健胃粥



材料

乾九里香枝葉 9 克
白米 1 杯 冰糖適量

製法

1. 取乾九里香枝葉，加 250 毫升水，煮約 20 分鐘。
2. 加入淘洗過的白米，先以大火煮沸 10 分鐘，再轉小火熬約 30 分鐘，以冰糖調味後即可服用。

用法

不適時代餐服用，少量多餐，服用一星期。

用途

改善肚脹、腸胃炎、消化不良及腸胃不適。

Tips

若不喜甜粥，亦可加入已氽水的瘦肉及鹽進行調味。

外用

材料

鮮九里香枝葉 10 克 茶包 1 個

製法

1. 將鮮九里香枝葉置於茶包內，加入冷水浸泡約 15 分鐘。
2. 浸泡後，加水約 400 毫升，蓋上煲蓋用大火煮至沸騰後轉小火煎 10 分鐘。
3. 撈出茶包，將水煎液倒至容器中稍為冷卻 10 分鐘後即可使用。
4. 可置於密封容器，常溫儲存約 24 小時。

用法

每日早晚塗抹於患處 2 次。

用途

改善濕疹、皮炎的痕癢和疼痛感，消退紅腫。

注意事項

使用前，建議在小區域進行皮膚測試，確保皮膚沒有過敏反應。如果出現任何不適，請停止使用並尋求醫療協助。

咀嚼

材料

鮮九里香枝葉 1 片

用法

用餐後或感到牙痛時摘鮮葉 1 片，放入口中咀嚼 3-5 分鐘。

用途

改善牙痛及口臭。

注意事項

九里香生品刺激性較強，應避免頻繁使用，且咀嚼後將殘渣吐出。

趣味小故事

三九胃泰是內地一種常見且暢銷的中成藥，具有清熱燥濕、行氣活血、柔肝止痛的功效，對於治療上腹隱痛、飽脹噯心、胃炎等胃病有顯著的療效。

其名字中的「三九」取自藥方中兩味中藥：三叉苦和九里香。方中的三叉苦配合兩面針、黃芩、地黃三味藥材共同發揮出清熱燥濕的功效；而九里香與木香合用增強其行氣止痛的作用。

三九胃泰膠囊及顆粒作為中成藥對胃病無疑有良好的治療效果，但胃病成因及病機有多種，在服用任何中成藥前應先閱讀說明書，若有疑問便要諮詢中醫師或中藥藥劑師的專業意見，並遵醫囑指示服用，才可確保用藥安全，達到舒緩治療的功效。

青葙

別名：
野雞冠花、指天筆、狗尾草

植物來源：
莧科 青葙
Celosia argentea L.

簡介

青葙花串的觸感就像乾花，青葙為了適應猛烈的陽光和乾旱的環境，會合併充滿水分的花瓣和花萼，變成乾膜質的花被，從而減少水分流失。

青葙為一年生草本。莖直立，全株光滑無毛；花白色或紫紅色；種子黑色，具光澤，小粒，腎狀圓形。

傳統功效：

青葙以成熟種子及莖葉及花入藥。

種子（青葙子）：

有清肝瀉火，明目退翳的功效。用於肝熱目赤，目生翳膜，視物昏花，肝火眩暈。

莖葉（青葙）及花（青葙花）：

有涼血止血，燥濕的功效。用於吐血，衄血，崩漏，帶下。



動手種植

種植難度：★★★

栽培條件：

壤土：宜使用肥沃、排水性良好的砂質壤土。

陽光：喜光，每日 6-8 小時日照為佳。

水分：耐旱，在保持通風的情況下宜每 2 日澆水，忌積水。

施肥：每月施加 1 次氮肥，開花時期施加磷鉀肥。

種植時長：

播種後 10-12 日發芽。



種植季節：春季、夏季



種植方法：種子繁殖



栽培介質：泥炭土、珍珠石



適宜擺放：房間、辦公室、客廳、陽台、花園



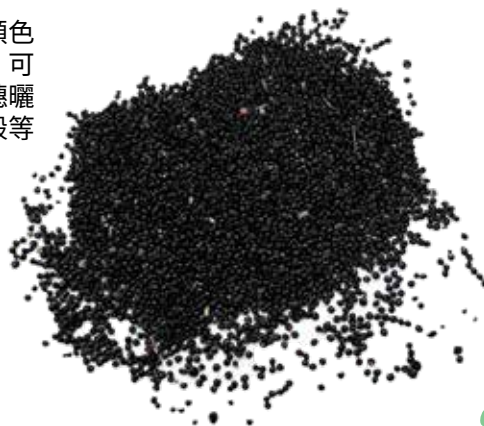
注意事項：青葙容易與雞冠花雜交，應與雞冠花隔離種植，以免影響產量，保證純種。

採收加工

種子：於 7-9 月，花序中 70-80% 的顏色由紅變白時，表示種子已成熟，可採收。割取地上部分或摘取果穗曬乾，搓出種子，過篩以去除果殼等雜質，即可。

莖葉：於夏季採收，鮮用或曬乾。

花：於花期（5-8 月）採收，曬乾。



隨手用

內服

肉絲杏鮑菇炒青箱



材料

鮮青箱葉適量 杏鮑菇 1 條
豬瘦肉 200 克 糖、豉油、蒜末、油各適量

製法

1. 將豬瘦肉切絲，加適量糖及豉油醃製約 20 分鐘。
2. 取鮮青箱葉洗淨後切除根部，切段；杏鮑菇切片備用。
3. 以大火開鍋加油適量，爆香蒜末，放入肉絲炒至略變色，再加入青箱及杏鮑菇，炒至熟透，調味後即成。

用法

在熬夜後或自覺上火，感到牙齦紅腫，雙目不適時，作為菜餚食用。

用途

清肝，清熱，燥濕。

青箱豬肉湯

材料

梅頭豬肉 200 克 青箱花、青箱嫩苗各適量
鹽適量

製法

1. 將梅頭豬肉切成小塊，汆水，去除血水及腥味後沖洗乾淨，放入鍋中，加入青箱花及青箱嫩苗，注入清水適量，以大火煮沸後轉中火煮約 30 分鐘。
2. 隨個人口味加鹽即可飲用。

用法

容易失眠，半夜盜汗，雙眼不時發紅腫痛時可於餐後飲用；每週 3 次。

用途

清熱涼血，滋陰生津，減少眼睛澀痛等陰虛上火症狀。

趣味小故事

青箱是一種常見的野草，從溫帶至熱帶亞洲、歐洲及非洲均有分佈。通常自然生長於荒廢平原、田邊、村落路旁等，一大群生長，每逢 5 月便是青箱的花期，可以看見一叢叢淡白色頂部紫紅色的花串，屹立在草叢中，成為初夏鄉郊的景致。那一串串貌似筆頭直指向天的花朵實則由花蕾、新鮮花朵及乾花組成。生長枝頂的花蕾剛長出時像一個細小的紫紅色雪糕筒；底部的花朵從底部慢慢開放，顏色亦漸漸變白；頂端的紫紅色的花蕾則會繼續生長。所以不時看見青箱越來越長，但頂端仍是紫紅色的花串。青箱為了適應意外的環境，並沒有演化出柔弱美麗的花瓣，它的花被呈乾膜質，能有效防止水分流失，避免烈日灼傷；而這些花被在開完後不會脫落，會再次閉合成花蕾形狀，以保護種子的生長，觸感如同乾燥花一般，是自然界的中植物演化的神奇之處。

青箱子菊花降壓飲

材料

青箱子、決明子、野菊花各 10 克
夏枯草 15 克

製法

加水適量，把材料以大火煮沸後轉中火煮約 30 分鐘即可飲用。

用法

心煩易躁，自覺目澀脹痛，口乾舌燥，頭痛眩暈時飲用，每週 2 次。

用途

治療及舒緩肝陽上亢型高血壓導致的頭痛頭暈。

注意事項

瞳孔擴大、青光眼患者忌用。

辣椒

別名：
朝天椒、小米椒、大椒

植物來源：
茄科 辣椒
Capsicum annuum L.

簡介

辣椒原產於墨西哥及南美洲，證實了 6,000 年前就已經存在辣椒。現時辣椒已傳播到亞洲、非洲、東歐等地，逐漸栽培了不同類型品種的辣椒。

辣椒為一年生或多年生草本。單葉互生；葉片長圓狀卵形、卵形或卵狀披針形；花單生，俯垂；花萼杯狀；花冠白色；果實長指狀，先端漸尖且常彎曲，未成熟時綠色，成熟後呈紅色，橙色或紫紅色。

傳統功效：

辣椒以果實及葉入藥。

果實（辣椒）：

有溫中散寒，下氣消食的功效，用於胃寒氣滯，脘腹脹痛，嘔吐，瀉痢，風濕痛，凍瘡。

葉（辣椒葉）：

有消腫活絡，殺蟲止癢的功效。用於水腫，頑癬，疥瘡，凍瘡，癰腫。



動手種植

種植難度：★★★

栽培條件：

壤土：宜使用肥沃、排水性良好、肥沃的砂質壤土或黏質壤土。

陽光：喜光，宜長時間日照，每日光照 6 小時以上為佳，避免直接曝曬。

水分：喜濕，忌積水，每週灌溉 2 次，保持壤土濕潤和及時排水。

施肥：在幼苗期，要少施肥。在花期，要適量增加施肥量。在盛果期，使用含氮磷鉀的混合肥料適量施肥。

種植時長：

種植約半年後採收果實。



種植季節：春季、秋季



種植方法：種子繁殖



栽培介質：泥炭土、椰土、珍珠石



適宜擺放：房間、辦公室、客廳、陽台、花園



注意事項：不宜與茄科植物連作

採收加工

• 青辣椒一般以果實充分肥大，皮色轉濃，果皮堅實而有光澤時採收。

• 乾椒可待果實成熟時採收，並放置在陰涼且有陽光的位置曬乾；可加工成乾製品。

• 可加工成醃辣椒、青辣椒醬等。



隨手用

內服

青辣椒醬

材料

青辣椒適量
薑 3-4 片
鹽 1.5 茶匙
糖 1/2 茶匙

蒜頭適量
植物油 150 毫升
醬油 1 茶匙

製法

1. 將適量青辣椒洗淨去蒂，然後晾乾。
2. 將乾辣椒及適量蒜頭、薑切碎備用。
3. 鍋預熱好，倒入植物油，中火加熱。
4. 加入乾辣椒、蒜頭及薑，中火翻炒 2-3 分鐘。
5. 加入調味料（鹽、醬油、糖）混合均勻，翻炒 1 分鐘即可。
6. 裝入已用沸水清洗並晾乾的玻璃瓶中，待完全冷卻後放冰箱冷藏保存備用。

用法

作調味料使用。

用途

溫中散寒，開胃醒神。

辣椒葉瘦肉湯



材料

鮮辣椒葉適量
瘦肉 200 克

薑 2 片
鹽適量

製法

1. 將適量辣椒葉及洗淨，薑及瘦肉切片。
2. 煮沸清水，放入薑、肉片和辣椒葉，煮 30 分鐘。
3. 下鹽調味即可食用。

用法

脾胃虛寒者，建議每 2 星期服用 1 次。

用途

驅寒溫胃，除濕健脾。

蒜蓉炒辣椒葉

材料

鮮辣椒葉 30 克 蒜頭、油、鹽各適量

製法

1. 將辣椒葉洗淨，適量蒜頭切碎。
2. 鍋中放油燒熱，加入蒜頭及辣椒葉，並大火翻炒。
3. 下鹽調味即可食用。

用法

建議每 2 星期服用 1 次。

用途

增強免疫力，降膽固醇。

趣味小故事

辣椒的原產地是中南美洲，主要是在墨西哥和秘魯地區。辣椒在這些地區已經有數千年的種植歷史，最早被當地的古代文明使用。辣椒傳播到其他地區，成為世界各地廣泛種植和使用的辛辣調味品。現在在世界各地有着不同的辣椒品種和辣度等級，為了衡量辣椒的辛辣程度，人們使用了一種稱為「史高維爾辣度單位」（Scoville Heat Units，簡稱 SHU）的尺度，通過測試辣椒提取物的稀釋程度來確定辣度。辣椒的 SHU 數字越高，代表它的辣度越強烈。以下是辣椒品種辣度指數比較：

比哈伯拉辣椒（Bhut Jolokia，又稱鬼椒）：原產於印度東北部的阿薩姆邦，曾經被列為全球最辣的辣椒，辣度約在 800,000 至 1,041,427 SHU 之間。

卡羅萊納重椒（Carolina Reaper）：由美國辣椒培育家培育出來的，於 2013 年被宣布為全球最辣的辣椒。它的辣度平均在 1,500,000 至 2,200,000 SHU 之間。

普拉圖·納加·朱拉辣椒（Plutonium No. 9 Pepper）：由美國辣椒培育家培育的超辣辣椒品種，其辣度高達 9,000,000 SHU。這個辣椒的辣度非常極端，只有極少數人能夠承受它的辣味。

南亞許多熱帶國家都以辣味為其食物的基調，而在天氣較寒冷的國家如韓國，辣椒則是做為醃製食物的材料，日本將辣椒作為食物的沾料，較為著名的七味唐辛子就是其中一種。

科學研究表明，辣椒中具有修補細胞與驅除風寒的效果，在治療神經痛與風濕性疾病上也被加入到藥物中。而且，辣椒葉比辣椒的食用價值高，能暖胃消食、補肝明目，關鍵是能減肥。

龍脷葉

別名：

龍舌葉、龍味葉、牛耳葉

植物來源：

大戟科 龍脷葉

Sauropus spatulifolius Beille

簡介

常喝涼茶的人也一定不會對龍脷葉感到陌生，這種形態獨特的植物是嶺南地區的特色中草藥，能潤肺止咳，特別適合成為秋冬潤肺湯水的材料。

龍脷葉為常綠小灌木。

小枝梢有「之」字狀折曲，有不明顯的小柔毛；葉片通常聚生於小枝上部，正面鮮時深綠色，葉脈處灰白色，乾時黃白色；花暗紫色；花梗短；果實具短柄，狀如豌豆。

傳統功效：

龍脷葉以葉入藥，有潤肺止咳，通便的功效。用於肺燥咳嗽，咽痛失音，便秘。



動手種植

種植難度：★★★

栽培條件：

壤土：宜使用疏鬆、透氣性良好、排水性良好、不容易結塊或積水的砂質壤土或黏質壤土。

陽光：半陰植物，以 4-6 小時的散射陽光為佳，忌陽光直曬。

水分：喜濕，忌旱，忌積水。春秋約每 1 星期澆水 1 次；夏季約 3 日澆水 1 次；冬季約每 2 星期澆水 1 次。當壤土出現乾燥或發現葉身摸似革質或厚紙質時亦應澆水。

施肥：不施肥會生長得較慢。若定時採割葉片，應每個月施氮肥含量較高的有機質肥料 1 次。在休眠期（開花後至來年春天開始），應停止施肥。

種植時長：

種植約 3 個月後採收葉片。



種植季節：冬季（冬末）



種植方法：扦插繁殖



栽培介質：泥炭土、珍珠石



適宜擺放：房間、辦公室

採收加工

於 5-6 月開始，摘取青綠色葉片，每隔 15 日左右採收 1 次，每株每次可採收葉 4-5 片。



隨手用

內服

海龍果水



材料

鮮龍脷葉 10 克（乾品 5 克） 胖大海 2-3 枚
羅漢果半個

製法

將材所有料洗淨後加 300 毫升水同煮 30 分鐘，隔渣倒出即可飲用。

用法

每日飯後 1 杯，連服 1 星期。

用途

清熱潤肺，利咽潤喉。

注意事項

- 胖大海較為寒涼，不宜長時間持續服用，在症狀得到緩解後應停止飲用。
- 可舒緩熱症引起的咽喉不適，因此寒咳及寒痰者慎用。

龍脷葉杏仁豬脷湯

材料

鮮龍脷葉、南北杏各 10 克
豬脷肉 200g 紅蘿蔔 1 根
無花果 2 個 鹽適量

製法

1. 將所有材料洗淨後，將豬脷肉及紅蘿蔔切塊。
2. 把豬脷肉焯水，隨後將所有材料放入鍋內，加入適量清水，大火煮沸後改小火，煲約 1 小時，加鹽調味即可。

用法

每日 1 碗，持續 3 天。

用途

清肺，止咳，化痰，適合痰熱咳嗽者。

注意事項

寒咳及寒痰者慎用。

雙葉潤肺茶

材料

龍脷葉、枇杷葉、南北杏各 30 克
無花果 1 個 蜂蜜適量

製法

1. 枇杷葉去毛；將所有材料洗淨後加水 2 升，熬煮約 1 小時。
2. 隨個人喜好加適量蜂蜜調味即成。

用法

自覺喉乾咽痛者晚飯後飲用 1 杯。

用途

潤肺，止咳，清熱。

注意事項

脾胃虛弱、胃寒嘔吐者慎服。

趣味小故事

龍脷葉是嶺南地區人民常用作煲湯、煲涼茶的一種常用中藥，有不少人都以為龍脷葉是中國的原生植物。而實際上，龍脷葉原產於越南北部，最早的藥用記載是清代《陸川本草》，指其可清肺，治肺熱咳嗽。後來中外貿易逐漸變得蓬勃，龍脷葉開始成為福建、廣東、廣西等地區的常見栽培植物，在藥園、公園、村邊及屋旁等都能看見它的身影。龍脷葉為大戟科守官木屬植物，守官木屬屬名為“*Sauropus*”，語義為「蜥蜴的腳」，此屬的植物都有特殊的葉脈花紋，令其葉片外觀貌似蜥蜴的腳印而得此命名。龍脷葉的花紋在守官木屬中尤其突出，成為了受大眾喜愛的裝飾性植物；而其生命力頑強，喜陰喜濕，非常適應嶺南地區的氣候及壤土環境，除了在花園中栽培，亦有時會逸生至野外，成為山林中的一份子。