

藥材中的生物學(三) ——食材種子篇

Biology of Chinese Medicine (3) ——Seeds in Food Ingredient

許毓純 | 國立臺灣博物館研究組

Hsu, Yu-Chwen | Research Department, National Taiwan Museum

楊富鈞 | 國立臺灣博物館典藏管理組

Yang, Fu-Chun | Collection Management Department, National Taiwan Museum

今日山翁自治廚，嘉穀不似出貧居。
白鵝炙美加椒後，錦雉羹香下豉初。
箭茁脆甘欺雪菌，蕨芽珍嫩壓春蔬。
平生賁望天公淺，捫腹便便已有餘。

——《飯罷戲示鄰曲》

新津韭黃天下無，色如鵝黃三尺余；
東門餽肉更奇絕，肥美不減胡羊酥。
貴珍詎敢雜常饌，桂炊薏米圓比珠。
還吳此味那復有，日飯脫粟焚枯魚。
人生口腹何足道，往往坐役七尺軀。
臙葷從今一掃除，夜煮白石箋陰符。

——《蔬食戲書》

陸游，南宋著名詩人，擅長烹飪的他，常常親自下廚，也以詩句記載煮食生活，讓後世得以窺見當時的烹煮方式與食用素材。像是在——《飯罷戲示鄰曲》中，描述了他就地取材，用鵝、野雞、竹筍、蕨類嫩芽為主要材料，佐以花椒、豆豉增加風味，烹製豐盛的菜餚，讓賓客呈現「捫腹便便」的滿意之狀。而——《蔬食戲書》則是比較了不同地區的飲食差異，他說四川不但有好吃的韭黃和豬肉，更有像珍珠一般圓潤的美味薏仁，相比家鄉的糙米配魚乾，讓他為回鄉後無法享用四川美食而深感嘆息。這兩首詩提及的食材，就包括了家禽、家畜、植物嫩芽



展期 110 年 1 月 19 日至 110 年 4 月 18 日

地點 國立臺灣博物館南門館紅樓一樓大廳

和種子，展現了當時人們使用的資源樣態。其中薏仁、糙米作為主食，花椒、豆豉做為調味，可見植物的種子在食材中，佔有相當的重要性。

「種子」為種子植物繁衍的重要階段，其主要構造包括了植物的幼體——胚、保護胚的種皮，以及提供發芽養分的胚乳或子葉。就因為種子富含營養，所以多被人類所利用，作為食物或提煉油脂等等，而部分含有特殊成分的種子，還可以作為藥用。從生活常見的食材中，就能發現不少兼具藥性的種子，例如芝麻，不但可以做成芝麻糕，壓

榨出麻油，也是對肝腎有溫補效果的中藥材；宴席雞湯中常出現的白果，有去痰、止咳和消毒殺蟲的效用，但因內含有毒的成分，生吃毒性更強，因此不宜多吃；韭菜具有獨特的香氣，常被包成餃子或韭菜盒子，韭菜種子雖不拿來直接食用，但具有補腎、幫助恢復身體機能的效用。進一步了解這些具有藥性的食材種子，可以發現許多實用的知識，對生活十分有助益。

以下列舉 8 種常見的藥用食材種子，一起來了解它們的植物形態、所屬的分類階層與藥材原貌吧！



植物中文名

銀杏

藥材名

白果

類別

裸子植物

科名

銀杏科

Ginkgoaceae

學名

Ginkgo biloba L.

部位用

種子

功效

熟食溫肺益氣；
生食降痰，消毒殺蟲



銀杏為裸子植物中少數的落葉喬木，其葉形扁平如扇，具二叉狀葉脈，種子圓形，具發達的種皮，外層種皮肉質，中層種皮堅硬。依出土化石證據，遠在 2 億 7 千萬年前即有相近植物出現在地球上，銀杏為唯一的現存物種。種子具有微量白果酸、生物鹼與氰化物等成分，剝去種皮之種子可少量熟食，具藥性，多食可致中毒。



植物中文名

芡

藥材名

芡實

類別

被子植物基群

科名

睡蓮科

Nymphaeaceae

學名

Euryale ferox Salisb.

部位用

種子

功效

益腎固精，
補脾止瀉，
除濕止帶



芡屬於被子植物基群，為一年水生草本植物，具有兩型葉，初生葉為沉水葉，葉柄及葉面均無刺，後續長出的盾狀浮水葉，葉柄及葉脈則具尖刺或密刺。果實含種子 20 至 100 顆，粉質胚乳可食用及藥用。

薏苡

植物中文名

藥材名

薏苡仁

類別

單子葉植物

科名

禾本科

Poaceae

學名

Coix lacryma-jobi L.

部位用

種子胚乳

功效

健脾利水、利濕除痹、
清熱排膿

薏苡為一年生草本單子葉植物，莖直立多分枝，葉片扁平細長形，成熟果實為暗紫色穎果，去除穀殼、種皮、麩皮後之胚乳稱薏苡仁或薏仁，可食用及藥用，未去麩皮時稱紅薏仁（糙薏仁），膳食纖維更為豐富。

植物中文名

韭菜

藥材名

韭菜子

類別

單子葉植物

科名

石蒜科

Amaryllidaceae

學名

Allium tuberosum
Rottler ex Spreng.

部位用

種子

功效

溫補肝腎，
壯陽固精，
暖腰膝

韭菜為多年生的草本單子葉植物，葉子細長叢生，葉與未開花之花莖可作食用，將植株遮罩阻絕光線，使其葉片葉綠素無法正常生成，則為韭黃。蒴果綠色，種子黑色半球狀。植物體具有硫化物、維生素、礦物質、大蒜素等成分，植株與種子均可入藥。

蓮

植物中文名

蓮子

藥材名

類別 真雙子葉植物基群

科名 蓮科

Nelumbonaceae

學名 *Nelumbo nucifera*
Gaertn.

部位 去種皮種子

功效 補脾止瀉，益腎澀精



蓮為多年生水生草本植物，葉片盾形挺出水面，葉表面具奈米構造，可將水分聚集而不沾濕。地下莖橫生稱為蓮藕，多數雌蕊著生於花朵中央的倒圓錐狀花托中，多數雄蕊圍繞花托而生，黑色果實橢圓形，除去果皮及種皮後則通稱為蓮子，為具二片子葉的胚。整株植物，包括蓮心（胚芽、胚軸及胚根）、蓮子、蓮鬚（雄蕊）、荷葉（葉）、荷梗（葉柄）等，都可食用或作為藥用。

亞麻

植物中文名

亞麻子（胡麻子）

類別 核心雙子葉植物
—— 薔薇類

科名 亞麻科

Linaceae

學名 *Linum*
usitatissimum L.

部位 種子

功效 潤腸通便，
養血祛風



亞麻為一年直立草本植物，可高達100公分以上，莖圓柱形，葉披針形，花為白色或藍色，果實為開裂蒴果，種子多數、扁卵圓形。目前栽培亞麻通常分為取用莖部纖維的纖維用亞麻，取種子製油的油用亞麻及兼用亞麻。種子中的亞麻油及亞麻苦苷等成分，具輕瀉作用，一般中藥材所稱胡麻子即為亞麻子，而非胡麻科的芝麻種子。

植物中文名

山杏

藥材名

苦杏仁

類別

核心雙子葉植物
—— 薔薇類

科名

薔薇科
Rosaceae

學名

Prunus armeniaca
var. *ansu* Maxim.

部位用

種子的子葉

功效

降氣止咳平喘，
潤腸通便

山杏為落葉喬木，葉為闊卵形至圓卵形，
花淡紅色，黃色果圓至長圓形，外果皮
及中果皮多汁可食，種子被硬質內果皮
包覆，種仁具有苦杏仁苷可產生特殊香
味。除山杏外，藥材杏仁也可取自近源
種西伯利亞杏 (*Prunus sibirica* L.)、東北杏
(*Prunus mandshurica* (Maxim.) Koehne) 或杏
(*Prunus armeniaca* L.)，然而一般的堅果杏
仁 (Almond) 則是扁桃 (*Prunus dulcis* (Mill.)
D. A. Webb) 種子，其外果皮及中果皮較薄，
種子亦不同於藥材杏仁而無藥性。

植物中文名

芝麻

藥材名

黑芝麻

類別

核心雙子葉植物
—— 菊類

科名

胡麻科
Pedaliaceae

學名

Sesamum indicum L.

部位用

種子

功效

補肝腎、益精血、潤腸燥

芝麻為一年生的草本植物，熱帶普遍
種植，高約 50 至 100 公分，全株具茸
毛。葉披針形、橢圓形或心形，花為合
瓣花，花冠筒狀具四裂瓣，種子扁橢圓
形，含油率約 50% 以上，富含不飽和
脂肪酸、維生素 B、木質素等成分，黑
芝麻及白芝麻為常見的兩個品系。