

荔枝窩自然管理協議計劃
鄉郊保育資助計劃支持

荔枝窩村的藥用植物



目錄

鳴謝	1
民族植物簡介	2
荔枝窩簡介	4
荔枝窩自然管理協議計劃	10
植物介紹	16
五月艾	18
黑面神	20
黃牛木	22
地膽草	24
白筋	26
毛果算盤子	28
天胡荽	30
梅葉冬青	32
毛稔	34
蜜茱萸	36
破布葉	38
火炭母	40
葉下珠	42
九節	44
野甘草	46
決明	48
水茄	50
土人參	52
單葉蔓荊	54
兩面針	56
荔枝窩常見植物	58
參考資料	62

鳴謝

此書是<荔枝窩自然管理協議計劃>支持下的出品。此計劃由2017到2024年，在荔枝窩農地進行生態保育，由鄉郊保育資助計劃資助，由香港鄉郊基金及長春社合辦，還得到荔枝窩村的代表機構培成堂及暖窩支持。在此謝謝各機構支持，努力維持這片香港美麗的鄉郊，使眾多生物繼續以此為家，亦令當地寶貴的傳統與民間智慧可以傳承下去。

另外特別感謝黃競聰博士，長春社的非物質文化遺產的專家，也出版過不少文化傳承及口述歷史的著作。感謝他在內容的編排印刷和文字較對等方面給的寶貴意見。

此次有幸得到張明偉中醫師幫忙，在植物的中醫藥用途介紹中，給了不少專業的意見。

最後要感謝荔枝窩村村民熱情分享他們在村中生活的點滴，令資料更充實，包括：群英姐（黃群英）及黃伯（左），七叔（曾亞七；中）盛哥（曾和盛；右）。



民族植物簡介

民族植物學這個名詞翻譯自英文Ethnobotany一詞，在1895年由美國植物學家哈許柏格 (J. W. Harshberger) 首次使用，意思是土著對植物的使用。現在，民族植物學是一門專業的學科，簡單而言，指的是研究一個地方人民的日常生活和植物的關係。它可以說是一門跨越多個領域的綜合學科，當中包括生物學、人類學、藥理學、社會學、歷史學等。和其他學科最大不同是其強調在地的生活經驗和知識，可以說是前人的生活智慧分享。

民族植物沒有特定的分類，一般根據在生活中的功能去分，包括了衣、食、住、行，甚至宗教、禮俗、娛樂等。因為環境和文化背境不同，同一種植物在不同地方，可能會出現不同的俗名和用途，也可能會出現只有某個地方才會用某種植物，就好像在端午節時包粽子，很多南方人會用竹葉，但是中山會用蘆兜葉，肇慶的裹蒸粽用的是柃葉。因此，研究民族植物對於研究和保存地方文化相當重要。

荔枝窩是一條客家村，植物的使用與客家生活文化息息相關。客家人多聚居在生活條件相對較差的地方，因此客家人在生活各方面都給人勤奮耐勞、樸素節儉的印象。他們對植物的利用也是很純粹簡單的，沒有太多加工處理。客家人可是對身邊的植物有豐富認識的一群人，很多植物已融入生活中，不論男女都能說出他們接觸過的植物和相關用途。只是當年輕一輩都不在村中生活時，這些傳統民族植物的利用和習俗恐怕也會漸漸失傳。為了保留這些屬於荔枝窩客家村民的知識，我們訪問了數位在荔枝窩土生土長的村民，從他們口中認識專屬他們的「客家智慧」。



荔枝窩簡介

荔枝窩是位於新界東北角的一個小海灣，面向吉澳海，三面環山，地形呈「窩狀」。荔枝窩此地名始見於1573年郭棐所著的《粵大記》，應該是指其時此地是一個盛產荔枝的山窩。

荔枝窩 的變遷

荔枝窩村1756年建村，以種植水稻為主，漸漸成為昔日新界東北群村最富庶的鄉村之一。1950-60年代初，村中仍有數百人，村屋211間。從圖中所見，此為1963年的荔枝窩航拍照片，可見水稻梯田滿佈附近的山坡。



荔枝窩1963年航拍照片

相片來源：香港特別行政區政府 地政總署測繪處



隨着60-70年代香港經濟模式的轉變，大部分村民也陸續棄耕，並移遷至香港市區，甚至遠赴歐洲謀生。到了90年代，荔枝窩已無人常住，不過不少村民還時有回村打理家居，更多人在節慶時回來進行傳統習俗。雖然有些客家房屋敵不過歲月的摧殘，但是整體村落還是保存良好。

棄耕後，農地荒廢達三十年之久，雜草叢生。隨着社會對自然環境及鄉郊保育的關注提升，首個復耕及社區營造計劃在2013年開展，吸引了原居民、農夫以及其他新居民在村中生活，令荔枝窩村回復生氣。

2017年，香港鄉郊基金與長春社合作展開「荔枝窩自然管理協議」項目，目的是透過農地的生態管理，以達至農耕及鄉郊生活與自然和諧並存。



「荔枝窩自然管理協議」計劃

「荔枝窩自然管理協議」計劃在2017年10月開展，由香港鄉郊基金與長春社合作推行，並獲鄉郊保育資助計劃資助，鄉郊保育辦公室和村中代表機構培成堂及暖窩支持。該計劃的主要目的是透過自然友善的農耕方法，維持荔枝窩農地的狀況及營造不同類型的農地，以保持當地的生物多樣性，使農耕生活與自然生態可以和諧並存。該項目除了對自然環境有所裨益，亦有利於本土社區經濟及鄉村景觀，更提供機會讓當地社區及公眾參與其中，從而讓荔枝窩的自然環境與傳統農村生活達致永續共融。

計劃主要工作及目標

- 01/ 維護自然萬物 與當地社區合作，透過農耕活動上的協調與規劃，加上針對性的保育措施，保育農地的生物多樣性
- 02/ 鼓勵生態農耕 推行對當地自然環境及生態友善的農耕，維持農地生產力同時提升農地的生態潛力
- 03/ 推動社區參與 鼓勵當地社區及社會各界人士，參與計劃的各國項目，計劃紮根多地，走向永續發展
- 04/ 推廣環境教育 藉著荔枝窩這個人文與自然交織的地方，向公眾推廣傳統文化及自然保育



計劃中的目標保育生物及生態保育措施

01/ 蝴蝶



香港共有245種蝴蝶，荔枝窩紀錄了其中的161種(65%)，當中薰衣琉璃灰蝶是保育目標代表

- 很多蝴蝶的幼蟲是植食性，而且食性很專一，成蟲則多採食花蜜
- 通過農耕，利用乾田耕作，種植多種農作物，以及保留部分野花雜草，以營造蝴蝶友善的環境，是有效又兼容的保育措施

02/ 蜻蜓

香港共有132種蜻蜓，荔枝窩紀錄了其中的58種(43%)，當中六斑曲緣蜻是保育目標代表



- 蜻蜓一生大部分時間以幼體階段在水中度過，成蟲在水體附近覓食
- 項目會營造不同水田，以提供生活和覓食地方，例如：水稻田和荷花池等

03/ 蛙類



香港共有24種蛙類，荔枝窩紀錄了其中10種(41%)，當中保育目標為虎紋蛙(俗稱田雞)，屬稻田常客

- 蛙類無論是幼體(蝌蚪)或是成體，均需有水或潮濕的環境生活。營造不同的濕耕農田，例如水稻田和荷花池，加上田中濕地及生態水道，農地自然成為蛙蛙樂園

04/ 米魚

正式名稱叫弓背青鱗，以往常見於農地的本地小魚，但由於農業式微，米魚生境大幅縮減，導致全港數量驟減



- 荔枝窩昔日種植水稻，後來農田荒廢，復耕後已見不到米魚蹤影，故此計劃在荔枝窩復育米魚。5年過去，米魚已在荔枝窩穩定落腳，生態水道及荷花池是它們最愛的住所

計劃中的目標保育生物及生態保育措施

05/
水蕨



農地的消失令香港不少水生植物變得稀有。在荔枝窩有國家二級保護野生植物——水蕨

- 在復耕的同時，農夫們會幫忙保育水蕨，盡量在農地原址保留，或移植到較少農耕活動的地方

如果想了解更多「荔枝窩自然管理協議」計劃，請瀏覽：



計劃網頁
<https://www.lcwma.net/>



社交平台
<https://www.facebook.com/LCWMA>



© 林單



© 杜子勝



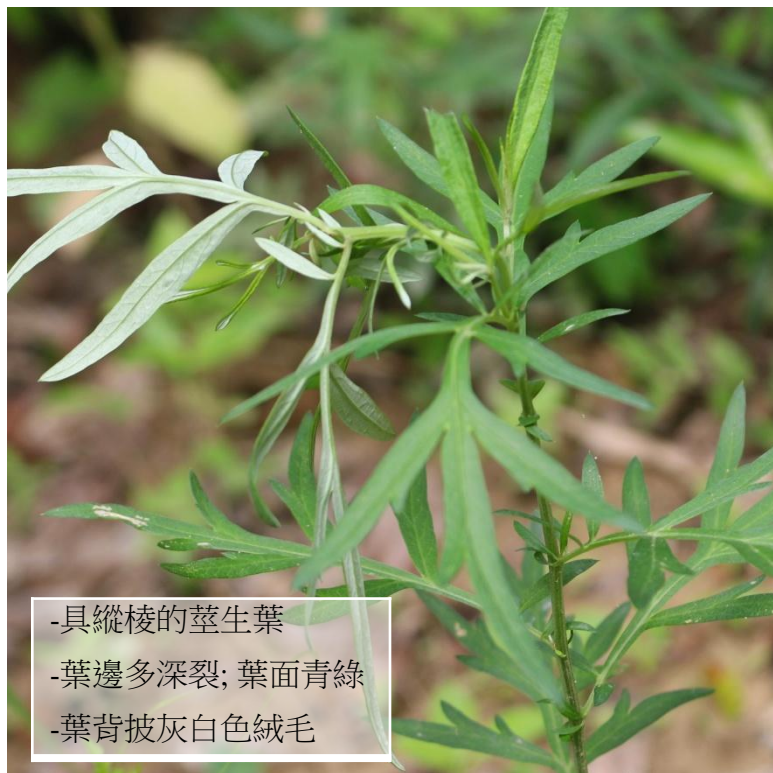
© 林單

植物介紹

1

五月艾

學名 | *Artemisia indica* Willd.
 別名 | 艾草
 客家叫法 | 艾



生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 農地、荒地、村邊

香港原生 | 是

花期 | 8-10

果期 | 10-12



用途介紹

五月艾的植株具有特殊的香氣，這種香味在五月份特別明顯，因此得名為「五月艾」。艾草在傳統生活中有多種用途，有些地方會用來做茶粿，尤其是清明節時。艾有驅寒活絡功效，應用於艾灸已歷史悠久。據一些村民所說，拿艾的根煲湯給剛生完小孩的婦女喝，有助驅風及復完。

中藥用途

藥用部分：全株，主要為葉和根。

中藥性味：辛、苦，溫；有小毒。

中藥歸經：歸肝、脾、腎經。

功能主治：散寒止痛，溫經止血。

黑面神

學名 | *Breynia fruticosa* (L.) Hook. f.
別名 | 鬼畫符
客家叫法 | 鬼畫符



-葉革質、闊卵形；
短葉柄
-花分開雌雄花，
長於同一株上

生長形態 | 灌木

生長環境 | 灌木叢、樹林邊

香港原生 | 是

花期 | 4-9

果期 | 5-12



用途介紹

黑面神，又名鬼畫符。黑面神的名字源於其葉子脫落枯乾後會氧化變成黑色，而鬼畫符的名字則是因為有些葉子被潛葉蟲啄食綠色的葉肉後，剩下透明的臘質層形成窄長的記劃，好像亂寫一通的字（即廣東話的鬼畫符）。村民會用黑面神來醫治眼疾。當眼睛被撞傷時，可以放葉片連燒酒一起去蒸連殼雞蛋，再用焗好的暖蛋敷一敷眼睛，有助散瘀散毒

中藥用途

藥用部分：葉和根。

中藥性味：微苦，涼；有小毒。

中藥歸經：肝、脾、大腸經

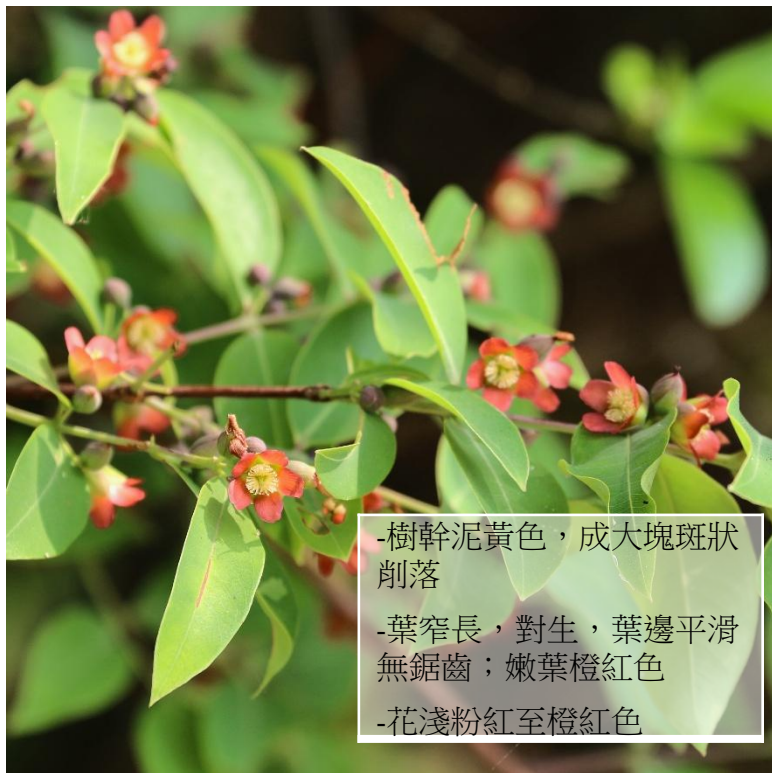
功能主治：葉可清熱解毒，散瘀，止痛，止癢。根可消腫止血。

【注意】孕婦忌服。

3

黃牛木

學名 | *Cratoxylum cochinchinense* (Lour.) Blume
 別名 | 黃牛茶
 客家叫法 | 黃牛檀



生長形態 | 小喬木

花期 | 4-5

生長環境 | 灌木叢、樹林邊

果期 | 6

香港原生 | 是



用途介紹

如果你曾見過黃牛木的樹幹，那麼你就大概能明白黃牛木的名字由來了。黃牛木的樹皮呈黃褐色，且平滑無毛。它的木材非常堅硬細緻，因此客家人常將其用來製作兒時的玩具—陀螺。

除了用於製作玩具，客家人還會收集黃牛木的嫩葉，曬乾後作涼茶用。在炎熱的天氣中，村民會使用黃牛木葉來泡茶，具有清熱解暑的功效。

中藥用途

藥用部分：根、樹皮、嫩葉。

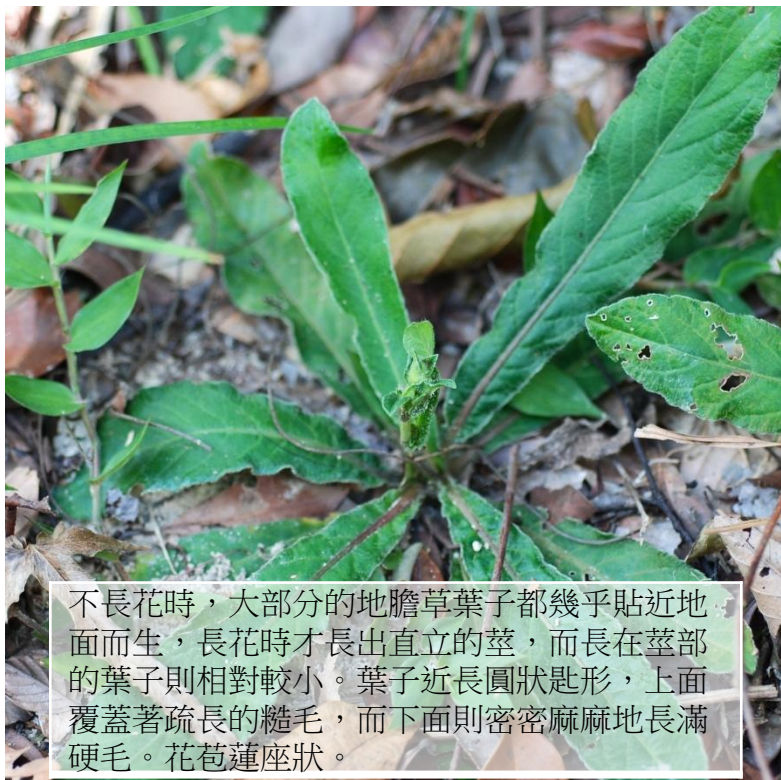
中藥性味：甘、微苦，涼。

中藥歸經：

功能主治：解暑清熱，利濕消滯。用於感冒，中暑發熱，急性胃腸炎，黃疸。

地膽草

學名 | *Elephantopus scaber* L.
 別名 | /
 客家叫法 | 地膽頭



不長花時，大部分的地膽草葉子都幾乎貼近地面而生，長花時才長出直立的莖，而長在莖部的葉子則相對較小。葉子近長圓狀匙形，上面覆蓋著疏長的糙毛，而下面則密密麻麻地長滿硬毛。花苞蓮座狀。

生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 荒地、路邊

香港原生 | 是

花期 | 7-11

果期 | /



用途介紹

地膽草是一種屬於菊科的植物，平時貼地而生，毫不起眼。可也逃不過村民的法眼，會用來作涼茶或日常防治感冒。

地膽草具有涼性，味道苦澀。客家人會將其加入煲水中並加入鹽調味來飲用，這對於治療感冒和發燒有一定的療效。

中藥用途

藥用部分：以全草入藥。

中藥性味：苦、辛，寒。

中藥歸經：主要歸肺和肝經

功能主治：清熱涼血，解毒利濕。可用於感冒，咽喉炎，眼結膜炎，黃疸，腎炎水腫，瘡癤，濕疹，蟲蛇咬傷。內服煎湯或搗汁外敷或煎水熏洗。

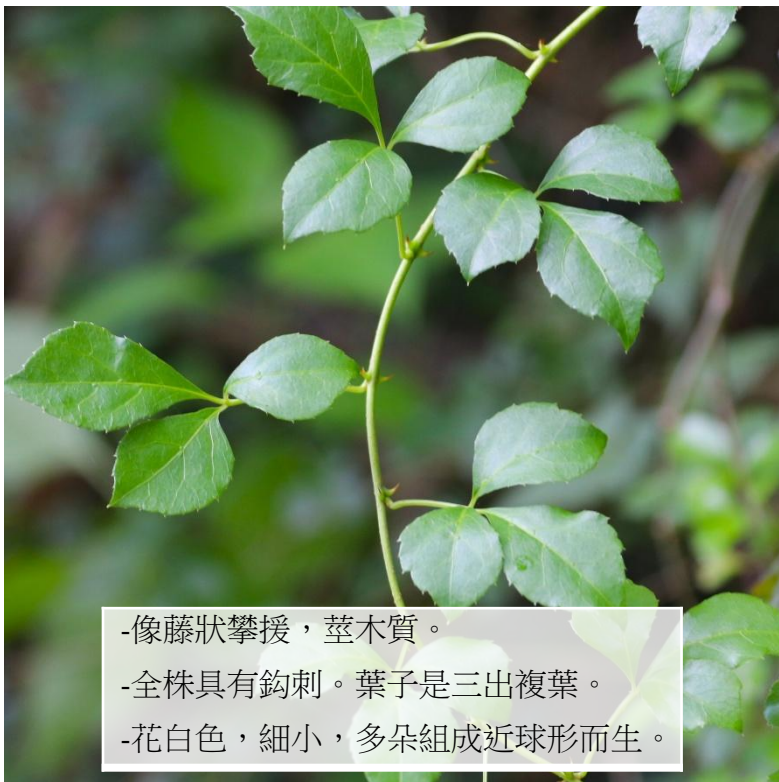
5

白簕

學名 | *Eleutherococcus trifolius* (L.) S. Y. Hu

別名 | 三加皮

客家叫法 | 苦簕蔥



生長形態 | 攀緣灌木

生長環境 | 林邊、村邊

香港原生 | 是

花期 | 8-9

果期 | 9-12



用途介紹

遇到白簕時要小心，不要亂摸亂碰，它可是全身都長著鉤刺的。

客家人稱白簕為「苦簕蔥」，聽其名就知其味。白簕的葉子和根部都可以使用，用來煲水可以起到清熱的效果，但味道較苦澀。有些客家人甚至會用它來煮水洗澡，據說也能達到清熱的功效。

中藥用途

藥用部分：根或根皮或嫩枝葉。

中藥性味：味苦；辛；性涼

中藥歸經：肝、腎、胃經。

功能主治：清熱解毒；祛風利濕；活血舒筋。主治感冒發熱；咽痛；風濕痹痛；腰腿酸痛；跌打骨折；疔瘡；瘡瘍腫毒；蛇蟲咬傷。內服煎湯或搗汁外敷或煎水洗。

6

毛果算盤子

學名 | *Glochidion eriocarpum*

Champ. ex Benth.

別名 | 漆大姑

客家叫法 | 漆姑婆



-葉互生、卵形，有長尖

-葉兩面均被長柔毛

-花淡黃色，細小，雌雄花分開長。果實長得像粉紅色的扁南瓜。

生長形態 | 灌木

花期 | 1-12

生長環境 | 灌木叢、樹林邊、村邊

果期 | 1-12

香港原生 | 是



用途介紹

正所謂一物治一物，這個原則同樣適用於植物界。漆樹，又名野漆，是一種容易引起皮膚敏感的樹種。而往往它的旁邊都會生長著它的剋星——毛果算盤子。相傳由漆樹引起的皮膚敏感，可以用毛果算盤子的葉搓碎塗抹痕癢處，又或是拿去煮熱水沖涼，即可舒緩敏感。

中藥用途

藥用部分：以根及葉入藥。

中藥性味：苦、澀，平。

中藥歸經：腎、大腸經。

功能主治：清熱利濕，解毒止癢。根：腸炎，痢疾。

葉：外用治生漆過敏，水田皮炎，皮膚搔癢，蕁麻疹，濕疹，剝脫性皮炎。可外煎水洗或研末敷患處。

7

天胡荽

學名 | *Hydrocotyle sibthorpioides* Lam.
別名 | /
客家叫法 | 老耳公



- 葉片近圓形，葉邊淺裂
- 具長葉柄
- 莖匍匐而生

生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 農田邊或半陰草地

香港原生 | 是

花期 | 5-7

果期 | 5-7



用途介紹

天胡荽為細小草本，常見於潮濕的草地、田邊或溪邊，要蹲下細心觀察，才能見到它的身影。有賴它的匍匐莖，它的繁衍能力很高，在濕潤的地方，有時一大片地鋪滿在地面。整棵植物都可以食用。客家人會用整株植物煲水飲用，味道清甜且有清熱祛濕的功效。此外，它也能用於煲水沖涼以退燒。

中藥用途

藥用部分：以全草入藥。

中藥性味：辛、微苦，性涼。

中藥歸經：腎、膀胱經。

功能主治：清熱利濕，解毒消腫。黃疸，痢疾，水腫，淋症，目翳，喉腫，癰腫瘡毒，帶狀瘡疹，跌打損傷。內服煎湯或鮮品搗汁外用。

梅葉冬青

學名 | *Ilex asprella* (Hook. & Arn.)
Champ. ex Benth.

別名 | 崗梅
客家叫法 | 苦梅根



- 莖枝密佈白色氣孔
- 葉似梅花葉, 葉邊有疏齒
花白色, 細小

生長形態 | 灌木

生長環境 | 灌木叢、樹林邊

香港原生 | 是

花期 | 3-4

果期 | 4-7



用途介紹

梅葉冬青，又名苦梅根。物如其名，葉子長得像梅花的葉子，味道卻非常苦。有的客家人會摘其葉子當茶喝，性涼。他們也會將根部曬乾，剝碎備用，喉嚨痛時便可以用加水煲來飲用，有清熱解毒的功效。梅葉冬青是經常被用在廿四味涼茶的材料，廿四味那麼苦澀，它的貢獻應該不少。

中藥用途

藥用部分：以根、葉入藥。

中藥性味：苦、甘，涼。

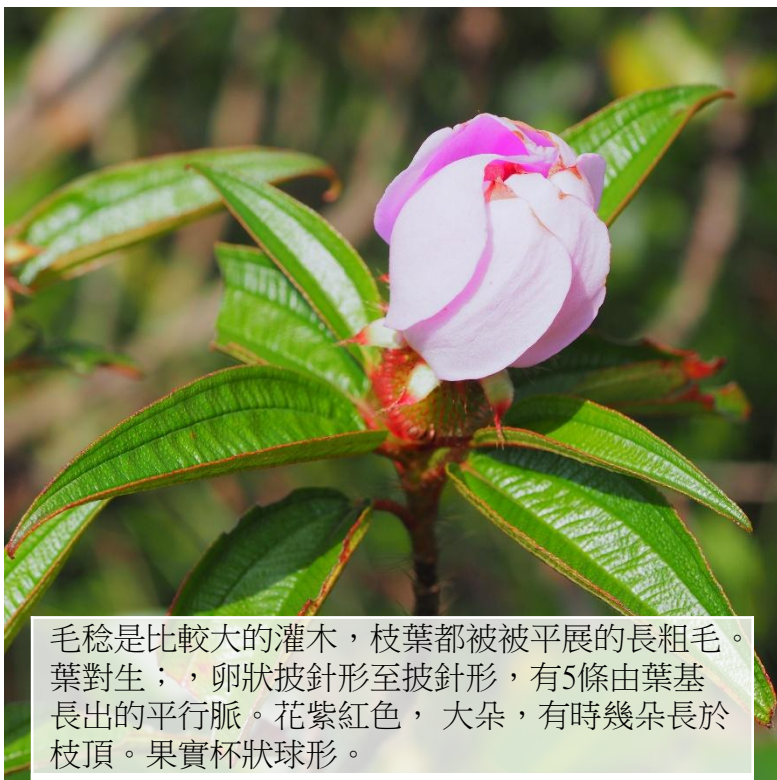
中藥歸經：肺、肝和大腸經。

功能主治：清熱解毒，生津止渴。用於感冒，高熱煩渴，扁桃體炎，咽喉炎，氣管炎，百日咳，腸炎，痢疾，傳染性肝炎，野蕁、砒霜中毒。葉外用治跌打損傷，癰癤腫毒。

9

毛稔

學名 | *Melastoma sanguineum* Sims
 別名 | /
 客家叫法 | 豬古稔



毛稔是比較大的灌木，枝葉都被被平展的長粗毛。葉對生；，卵狀披針形至披針形，有5條由葉基長出的平行脈。花紫紅色，大朵，有時幾朵長於枝頂。果實杯狀球形。

生長形態 | 灌木

花期 | 8-10

生長環境 | 灌木叢

果期 | 8-10

香港原生 | 是



用途介紹

稔常見於開揚的山坡，開花時甚為搶眼。果實成熟時開裂露出橙色肉質胎座，因此亦被稱為笑口棗，雖不多汁，也可食用。以前村民會採它的葉子，煮熟後拿去餵豬。此外，它也可以用來醫膝蓋痛。

中藥用途

藥用部分：以根、葉或全株入藥。

中藥性味：苦、澀，涼。

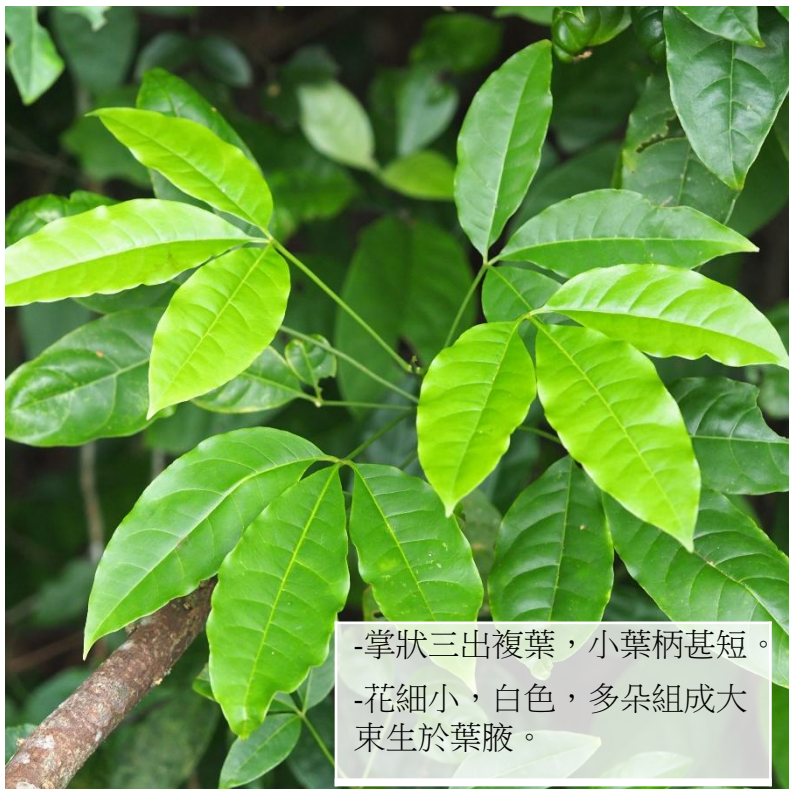
中藥歸經：脾、胃、肺、肝經。

功能主治：葉解毒止痛，生肌止血。根消食止瀉，消腫止血。可用於痧氣腹痛，痢疾，便血，月經過多，跌打腫痛，外傷出血。根：水泄，痢疾，風濕痹痛，便血，崩漏，跌打腫痛，外傷出血。

10

蜜茱萸

學名 | *Melicope pteleifolia* (Champ.
ex Benth.) T. G. Hartley
別名 | 三桠苦
客家叫法 | 三桠苦



-掌狀三出複葉，小葉柄甚短。
-花細小，白色，多朵組成大
束生於葉腋。

生長形態 | 小喬木

生長環境 | 灌木叢

香港原生 | 是

花期 | 4-5

果期 | 8-9



用途介紹

蜜茱萸，多數客家人都用三桠苦這個名字，全株都帶苦味。它同樣是涼茶的原料，例如廿四味。除了用新鮮的葉子，客家人也會腌製葉片備用。他們會摘下葉片剝碎後，搓洗乾淨，加入鹽腌製，再放進樽內備用。每當喉嚨痛的時候就可以裝一勺沖水喝，據說清熱的功效一流。

中藥用途

藥用部分：以莖、葉或根入藥。

中藥性味：甘，寒。

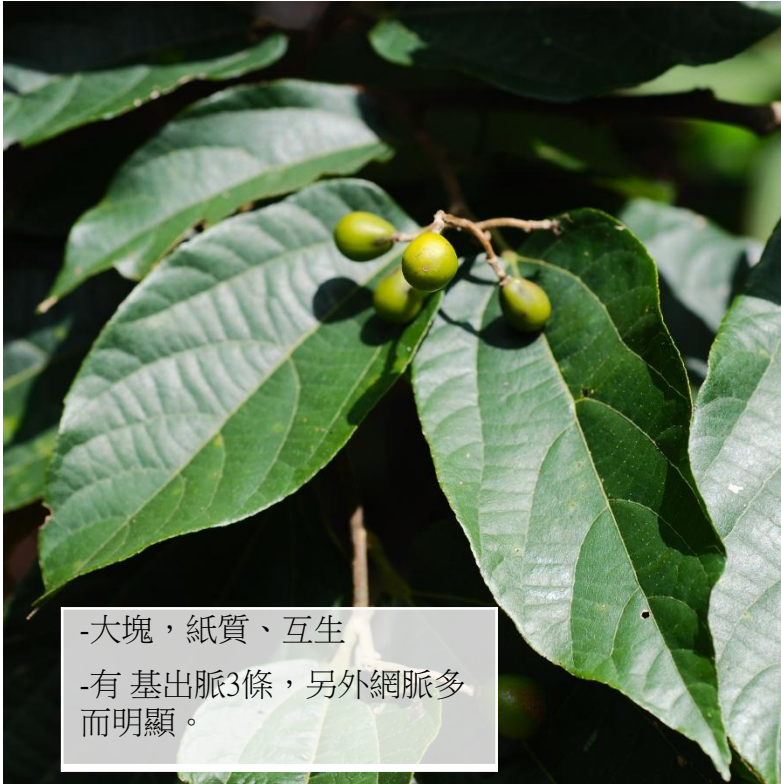
中藥歸經：肺、胃、肝經。

功能主治：清熱解毒，祛風除濕。用於咽喉腫痛，瘡疾，黃疸型肝炎，風濕骨痛，濕疹，皮炎，瘡瘍。可煎湯內服或外用搗敷或煎水洗。

11

破布葉

學名 | *Microcos nervosa* (Lour.) S. Y. Hu
別名 | 布渣葉
客家叫法 | 蘋婆仔



-大塊，紙質、互生
-有基出脈3條，另外網脈多而明顯。

生長形態 | 小喬木

生長環境 | 樹林邊

香港原生 | 是

花期 | 6-7

果期 | 7-12



用途介紹

破布葉的葉為紙質，多而明顯的細葉脈令葉子看上去好像皺巴巴的破布一樣。破布葉的葉子是常用中藥，涼茶廿四味也經常有它，涼葉「加多寶」也使用了布渣葉呢！它的果實也同樣可以食用，味道酸酸的，果肉不多。

中藥用途

藥用部分：以葉入藥。

中藥性味：酸、淡，平。

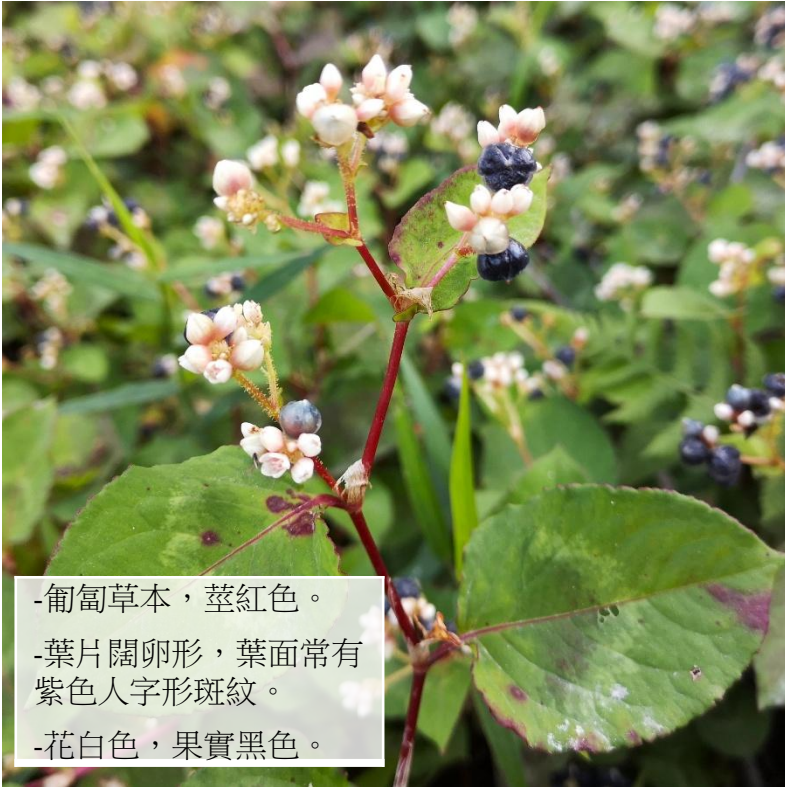
中藥歸經：肺、胃、肝經。

功能主治：清熱利濕，健胃消滯。用於感冒發熱，黃疸，食慾不振，消化不良，脘腹脹痛，泄瀉，瘡瘍，蜈蚣咬傷。可煎湯內服或外用搗敷或煎水洗。

12

火炭母

學名 | *Persicaria chinensis* (L.) H. Gross
別名 | /
客家叫法 | /



- 匍匐草本，莖紅色。
- 葉片闊卵形，葉面常有紫色人字形斑紋。
- 花白色，果實黑色。

生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 農地、村邊

香港原生 | 是

花期 | 7-9

果期 | 8-11



用途介紹

火炭母喜愛潮濕半陰的環境，它匍匐而生，葉面上的紫藍色人字形斑紋令人一看難忘。果實更是特別，外層晶瑩半透明，內層青黑如炭，小小的果實清甜多汁，是村童愛吃的零食。這種村邊常見的野草也成為村民的涼茶，被稱為下火草。

中藥用途

藥用部分：以全草入藥。

中藥性味：辛、苦，涼。

中藥歸經：肺、胃、肝經。

功能主治：清熱利濕，涼血解毒。用於泄瀉，痢疾，黃疸，風熱咽疼，虛弱頭昏，小兒疳夏，驚搐，婦女白帶，癰腫濕瘡，跌打損傷。可煎湯內服或外用搗敷或煎水洗。

13

葉下珠

學名 | *Persicaria chinensis* (L.) H. Gross
 別名 | 珍珠草
 客家叫法 | 葉底珠



-植株細小，葉子
細小，二列互生
-葉片及果實都近
無柄

生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 農地、村邊

香港原生 | 是

花期 | 4-6

果期 | 7-11



用途介紹

物如其名，葉下珠的蒴果，小如珠粒，著生於莖部，懸掛在小葉的下方，所以稱為「葉下珠」。客家人也會叫它為「葉底藏珠」。他們會採用整株植物，加糖煲水做涼茶，說是可以養肝。

中藥用途

藥用部分：以全草入藥。

中藥性味：微苦，涼。

中藥歸經：肺、胃、肝經。

功能主治：清熱解毒，利水消腫，平肝明目，消痞積。
 用於腸炎腹瀉，小兒疳積，腎炎水腫，目赤腫痛，夜盲，口瘡，毒蛇咬傷，癰腫，黃疸。可煎湯內服或外用搗敷或煎水洗。脾胃虛寒者慎服。

九節

學名 | *Psychotria asiatica* L.
 別名 | 山大刀
 客家叫法 | 山大銀



- 莖上有腫脹的節
- 葉子軟薄而帶韌性，深綠光滑
- 花白色，細小不起眼。果實由綠轉黃，成熟時深紅色。

生長形態 | 灌木

花期 | 3-9

生長環境 | 樹林底

果期 | 6-2

香港原生 | 是



用途介紹

九節是香港樹林底最常見的灌木，九節指的是其莖有有脹起的位置，但不是只有九節，九只是代表多的意思。九節在村中是一種止痛藥，牙痛時常用到它。村民採葉煮水，放涼後，把水含在口中，可以消炎，止住牙痛。

中藥用途

藥用部分：以嫩枝及葉入藥。

中藥性味：苦，涼。

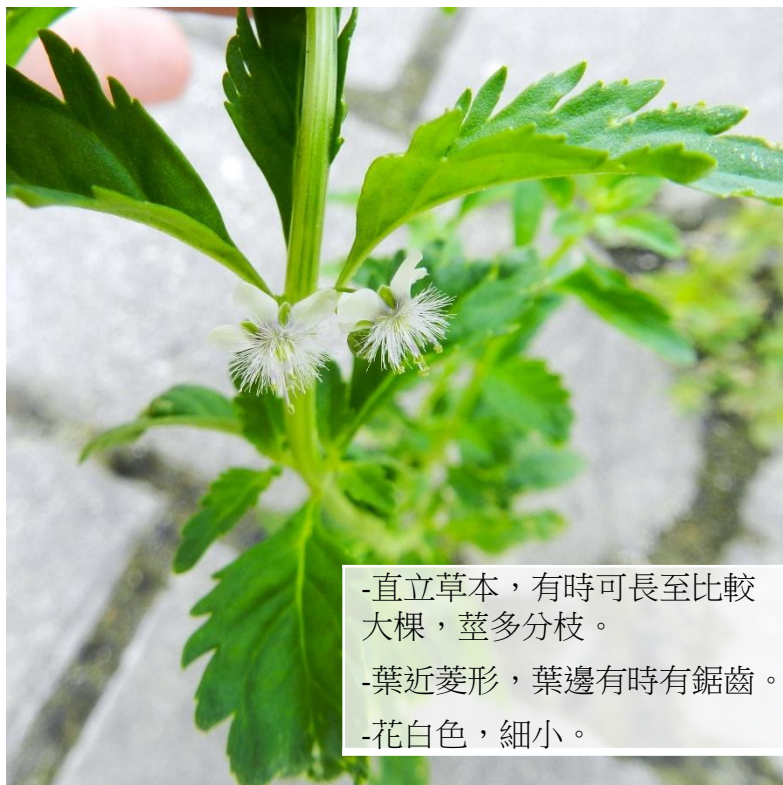
中藥歸經：肺、膀胱經。

功能主治：清熱解毒，祛風去濕，活血止痛。用於感冒發熱，咽喉腫痛，白喉，痢疾，腸傷寒，瘡瘍腫毒，風濕痹痛，跌打損傷，毒蛇咬傷。可煎湯內服或外用煎水熏洗。

15

野甘草

學名 | *Scoparia dulcis* L.
別名 | 冰糖草
客家叫法 | /



- 直立草本，有時可長至比較大棵，莖多分枝。
- 葉近菱形，葉邊有時有鋸齒。
- 花白色，細小。

生長形態 | 多年生草本

花期 | 1-12

生長環境 | 村邊、路邊、荒地

果期 | 1-12

香港原生 | 否



用途介紹

野甘草也叫冰糖草，兩個名字都說明了它的一個特徵，就是它的葉子帶甜味。它的種子極小，可以隨風飄到不同的地方，在市區，它是地磚縫的常客。在村中，它也是涼茶的一種，有些村民把它當成是另外一種涼茶蛇舌草的替代品。

中藥用途

藥用部分：以全草入藥。

中藥性味：甘，涼。

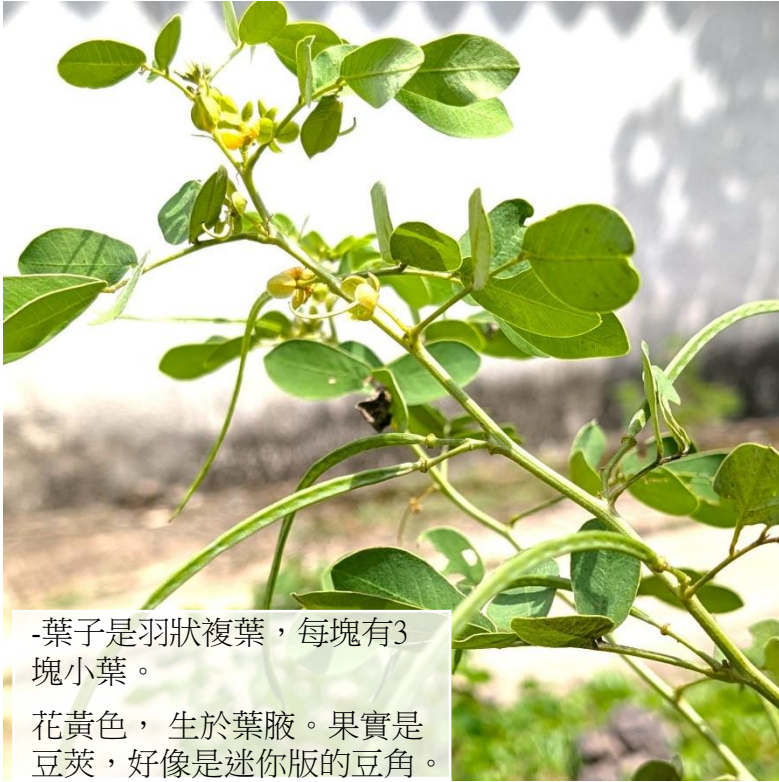
中藥歸經：肺、膀胱經。

功能主治：疏風止咳，清熱利濕。用於感冒發熱，肺熱咳嗽，咽喉腫痛，腸炎，小便不利，腳氣水腫，濕疹，痱子。可煎湯內服或外用搗塗。

16

決明

學名 | *Senna tora* (L.) Roxb.
 別名 | /
 客家叫法 | 決明子



-葉子是羽狀複葉，每塊有3塊小葉。

花黃色，生於葉腋。果實是豆莢，好像是迷你版的豆角。

生長形態 | 一年生草本

生長環境 | 村邊、路邊、荒地

香港原生 | 否

花期 | 8-11

果期 | 8-11



用途介紹

決明是很多村邊荒地的常見植物。日落後或太陽暴曬時，它會像含羞草一樣，把葉子合起來。不說還真不知道它最有用的部分是種子。當莢果變黃褐色時，即表示果實成熟，可以採收了，把全株割下曬乾，捶打果實至開裂，露出種子，去淨雜質即可。最方便的是把種子泡茶喝，可以清肝明目。

中藥用途

藥用部分：以成熟種子入藥。

中藥性味：甘，微溫。

中藥歸經：腎、肝和大腸經。

功能主治：清熱明目，潤腸通便。用於目赤腫痛，頭痛頭暈，視物昏暗，肝硬化腹水，小便不利，習慣性便秘。外治腫毒，癰疾。可煎湯內服或泡茶飲或外用研末調塗。脾胃虛寒及便溏者慎服。

17

水茄

學名 | *Solanum torvum* Sw.
 別名 | /
 客家叫法 | 鈕仔樹



- 全株被啡色短柔毛。
- 枝和葉柄散生短刺。
- 葉片比手掌稍大，葉邊有淺裂。

生長形態 | 灌木

生長環境 | 路邊、荒地

香港原生 | 否

花期 | 12-1

果期 | 12-1



用途介紹

水茄是大灌木，枝葉帶刺，要小心。它結出的果實是綠色的圓形小茄子，有小毒，本地人並不食用，在東南亞一些地方，也有人食用。村民說它的根有用，可以泡酒，作跌打藥用。

中藥用途

藥用部分：以根及老莖入藥。

中藥性味：辛，性平。有小毒。

中藥歸經：肝經

功能主治：活血消腫止痛。根用於跌打瘀痛，腰肌勞損，胃痛，牙痛，閉經，久咳。鮮葉搗爛外敷，可治無名腫毒。

18

土人參

學名 | *Talinum paniculatum* (Jacq.) Gaertn.
 別名 | /
 客家叫法 | /



生長形態 | 多年生草本

生長環境 | 村邊

香港原生 | 否

花期 | 5-6

果期 | 9-11



用途介紹

土人參之名來自它的根，可想而知它的根是粗壯圓錐形，外形如人參，其實它並沒有人參味。村民說用它的葉子來煲豬肉湯，味道清甜可口，而且葉子吃起來滑滑的。以藥用來說，最有用的是根部，雖不如真人參，也可補氣潤肺。

中藥用途

藥用部分：以根入藥。

中藥性味：甘，淡，平。

中藥歸經：肺，脾經

功能主治：補氣潤肺，止咳，調經。氣虛勞倦，食少，泄瀉，肺癆咳血，眩暈，潮熱，盜汗，自汗，月經不調，帶下，產婦乳汁不足。

19

單葉蔓荊

學名 | *Vitex rotundifolia* L. f.

別名 | 白背蔓荊

客家叫法 | 白狗仔



-單葉對生，葉底面
-枝條平臥，節上生根

生長形態 | 灌木

生長環境 | 海岸沙灘

香港原生 | 是

花期 | 7-9

果期 | 9-11



用途介紹

單葉蔓荊是常見於海邊沙灘的植物，有固沙的功用。村民主要採摘它的葉子，剝碎後浸泡在酒中，製作成跌打酒。真正傳統中藥用的蔓荊子並不是此種，而是另外的變種 *Vitex trifolia* var. *simplicifolia* 或 *Vitex trifolia* 原種。

中藥用途

藥用部分：以乾燥成熟果實入藥。

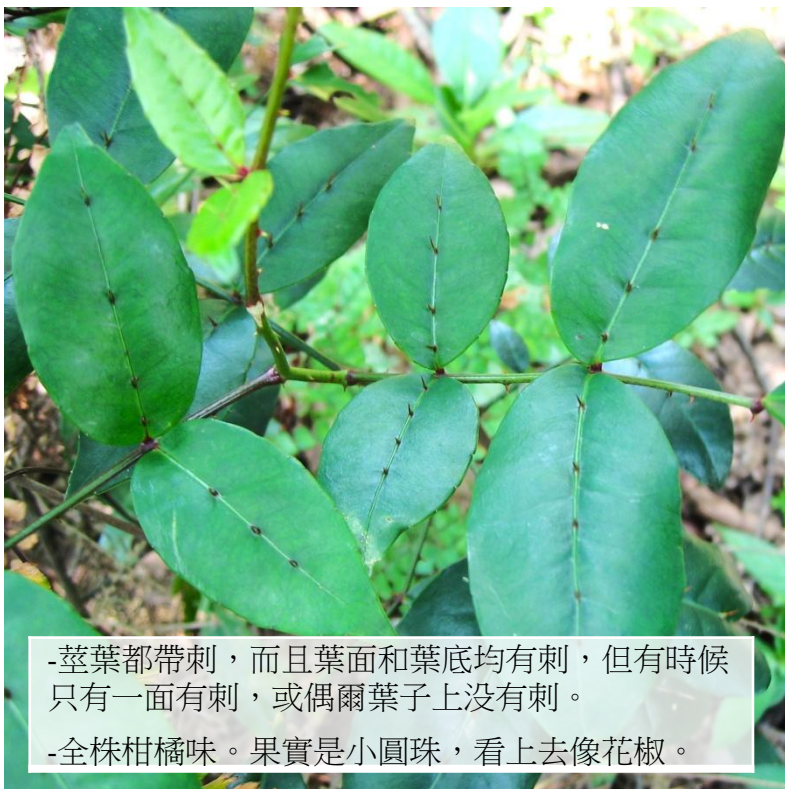
中藥性味：辛、苦，微寒。

中藥歸經：肝，膀胱經。

功能主治：疏散風熱，清利頭目。風熱感冒頭痛，齒齦腫痛，目赤多淚，目暗不明，頭暈目眩。可煎湯內服或浸酒。

兩面針

學名 | *Zanthoxylum nitidum* (Roxb.) DC.
 別名 | /
 客家叫法 | /



-莖葉都帶刺，而且葉面和葉底均有刺，但有時候只有一面有刺，或偶爾葉子上沒有刺。
 -全株柑橘味。果實是小圓珠，看上去像花椒。

生長形態 | 木質藤本

生長環境 | 樹林邊

香港原生 | 是

花期 | 3-5

果期 | 9-11



用途介紹

兩面針的上下葉片都有針從葉脈中長出，是明顯的辨認特徵。根部及莖皮均可入藥，客家人會用根部浸酒，用於鐵打，活血化瘀。

中藥用途

藥用部分：乾燥根。

中藥性味：苦、辛，平，有小毒。

中藥歸經：歸肝、胃經。

功能主治：行氣止痛，祛風化濕，活血化瘀。用於外感風熱吐瀉、風濕骨痛、食積腹痛、牙痛、跌打腫痛、陳舊性跌打腫痛、毒蛇咬傷、外治足底砒傷等。煎湯內服或浸酒。

荔枝窩常見植物



紅花酢漿草
Oxalis debilis



蛇莓
Duchesnea indica



長萼堇菜
Viola inconspicua



銀葉樹
Heritiera littoralis



馬甲子
Paliurus ramosissimus



海漆
Excoecaria agallocha



青葙
Celosia argentea



毛草龍
Ludwigia octovalvis



白花鬼針草
Bidens alba



木欖
Bruguiera gymnorhiza



海杧果
Cerbera manghas



桐花樹
Aegiceras corniculatum



節節草
Commelina diffusa



決明
Senna tora



茅莓
Rubus parvifolius



白花魚藤
Derris alborubra



假茉莉
Clerodendrum inerme



文殊蘭
Crinum asiaticum



天胡荽
Hydrocotyle sibthorpioides



薇甘菊
Mikania micrantha



苦蕒
Physalis angulata



水黃皮
Pongamia pinnata



老鼠簕
Acanthus ilicifolius



南方巖蓬
Suaeda australis

荔枝窩常見植物



鐵線蕨
Adiantum capillus-veneris



小花山小橘
Glycosmis parviflora



貼生石韋
Pyrrosia adnascens



毛荳
Melastoma sanguineum



黃鵪菜
Youngia japonica



假鷹爪
Desmos chinensis



血見愁
Teucrium viscidum



南洋鐵線蕨
Adiantum malesianum



水茄
Solanum torvum



山石榴
Catunaregam spinosa



豬屎豆
Crotalaria pallida var. *obovata*



鯽魚膽
Maesa perliaris



假煙葉樹
Solanum erianthum



白花丹
Plumbago zeylanica



龍珠果
Passiflora foetida



野牡丹
Melastoma malabathricum



石斑木(車輪梅)
Rhaphiolepis indica



雀梅藤
Sageretia thea



海紅豆
Adenantha microsperma



廣防風
Anisomeles indica



朱頂蘭
Hippeastrum vittatum



蛇泡筋
Rubus reflexus



華南雲實
Caesalpinia crista



小金櫻
Rosa henryi

參考資料

中國科學院華南植物園及香港植物標本室共同合作主編, 2007-2011, 香港植物誌 (卷一至四). 香港特別行政區政府漁農自然護理署出版.

李甯漢, 劉啟文, 2014, 香港中草藥大全 (I、II冊). 商務印書館.

香港浸會大學中醫藥學院, 2024, 中藥材圖像數據庫, <https://library.hkbu.edu.hk/electronic/libdbs/mmd/index.html>, 2024年6月存取.

香港植物標本室, 2024, 香港植物資料庫, <https://www.herbarium.gov.hk/tc/home/index.html>, 2024年7月存取.

出版資料

書名	荔枝窩的藥用植物
撰寫	吳英嬋
設計及排版	葉鳳婷
文字較對	黃競聰
相片提供	長春社
出版	荔枝窩自然管理協議
	網址： https://www.lcwma.net/
出版日期	2024年9月第一版

本書由鄉郊保育資助計劃資助出版
版權所有，本書所有內容及圖片，未經出版者及
作者同意，不得翻印或轉載。