香港街市保健鮮草藥的調查和鑑定

The study and authentication of fresh herbal medicine in Hong Kong wet markets

楊永平 古全輝 陳虎彪 *YANG Yongping, GU Quanhui, CHEN Hubiao*

（香港浸會大學中醫藥學院）

[摘要] 目的 調查及記錄香港十八區街市鮮草藥的使用情況，並作出分析。方法 到訪每區一間街市內專賣鮮草藥的店鋪。以問卷形式訪問店主關於正在售賣的鮮草藥名稱及功效 （如有），並進行性狀鑑別。結果 一共發現了六十種鮮草藥，其中雪蓮果、海底椰、甜菜頭是歷代本草所未載。鮮藥店售賣最多的鮮草藥地區是大埔區(32味)、元朗區（24味）、荃灣區（24味）。鮮草藥最多的入藥部位是全草（24味）、根類（11味）、根莖類（9味）、葉類（6味）。鮮草藥出現頻率最多的是治療呼吸道症狀的鮮藥，例如橄欖、龍脷葉、石黃皮等。 結論 街市的鮮草藥經過全港調查，六十個品種及功效被記錄下來，並發現4個市場問題。

[關鍵詞] 鮮草藥；鮮藥；草藥；調查

早於漢代《五十二病方》已有鮮藥應用的記載：「取䓛莖幹冶二升，取署苽汁二斗以漬之，以為漿，飲之，病已而已。」[1]，治療牝痔。漢代名醫張仲景也擅用生薑、鮮地黃汁等。到了晉代，據統計[2]，葛洪《肘後備急方》書中45%的藥物為鮮藥。唐代藥王孫思邈更善用多種鮮藥治療多種疾病，例如生蒲公英、生竹茹、生薄荷等。到了清代，溫病學家更是強調鮮藥養陰、生津、涼血的重要性。而清代嶺南草藥名著《生草藥性備要》和《嶺南采藥錄》也收載了很多有廉、便、驗功效的生草藥，既可乾用又可鮮用，例如老公根(崩大碗)：滾水焯過，用薑醋伴食，又治小腸發痛[3]；土茯苓為瘡科聖藥，生搗爛敷之，以之煮酒亦可。[4]

到了現代，隨着港九生藥涼茶商聯總會於1998年解散和2000年香港推出中醫註冊制度後，鮮草藥的臨床應用漸漸減少。但隨着近年新式涼茶的興起和市民對保健需求的增加，保健鮮草藥的使用越來越受重視，菜市場都售賣着各種鮮草藥。據筆者所知，由於現時未有香港系統性的鮮草藥調查，因此，鮮草藥的記錄及鮮草藥的文化保存尤為重要。

1 研究對象

香港十八區每區一間街市內專賣鮮草藥的店鋪。訪問店主，進行鮮草藥調查分析。

2 方法

調查於香港十八區進行，到訪每區一間街市內專賣鮮草藥的店鋪。以問卷形式訪問店主關於正在售賣的鮮草藥名稱及功效（如有），並購買部分草藥用於拍照記錄。對購買的藥材進行性狀鑒別，同時查找相關資料進行統計分析，回顧其鮮藥的文獻應用歷史。

3 調查及分析結果

筆者調查和記錄香港十八區街市的鮮草藥，進行拍照記錄和分析。共發現了六十種鮮草藥，其中雪蓮果、海底椰、甜菜頭更是歷代本草所未載。

鮮藥店售賣最多的鮮草藥地區是大埔區（32味）、元朗區（24 味）、荃灣區（24味）。鮮草藥最多的入藥部位是全草（24味）、根類（11味） 、根莖類（9味）、葉類（6味）。鮮草藥出現頻率最多的是治療呼吸道症狀的鮮藥，例如橄欖、龍脷葉、石黃皮等；祛濕強筋骨的也很多，例如粉葛、牛大力、土茯苓等；治療都市病的有雪蓮果、玉米鬚、淮山等。

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

4 討論

筆者在本次調查中，發現了以下問題，需要正視或做進一步的研究。

藥材 來源 功能

竹蔗 禾本科植物竹蔗Saccharum sinensis Roxb.的新鮮莖稈。 生津，潤燥，解毒。

仙人掌 仙人掌科植物仙人掌Opuntia dillenii(Ker-Gaw.)Haw.的新鮮莖。清熱解毒(內服)，止痛(外敷) 。

鐵皮石斛 蘭科植物鐵皮石斛Dendrobium officinale Kimura et Migo 的新鮮莖。 清熱滋陰生津，降血糖。

入地老鼠 紫茉莉科植物紫茉莉Mirabilis Jalapa L.的新鮮根。 清熱祛濕，活血散瘀，化濕消腫，降糖尿，通淋巴。

木薯 大戟科植物木薯Manihot esculenta Crantz 的新鮮根。 寬腸胃，通便。

牛蒡 菊科植物牛蒡Arctium lappa L.的新鮮根。 清熱祛濕，排腸毒，降血壓、膽固醇、血脂，壯腰補腎，疏風，解毒消腫，利尿通便。

五指毛桃 桑科植物裂掌榕Ficus simplicissima Lour.的新鮮根。 益氣健脾，祛痰平喘，行氣，補虛潤肺，舒筋活絡，去風濕，化痰，舒緩疲勞。

牛大力 豆科植物美麗崖豆藤Millettia specisoa Champ.的新鮮根。 清熱解毒，舒筋活絡，補虛潤肺，通血管。

巴戟 茜草科植物巴戟天Morinda officinalis How 的新鮮根。 補腎補腰。

雪蓮果，天山雪蓮果 菊科植物Smallanthus sonchifolius(Poepp. & Endl.) H. Robinson 的新鮮塊根。 清火去熱，調理腸胃，軟化血管，祛痰，抗菌活血，降血壓，增強免疫力，控制血糖。

枸杞頭 茄科植物枸杞Lycium chinense Mill.的新鮮根。 清虛熱，涼血。

粉葛 豆科植物甘葛藤Pueraria thomsonii Benth.的新鮮根。 清熱，去骨火。

甜菜頭 藜科植物甜菜Beta vulgaris var. vulgaris 的新鮮根(或帶葉)。 清熱祛濕，解血壓。

莧菜，莧菜頭 莧科植物刺莧Amaranthus spinosus L.的新鮮根或帶莖的根。 清熱解毒，清腸胃濕毒。

土茯苓 百合科植物光葉菝葜Smilax glabra Roxb.的新鮮根莖。 清熱，解濕毒，通利關節，消水腫，滋陰養顏，防癌，排毒。

淮山 薯蕷科植物薯蕷Dioscorea opposita Thunb.的新鮮根莖。 補脾養胃，補肺益腎，澀精止尿，改善內分泌，美容，有助腸胃蠕動。

石黃皮 腎蕨科植物腎蕨Nephrolepis auriculata (L.) Trimen 的新鮮根莖。 化痰止咳，清肺熱，潤喉潤肺。

百合 百合科百合屬植物 Lilium sp. 的新鮮鱗莖。 滋陰，清心火，安神。

玉竹 百合科植物玉竹Polygonatum odoratum（Mill.）Druce 的新鮮根莖。 清熱生津，滋胃陰。

竹芋 竹芋科植物竹芋Maranta arundinacea L.的新鮮根莖。 清熱利尿，清肺熱，止咳。

茅根 禾本科植物白茅Imperata cylindrica Beauv. var. major（Nees）C.E.Hubb.的新鮮根莖。 清熱下火，消滯祛濕解毒。

馬蹄 莎草科植物荸薺 Eleocharis dulcis (Burm.f.)Trin.ex Henschel的新鮮球莖。 清熱生津。

薑黃，黃薑 薑科植物薑黃Curcuma Longa L.的新鮮根莖。驅風活血。

枇杷葉 薔薇科植物枇杷Eriobotrya japonica（Thunb.）Lindl. 的新鮮葉。 化痰止咳，清肺熱，潤喉潤肺。

枸杞葉 茄科植物枸杞Lycium chinense Mill.的新鮮嫩莖葉。清肝熱，明目，治肝熱目赤。

蚌蘭葉 鴨跖草科植物紫萬年青Rhoeo discolor(L' Her.) Hance 的新鮮葉。 清熱解毒，活血止血。

紫蘇葉，紫蘇 唇形科植物紫蘇Perilla frutescens（L.）Britt.的新鮮葉（或帶嫩枝）。 行氣，解魚蟹毒，治傷風。

龍脷葉 大戟科植物龍脷葉Sauropus spatulifolius Beille 的新鮮葉。 清熱潤肺潤喉，化痰止咳，預防肺熱咳，治咽喉痛。

蘆薈，蘆薈葉 百合科植物斑紋蘆薈或庫拉索蘆薈Aloe vera L.的新鮮葉 清熱美容。

橄欖 橄欖科橄欖Canarium album Raeusch. 的新鮮成熟果實。 消炎解毒，化痰止咳，清肺熱，生津，潤喉潤肺，治咽喉痛。

油甘子 大戟科植物余甘子Phyllanthus emblica L. 的新鮮成熟果實。 清熱，止咳，開胃。

香港中醫學會 版權所有 Copyright HKCMP All Rights Reserved

海底椰　棕櫚科糖棕 Borassus flabellifer L.的新鮮種子。　潤肺化痰。
椰子 棕櫚科植物椰子 Cocos nucifera L 胚乳中的漿液和新鮮胚乳。　生津止渴。
鮮蓮子　睡蓮科植物蓮 Nelumbo nucifera Gaertn. 的新鮮成熟種子。　補脾胃，補腎，安神。
三椏苦，三叉苦 芸香科植物三叉苦 Evodia lepta （Spreng.）Merr.的新鮮莖和葉。　清熱解毒，祛風濕，治咽喉腫痛，風濕痛，瘡毒。
山西狗仔草　石鬆科植物燈籠草/鋪地蜈蚣 Palhinhaea cernua (L.) A. Franco & Vasc.的新鮮全草。　治虛汗，感冒，出淡汗。
三加皮，白簕　五加科植物白簕 Acanthopanax trifoliatus (L.)Merr.的嫩枝和新鮮葉。祛風濕，治傷風頭痛。
石菖蒲　天南星科植物石菖蒲 Acorus tatarinowii Schott 的新鮮全草。　驅風驅邪。
半邊蓮　桔梗科植物半邊蓮 Lobelia chinensis Lour.的新鮮全草。清熱解毒，利尿消腫。
水線草　茜草科植物水線草 Hedyotis corymbosa (L.) Lamarck 的新鮮全草。　清熱解毒，利尿。
五月艾，艾　菊科植物五月艾 Artemisia indica Willd.的新鮮地上部分。　散寒溫經。
艾納香，大風艾 菊科植物艾納香 Blumea balsamifera (L.) DC.的新鮮地上部分。　驅風。
香花菜　唇形科植物留蘭香 Mentha spicata L.的新鮮地上部分。　驅風，解表。治傷風感冒。
香茅 禾本科植物香茅 Cymbopon citratus (D C.) Stapf 的新鮮地上部分。　祛風。
忍冬藤　忍冬科植物忍冬屬Lonicera sp.的新鮮地上部分。　清熱解毒，祛風濕。
車前草，田貫草 車前科植物車前Plantago asiatica L.的新鮮全草。　清熱利尿，祛濕熱。
狗肝菜　爵床科植物狗肝菜Dicliptera chinensis (L.) Nees 的新鮮全草。　涼血解毒，治腸熱下血，斑疹發熱。
臭草 芸香科植物芸香Ruta guaveolens L.的新鮮全草。　清熱解毒。
腫節風　金粟蘭科植物草珊瑚Sarcandra glabra（Thunb.）Nakai 的新鮮全株。治風濕痹骨痛，跌打損傷。
馬齒莧　馬齒莧科植物馬齒莧Portulaca oleracea L. 的新鮮地上部分。　清熱祛濕，滑大腸。
益母草　唇形科植物益母草Leonurus japonicus Houtt.的新鮮地上部分。活血，治婦人病。
魚腥草　三白草科植物蕺菜Houttuynia cordata Thunb. 的新鮮全草或根莖。　清熱解毒，利尿，舒緩尿道炎，增強免疫力，預防感冒，抗菌，抗病毒，消炎，消腫。
崩大碗　傘形科植物積雪草Centella asiatica （L.）Urb.的新鮮全草。　清熱解毒。
痰火草，神仙草 鴨跖草科植物大苞水竹葉Murdannia bracteata（C.B.Clarke）O. Kuntze ex J.K. Morton 的新鮮全草。　化痰，治痰火。
番檸檬，到手香 唇形科植物番檸檬Coleus amboinicus Lour.的新鮮地上部分。　止咳平喘。
梔子 茜草科植物山梔Gardenia jasminoides Ellis 的新鮮地上部分。　解毒，祛黃，清熱。
腎茶，貓鬚草　唇形科植物腎茶Clerodendranthus spicatus (Thunb.) C. Y. Wu ex H.Wi 的新鮮全草。　祛濕熱，治腎炎。
蔊菜，塘葛菜　十字花科植物蔊菜Rorippa indica(L.)Hiern 的新鮮全草。　鎮咳祛痰平喘，健胃理氣，清熱利尿，活血通經，解毒，抗菌。
玉米鬚　禾本科植物玉蜀黍Zea mays L.的新鮮花柱。清熱祛濕，利尿，降血糖。
雪耳 銀耳科銀耳Tremella fuciformis Berk.的新鮮子實體。　滋陰，補脾胃，滋養身體。

4.1 大部分商家沒有告知毒性和使用注意

根據本草記載，部分鮮藥是有毒性的，例如木薯和蔊菜菜。而大部分鮮藥在《中華本草》有使用注意[5]，例如胃寒嘔吐及風寒咳嗽證禁服枇杷葉，虛証水腫禁服半邊蓮，孕婦慎用益母草，脾胃虛弱者及孕婦禁用蘆薈等等，但大部分商家並沒有告知這些資訊。

4.2 入藥部位與傳統記載不同

鮮草藥有一些是以有別於傳統的藥用部位 (全草或地上部分) 入藥，例如石菖蒲、梔子、三加皮、五月艾、忍冬藤，由於不同的藥用部位可能有不同功效，這些有別於傳統記載的藥用部分的擴大，需要時間去實踐和觀察其藥效和使用注意。

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

4.3 有些品種難以鑑別

在調查過程中，山藥，百合和石橄欖出現多個品種，山藥在《中國藥典》只有一種(薯蕷 Dioscorea opposita Thunb.)[6] ，但有其他薯蕷屬的根莖也叫淮山，品種難以鑑別；石橄欖在《中華本草》的來源是石仙桃 Pholidota chinensis Lindl.，但筆者購買的石橄欖有不同來源，因沒有開花，品種難以鑑別。這些都需要在將來做分子鑑定來確定。

4.4 有些商品名不符或混亂

白花蛇舌草的來源是白花蛇舌草 Hedyotis diffusa Willd. ，但市面上大多是水線草 Hedyotis corymbosa （L.）Lamarck；天山雪蓮果和天山雪蓮毫不相關，也不是果實，存在誤導；中藥店賣的海底椰是海椰子 Lodoicea maldivica （J.F.Gmel.） Pers.的乾燥種子，而菜市場賣的是糖棕 Borassus flabellifer L.的新鮮種子，價格相差很大。

5 結論

街市的鮮草藥經過筆者的全港調查訪問，多達六十個品種及功效被記錄下來，其中雪蓮果、海底椰、甜菜頭是歷代本草所未載。鮮藥店售賣最多的鮮草藥地區是大埔區；鮮草藥最多的入藥部位是全草；鮮草藥出現頻率最多的是治療呼吸道症狀的鮮藥，這有可能跟新冠肺炎流行有關。另外，筆者對鮮草藥市場現況發現4個市場問題，值得我們正視或需要在將來做進一步的研究。

大部分的鮮草藥在香港野外是存在的，在香港有一定的應用歷史，但有小部分在野外是沒有的，例如鐵皮石斛、巴戟、玉竹、雪蓮果、海底椰等，其中鐵皮石斛、巴戟、玉竹是傳統乾用的中藥材，其鮮藥是近年才從內地輸入本港，而雪蓮果和海底椰更是從國外引進或進口的。

參考資料

[1] 馬王堆漢墓帛書整理小組編.五十二病方.文物出版社：新華書店.1979:89

[2] 陳小露, 梅全喜.《肘後備急方》之鮮藥應用探討 [J].中藥材, 2014,37(07):1294-1298

[3] 關培生.增訂生草藥性備要.聚賢館文化有限公司.1995:93

[4] 蕭步丹.嶺南采藥錄.萬裡機構.2003:154

[5] 國家中醫藥管理局《中華本草》編委會. 中華本草.上海科學技術出版社, 1999

[6] 國家藥典委員會. 中華人民共和國藥典. 一部. 北京：中國醫藥科技出版社，2020:30

Abstract: Objective: To investigate, record and analyze the use of fresh herbs in markets in 18 districts in Hong Kong.

Methods: Visits were made to a store specializing in the sale of fresh herbs in one market in each district. A questionnaire was administered to the shopkeepers on the names and efficacy (if any) of the fresh herbs being sold, and macroscopic authentication was conducted. A total of 60 fresh herbs were found, among which yacon, Semen Borassus flabellifer, and beetroot were not found in any of the old records of traditional Chinese herbal medicines. The districts with the highest number of fresh herbs sold in pharmacies were Tai Po (32 herbs), Yuen Long (24 herbs) and Tsuen Wan (24 herbs). The most frequently used parts of fresh herbs were whole herbs (24 herbs), roots (11 herbs), rhizomes (9 herbs) and leaves (6 herbs). Fresh herbs with the highest frequency of occurrence were those for treating respiratory symptoms, such as Canarii Fructus, Sauropi Folium, and Nephrolepis Cordifoliae Rhizoma.

Conclusion: A survey of fresh herbs in the Hong Kong markets was conducted. Sixty species and their efficacy were recorded and four market problems were identified.

Key Words: Fresh Herbs; Fresh Medicines; Herbal Medicine; Survey

（編委：王冠明審校2024.10.27）

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved