

古來，蘆薈即享有“不求醫”之美譽，在民間一度廣為流傳。在國外，蘆薈有個別號，被稱為“不需要醫師的植物”。可見頗具藥用價值。藥理學專家曾建議深入研究，將其製成各式飲料與茶點，對國人身體健康有很大的幫助。

蘆薈是多年生的長綠植物，百合科蘆薈屬，全球品種約400種。有的品種高達20公尺，有的卻矮小如拳頭，形態上可謂千變萬化。其中大半數品種以觀賞為主，不具食用價值，僅少數品種才有藥用與食用功效，其中以Aloe barbadensis，Aloe chinensis，Aloe arborescences 等三種最為普遍。

蘆薈功效

蘆薈的商業化產品，起自美容護膚、護髮、與健康食品等系列。葉肉天然的膠性物質，保水力高，滲透力強，又含多種可溶性氨基酸，自然吸收後，可保持皮膚潤滑光澤。市面上的化粧產品，有高濕度蘆薈露、原生質健康液、及防晒油等等。蘆薈在治療非出血性燒傷、刀傷、輻射傷的效果，亦具有神奇的功效。蘆薈酵素可清除膿胞，並保時傷口清潔，單寧酸可凝聚肌肉組織，有消炎作用，並降低感染。此外，蘆薈含有酪氨酸酵素，可以抑制褐色素肝斑之合成。

蔡永暉

神奇 的 蘆 薈



蘆薈是一種藥用植物

，不宜多食，葉片表層含蘆薈素
，具有輕瀉作用，禁止孕婦及哺乳期者使用。有一項實驗顯示，蘆薈在腸胃道有靜菌作用，會降低細菌轉化色氨酸的能力，改善蛋白質的消化與吸收，促進腸胃健康。此外，葉肉汁液，含有阿洛



觀賞用的蘆薈品種



利用分株法的育苗情形

易鎮、阿洛米鎮、阿洛易魯辛等成分，具有抗菌性、抗腫瘍性、抗潰瘍性，可中和細菌產生的毒素，增強宿主免疫機能。一般的經驗，蘆薈尚可治療失眠、胃腸炎、肝病、糖尿病、高血壓、神經痛、氣喘、及潰瘍等疾病。

食用方法

蘆薈的食用部位法，當幼株有白色斑點時，不可食用，約需1~2年後長至成株，白斑消失後，方可食用。食用方法，以老葉去皮生食，最為普遍，效果也最好。但因具有苦味，不易被接受，因此，削皮絞汁，添加蜂蜜橘汁，或乾製粉末，調製蘆薈酒等方法，使之容易下口。近來，烹飪產品日益精進，為改善食味，加入肉湯熬煮，或拌入其它菜餚炒熟食用，風味獨特。（本場今年7月，由推廣中心與澎湖分場同仁，聯合編印蘆薈食譜，提供各界參照）。

栽培要點

蘆薈的生長習性，性喜溫暖、陽光充足且乾燥的地方。生育期間甚為耐旱，對強日照敏感，容易發生葉尖日燒症，適合種植在有日照的樹蔭旁。對低溫亦非常敏感，攝氏0℃以下，植株將受凍死亡，夜溫低於10℃以下，生育即受阻。冬季開花呈半休眠狀態。繁殖方法，一般以分株法最快，亦可裸根繁殖。蘆薈栽培，不需經常灌水，應力求排水性良好，以沙質土或壤質沙土最適宜。肥料需要量不大，移植時施用適量有機質肥料及少量15-6-6肥料，即可加速成活，並使根群發達，生長期中只要補充少許氮肥或台肥一號複合肥料即可。施肥方法，應避免肥料顆粒停留在葉面或葉腋間，以免燒傷葉片。病虫害方面，需防治黑斑病及介殼虫。

