



# 花蓮也有當歸

◆ 文化工作者 — 蘇 箏

當歸，不僅是讓女性氣色紅潤的美麗祕方，也是藥膳裡數一數二的美味要角。

## 臺灣當歸故鄉在花蓮

臺灣每年從國外進口的藥材種類與數量相當多，但無法有效掌握其藥材的品質，尤其是境外中藥材，價格雖低廉，但農藥殘毒、重金屬含量、藥材的誤用及混用等問題上，多存有疑慮。因此，為生產安全又優質的中草藥，行政院農委會進行各縣

市的環境評估，認為花蓮縣沒有環境汙染，最適合發展中草藥產業。<sup>1</sup>

由於花蓮的工業化程度較低，且從太平洋直接吹來的海風，因有連綿高聳的中央山脈屏障，使得花東縱谷終年水氣豐沛，此一獨特優渥的天然環境，讓其成為中草





經農業委員會評估，在沒有汙染的優勢下，全國各縣市栽種環境以花蓮縣最適合發展中草藥產業，故致力於推廣當歸之栽種；圖為花蓮新開墾的當歸田與成長後的當歸。（圖片來源：作者提供）



藥成長的有利條件。目前，花蓮當歸已經取得有效成分證明，除提供國內市場需求，未來也將以「花蓮當歸」為品牌進軍國際市場，並藉此帶動國內中草藥產業發展。

## 當歸命名傳說

傳說古時一對恩愛夫妻，因妻子罹患重病，求醫無效。深愛太太的先生，發誓要治好她的病，便前往人煙罕至的山裡採藥。臨行前丈夫對妻子說，若我過了3年

沒回來，一定是死於他鄉，妳便可以改嫁他人。時光飛逝，就在第3年的最後一天，丈夫遍體鱗傷地趕回家，將採到的一種中藥煎水讓妻服用，只見妻子連服了1個多月後，臉色轉為紅潤，不僅身體變好了，半年後還順利懷孕。夫妻倆無比高興，便把這種藥材取名為「當歸」。<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 行政院農委會林立宏，《發現臺灣農業競爭力—花蓮當歸實至名歸》，發現台灣農業競爭力，98年5月號。

<sup>2</sup> 《戲說中藥材當歸——思夫思情，女性要藥！補五臟，生肌肉，養新血》，<https://kknews.cc/zh-tw/news/z8o4krl.html>。





當歸根部略呈圓柱形，根上端稱「歸頭」，主根稱「歸身」，支根稱「歸尾」，全體則稱為「全歸」。  
(圖片來源：作者提供)

明代李時珍在《本草綱目》也為當歸釋名，稱：「古人娶妻為嗣續也，當歸調血為女人要藥，有思夫之意，故有當歸之名」。

### 當歸特性與藥效

當歸為多年生草本植物，全株具濃厚特異的香氣，味甘、辛、微苦，有麻舌感。性喜冷涼氣候，忌高溫及陽光直射，適合生長於中海拔山地。<sup>3</sup>

當歸入藥開始記載於《神農本草經》，使用已超過 2 千年，為中醫臨床的最常用藥材之一，故有「十方九歸」一說。當歸根部略呈圓柱形，上端稱「歸頭」，主根稱「歸身」，支根稱「歸腿」，全體則稱



當歸自古即為藥補聖品，不僅有補血、活血化瘀的作用，更有抗菌、抗發炎等功能。(圖片來源：行政院農業委員會林業試驗所典藏，《本草圖譜》，岩崎常正著，[https://openmuseum.tw/muse/digi\\_object/4f799eaa2b6c89241da8833d18c8c173](https://openmuseum.tw/muse/digi_object/4f799eaa2b6c89241da8833d18c8c173))

為「全歸」。《湯液本草》記載：「當歸……頭能破血，身能養血，尾能行血，用者不分，不如不使。」<sup>4</sup>亦即中醫認為當歸的頭、身、尾之效用各不相同，用時需謹慎為之。

科學研究發現，當歸重要成分為阿魏酸 (ferulic acid)，屬於酚類化合物，具

<sup>3</sup> 《當歸藥材不同部位之差異》，藥師週刊，<https://www.taiwan-pharma.org.tw/weekly/2171/2171-5-1.htm>。

<sup>4</sup> 《多成分多功效的當歸》，藥師週刊，<https://www.taiwan-pharma.org.tw/weekly/2101/2101-5-1.htm>。



抗氧化、抗發炎等功效。<sup>5</sup> 花蓮區農業改良場研究更證實本土生產的當歸及丹參成分，當與化療藥物聯用時，有助於抑制癌細胞的生長，符合藥膳料理目的，極具發展潛力。<sup>6</sup>

### 品味當歸特色美食

中藥利用當歸作為處方的種類很多，著名的如四物湯、八珍湯、十全大補湯等；在藥膳方面，常見的有當歸鴨、當歸羊肉等；除了燉湯還能入菜，做成當歸葉蛋、當歸香腸等美食。

花改場更編印當歸創意料理食譜，以當歸為食材，透過巧思以「少油、少糖、少鹽、高纖」為烹飪原則，充分發揮當歸藥材特色，包含中西式前菜、冷盤、藥膳及點心等，提供給消費大眾參考，每一道菜餚都色香味俱全。<sup>7</sup>

近年在花改場與農民的努力下，宜蘭也加入了當歸生產行列，消費者可以享用到更新鮮、健康的國產當歸。下回造訪花東地區時，別忘了好好品嚐臺灣在地的新鮮藥材。



在藥膳方面，當歸常用於燉湯入菜，是滋補養生的美食，左圖為當歸羊肉湯；右圖為當歸鴨麵線。（圖片來源：新竹市觀光旅遊網，[https://tourism.hccg.gov.tw/food\\_01\\_detail\\_83\\_3](https://tourism.hccg.gov.tw/food_01_detail_83_3)）



花蓮區農業改良場亦研發許多當歸創意料理供民眾參考，圖為西式餐點山藥牛肉串佐當歸紅酒汁。（圖片來源：花蓮區農業改良場，[https://www.hdares.gov.tw/theme\\_data.php?theme=news&sub\\_theme=agri&id=10130](https://www.hdares.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri&id=10130)）



<sup>5</sup> 《當歸的有效成分》，<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=34605>。

<sup>6</sup> 《當歸、丹參萃取物對抑制癌細胞之影響》，[https://www.hdares.gov.tw/upload/hdares/files/web\\_structure/7690/33\\_4.pdf](https://www.hdares.gov.tw/upload/hdares/files/web_structure/7690/33_4.pdf)。

<sup>7</sup> 《當歸料理食材》，[https://www.hdares.gov.tw/upload/hdares/files/web\\_structure/4649/044.pdf](https://www.hdares.gov.tw/upload/hdares/files/web_structure/4649/044.pdf)。