



## 萱草（拾遺）

百合科(Liliaceae)

【學名】萱草 (*Hemerocallis fulva* LINN.)

【形態】多年生草本。株高約30~90cm。葉叢生，由根基抽生，全緣，光滑，稍肉質狀，基部抱莖，呈狹長劍狀線形，地下叢生多數肥大之肉質纖維根及膨大紡錘狀塊根。花莖由葉叢抽出，頂部分叉，每枝著花數朵，雄蕊與雌蕊呈花瓣狀，每日只開一朵，花期甚長。花形有單瓣或重瓣，漏斗狀，先端淺裂或深裂，花色豐富，一般為橘黃色，形似百合。春至夏季開花。蒴果長圓形。

【效用】萱草有鎮靜安眠作用，且少有副作用。萱草花有藥食同功的雙重功能，不但營養價值極高，且有極好的健腦效果，並列為「植物性食品中最有代表性的健腦食品之一」。