

青草伴我渡炎夏

文圖／李宗泉

——幾種夏季青草茶植物

夏日裡最讓人印象深刻的，大概是猛烈的陽光和惱人的熱浪。古來帝王往往建有避暑山莊以避炎熱；然而升斗小民却無法比照實施，幸而民間發展了許多種清涼飲料，以解悶熱之苦。在眾多清涼飲料當中，又以青草茶、涼茶、百草茶、苦茶比較有名，其實嚴格說來都是青草茶。只是各立頭銜、名號，以求獨樹一幟而已。

有關青草茶的配方、組成，目前仍沒有人做一完整的規劃或著述。倒是邱年永先生對台灣各地較有名的青草茶店有做一配方的調查。據筆者的瞭解，有些配方實不適宜大部分人飲用，因為有些太冷寒，有些對慢性病患者有負面作用。當然少量的飲用，大概沒有多大問題，但如做為消暑的習慣性飲料，可能多少要有些顧慮才好。

市售和民間流傳的青草茶配方有很多，有許多還加入中藥的成分，但配方的主劑仍以鳳尾草、黃花蜜菜、車前草、薄荷為主。因此，我們來談談這幾種青草藥的功能效用。

鳳尾蕨

學名：*Pteris multifida* Poir

為鳳尾蕨科（Pteridaceae）鳳尾蕨屬，一般運用全草，通常生長於坡壁或石縫中，為



鳳尾蕨

多年生常綠草本植物。根狀莖短而橫走，葉片叢生，為羽狀複葉，羽片在葉軸上下延為翼，翼下部逐漸狹小而略尖，羽片在4對以上，對生。葉與葉脈無毛，孢子葉背著生子束群。

民間俗名很多，有鳳尾草，井邊草，石長生（名實圖考）井中倒生草，雞足草，百腳草，山雞尾，金雞尾，倒生草，龍鬚草…，但一般通稱“鳳尾草”。

鳳尾草在中醫裡，為性寒味苦，主治清熱利濕、涼血解毒。據研究，鳳尾草含有黃酮類、甾醇、氨基酸、酯類、酚性成分。鳳尾草的



摘窗廣告

小小的投資·意外的收穫！

每單位（6 × 6 公分）收費1200元

- 廣告費請利用郵政劃撥0005930-0
- 號廣告稿寫在劃撥單的通訊欄內。
- 來稿與廣告費，請在出版日期15天前一併寄到。



靜態浮根式

水耕栽培組合箱

適合家庭、辦公室、陽台、屋頂、庭院種植。

解決傳統簡陋塑膠盒夏季高溫期栽培不易的困擾，是葉菜類、果菜類、花卉類的新式栽培產品，都市綠化的寵兒。

（誠徵全省經銷商）

公司：台北市士林區中正路313號
TEL: 02-833-3482 • 881-3749 • 881-0276



鈺川企業有限公司
阿波羅水耕研究推廣中心



黃花蜜菜

稀釋液對痢疾桿菌有明顯抑制作用。由於鳳尾草性寒因此不宜放太多，在青草茶中可以加入一些，若加多了，口感會比較差。

鳳尾草通常被用來治療痢疾、腹瀉、小便不通、瀉痛，也可以用來治療咽喉腫痛，對胃腸道癌腫也有療效；另外於治療急性肝炎、蕁麻疹、霍亂等疾病也有助益。只是都必須佐以他藥，相互配合。所以有關詳細情形，可就近請教附近中醫師為宜。

黃花蜜菜

學名：*Wedelia chinensis* (Osbeck)
Merr.

為菊科 (Compositae) 蟛蜞菊的植株，一般植物學上稱為蟛蜞菊或黃花蟛蜞菊。民間運用生鮮全草或乾製品。為多年生草本，在台灣多見於平野至海濱之濕潤地，溝旁、田畔常見群生。匍匐地上蔓延，葉對生，線狀長橢圓形、倒披針形或長橢圓形。頭狀花序，腋生、黃色，花期由春至秋季。

民間的俗名有馬蘭草、路邊菊、黃花龍舌蘭、黃花田路草、蛇舌草、海砂菊、鎌孱仔等，一般青草藥店稱為“黃花蜜菜”。

黃花蜜菜性微寒，味甘淡，主治清熱解毒、祛瘀消腫。民間多用來治療白喉、百日咳、痢疾、痔瘡，也用來治療跌打損傷、肺癆熱咳 →

吉惠[®]

Jiffy



上湧公司

世界性專利的育苗材料：

泥煤片 泥煤鉢

成活好，幼苗壯。

生長快，收穫早。

(02)717-3900

台北郵政81-171信箱

郵政劃撥111559號 周光邦

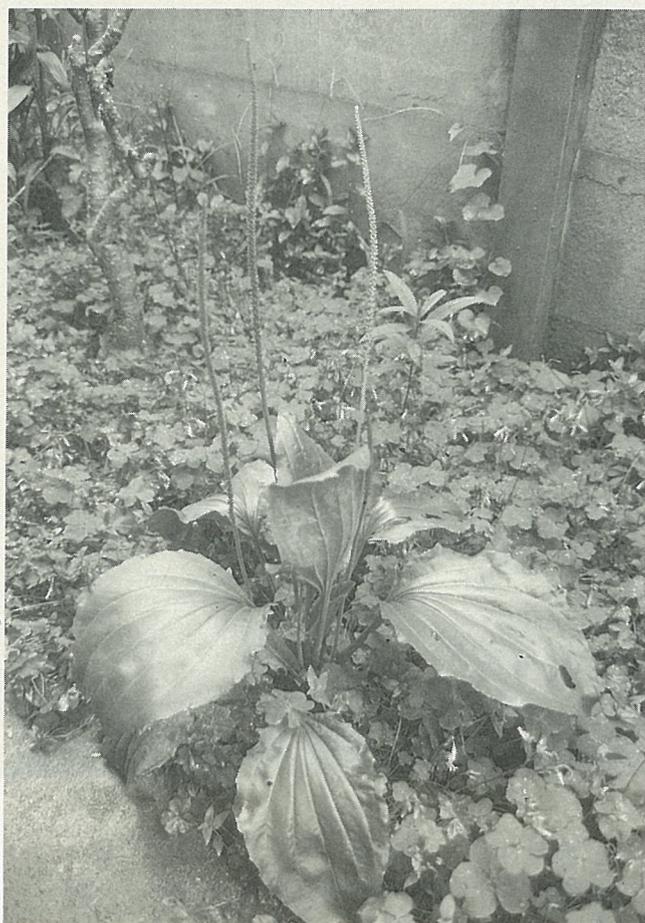
新刊 CTS 今天別刊

是一本新資訊 新觀念的月刊

愛情診所、算命的故事：看電視
學英語、學烹飪：以及多篇名家
作品等，都能使你實際獲益，歡
迎訂閱。

訂價：一年360元 (12期)

郵撥帳號：1290060-2 (華視文化公司)



大車前草

→ 對於肝火旺盛、咽喉腫痛、齒齦炎都有助益。一般絞汁運用的，需使用鮮品；至於熬煮青草茶的，鮮品與乾品都可使用。

車前草

學名：*Plantago asiatica* Linn.

車前草為車前科（Plantaginaceae）車前屬的多年生草本植物。經常可見於全省原野

、路旁、田園，安全島上亦多見生長。葉片叢生於根莖上，葉片卵形或橢圓形，全緣或鋸齒緣，具溝紋。花為穗狀花序，小花白色，花期春至夏季。

民間的俗名有五斤草、五筋草、五根草、錢貫草、鼎炭草等。一般青草藥店稱為車前草或五斤草。車前草的成熟種子稱車前子，是中藥裡的利尿名藥，運用歷史十分悠久。

車前性寒、味甘，能入肝、腎、小腸、肺經。近代研究發現含有車前子酸、琥珀酸、腺嘌呤、胆酸，並含有維生素A及B等，全草含有桃葉珊瑚甙、車前甙。車前子有明顯利尿作用，能使尿液中的尿素、氯化物和尿酸的排泄量同時增加。

車前草一般用於利尿、止瀉、明目、痰癆止咳上，臨床運用於治療小便不利、澀痛，或因濕熱引起的泄瀉，也有用來治療目赤腫痛和眼目昏花上，對於熱咳、感冒、黃疸、痢疾等也有助益。外用也可以治療金瘡出血不止。民間一般運用鮮品熬煮青草茶，在利尿解熱方面有極顯著功能。

薄荷

學名：*Mentha arvensis* Linn.

薄荷為唇形科（Labiatae），薄荷屬的多年生草本植物，全草具有芳香氣味，種類很多，性狀大同小異。花為輪繖花序，花期為夏至秋季。一般青草藥分為匍匐性和直立性兩種，而以直立型的效果較佳。在梗的顏色方面又分為紅骨與綠骨兩種，紅骨即莖梗的顏色為紫色的謂之。紅骨的較能竄、舒通經絡；綠骨的比較清涼。

自然雜誌

上至天文，下至地理，
自然界的萬物都是寫作的材料。
描述自然是我們的方式，
維護自然是我們的責任，
返回自然是我們的理想，
將美妙神奇的大自然介紹給
愛好“自然”的讀者。

郵政劃撥：
0027811—4



創刊
第14年

· 單本訂價 85元
· 一年訂價 900元
· 二年訂價 1600元

社址：台中市國光路152號
電話：(04)2872434



薄荷

薄荷性涼、味辛，能入肺、肝經。全株含有揮發性油脂（薄荷油），油中主要成分為薄荷腦、薄荷酮、醋酸薄荷酯及其他化合物。主要功效為疏散風熱、清利咽喉、透疹。

薄荷一般運用在感冒風熱，咽喉紅腫疼痛。在青草茶中主要取其滋味清涼，功能解熱，而且可以疏散肺熱，打開中焦。在熬煎過程需其他藥物都已熬好，再加入共煎，俟水開後，再滾開 5 分鐘即可濾渣備用。因為薄荷之主成

分為揮發性油，熬太久則揮發殆盡，湯汁失去清涼感。

以上介紹的 4 種青草藥，十分常見而容易取得，光這 4 味即可熬成一清涼可口的青草茶。當然這樣的組合並不一定適合人人飲用，每個人可以針對自己體質而斟酌加減其他的藥物一起配合。一般青草藥店也有現成的青草茶可購買，但如能自製，既衛生，又富情趣，何樂不為。

您想增進對各種花卉的認識嗎？
您想對插花藝術更瞭解嗎？

請訂閱

台灣花藝 月刊

零售每本 90 元

訂閱一年 12 期新台幣 720 元

(掛號寄書附加郵資 170 元)

國外訂戶全年訂費 (包括空運郵資):

- 亞洲大洋洲訂費為新台幣 1,400 元
- 歐美、非洲訂費為新台幣 1,550 元
- 港澳地區訂費為新台幣 1,260 元

台灣花藝雜誌社

地址：台北市慶安街 19 號 3 樓
電話：(02)5926632

切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許川塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

| 書名 | 單本售價 |
|------------------|------|
| 亞熱帶地區百合切花之栽培 | 65 元 |
| 熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培 | 65 元 |
| 北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培 | 60 元 |

三本合購 170 元 學生特別優待價 150 元

請利用

郵政劃撥帳號：07669674

帳戶：台灣花藝雜誌社