

暑天良伴 百草茶

文圖：中國醫藥學院 邱年永
中國藥學研究所教授

百草茶是用多種青草作成的清涼飲料，早已成爲我國熱帶與亞熱帶地區一種自作自賣的獨特飲料行業。各地百草茶的內容雖大同小異，選用原料的種類却各有巧妙。本文告訴你市售百草茶的眞面目。



有特殊氣味的葎菜，是不可缺少的配料之一。



深受百草茶業者喜愛的香菇，味道顏色均佳，澎湖列島出產最多。

百草茶一詞出現於何時，並不十分清楚。在本省，百草茶業者的通稱有青草茶、青草涼茶等名稱，與冬瓜茶、楊桃茶不同。前者以多種野生植物，用新鮮品或乾燥品的全草或其部分爲原料，以水煎煮稍加糖調味，冰涼後販賣；後者則僅用單一原料作成，即以冬瓜茶等命名。

止渴消暑解鬱

百草茶是用多種青草作成的清涼飲料，用意明顯且恰當。在中國大陸南方廣東地區亦有“涼茶”的飲料，如有名的王老吉涼茶就是。它已成爲我國熱帶地區一種自作自賣的獨特飲料行業。

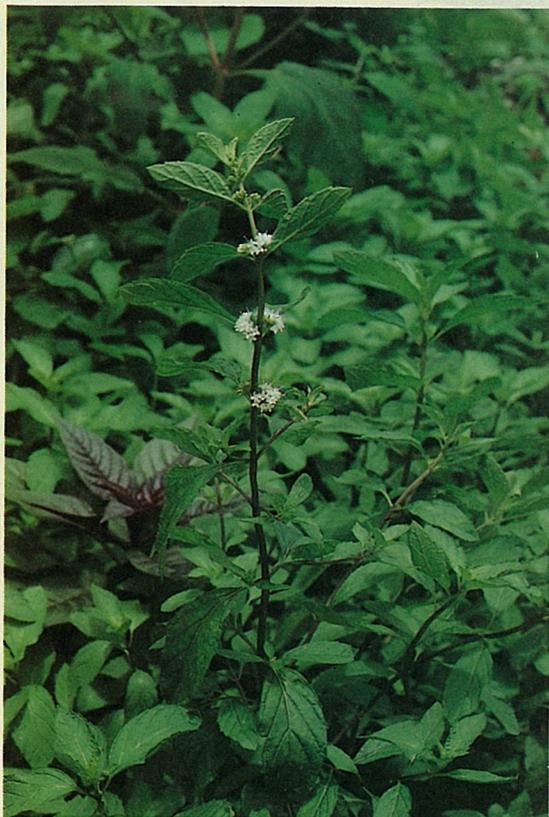
據業者表示，百草茶有解渴、解熱、消暑、解鬱的功效，賣者即針對上述效用，在選擇原料組成的用方上也有所

不同。並就味道、着色的良否，地區植物的分佈，採集方便否及價格低廉作爲選材料的依據，但各地所組成的百草茶用方皆大同小異。

熱帶居民的最愛

市面販賣百草茶情形已很普遍，作者見於百草茶在全省各地成爲一種普遍受人喜愛且獨樹一幟的涼飲，十分適合台灣亞熱帶與熱帶地區的飲料，對人體有益或有害，由於其內容必與藥用植物相關，因此，數年前即藉藥用植物學的知識來探討，終於完成台灣百草茶的組成及原植物調查研究。

此次調查在全省16市鎮抽樣，其獲得24個組方，分別隸屬27科47種植物，由此能窺知本省百草茶組方內容的梗概、名聞的俗稱、原植物的所屬。



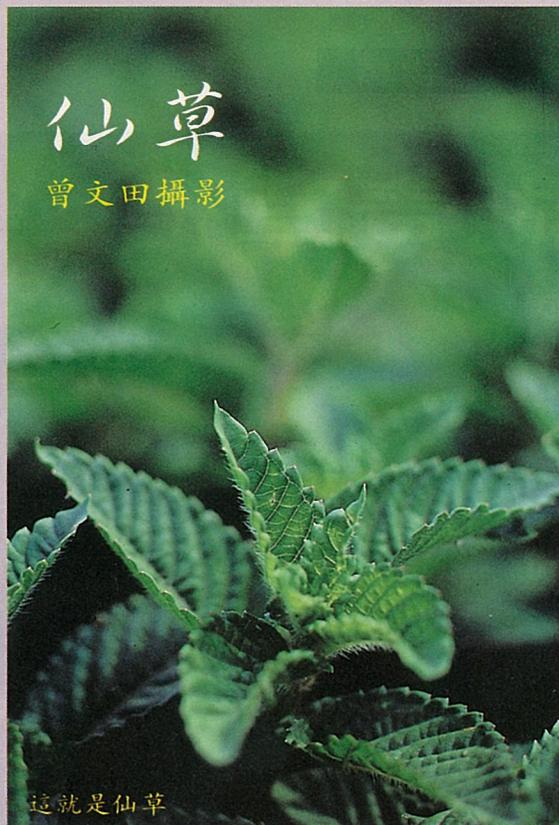
有清涼效果的薄荷，也是百草茶的主角。

賣者獨有的組方

選擇百草茶的植物，利用率高者，可知其組方為重要的原料，較低者利用價值則低，或為地方性所限制。

再者依口味、顏色，或有清涼、解熱、解鬱等效果者為條件時，也就是業者的經驗所得。諸如劍葉鳳尾草、蕺菜、桑葉、滿天星、小飛陽草、南五味子、草梧桐、岡梅根、水丁香、老公根、馬鞭草、薄荷、仙草、甜珠草、咸豐草、香菇、傷寒草、黃花蜜菜、金絲草等。

選擇上述數種植物，都可做為一般百草茶的組方，具有苦味者，如劍葉鳳尾草、小飛陽草、日本金粉蕨。具甜味可口者，如岡梅根、仙草、甜珠草、草梧桐、黃花蜜菜。具顏色濃厚者，如香菇、仙草、草梧桐。具芳涼者，如薄荷



仙草

曾文田攝影

這就是仙草

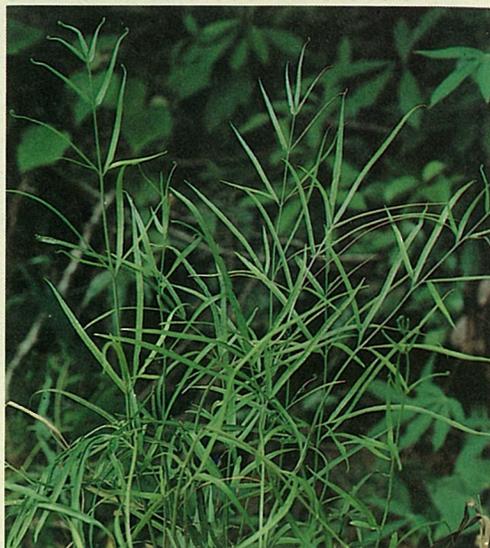


苗栗將三義鄉
仙草專業栽培區

仙草採收需要人工



甜味可口顏色濃厚的仙草



帶苦味的劍葉鳳尾草，選用的機會最多。

。具特殊氣味者，如蕺菜。至於各家口味不同，就在賣者獨有的組方了。 ■