

●青草系列

青草飲料

植物大會串

青草飲料有消暑解煩熱的效果，
飲用時劑量不要過濃，
亦不要過量，
方不致有後遺症。
當身體罹患疾病、
懷孕婦及女子生理期，
則應禁止。

夏日裡，襲人的熱浪和沁人的涼飲，是最具代表性的時令產物了，尤其本省民間盛行各種青草茶，更是最受歡迎的飲料之一。然而，這些顏色微暗的飲料，是由那些植物組成的呢？你也許知道一部分，也許並不明白，因此筆者在此做一個粗略簡要的分析，說不定你會發現，在居家的附近，就有這些現成的青草植物呢！

一般民間常用的青草植物，多以俗名稱謂，而且有些已製成乾燥品，有些更是以根、莖的切片形式上市，因此在辨

識上不太容易；不過仍然有很多植物是以生鮮的全草供應的，這些則容易分別與瞭解。

常用的青草植物

在本省民間使用的青草植物，因家傳秘方的關係，組合配劑或有不同，但多不離常用幾味，如車前草、黃花蜜菜、鳳尾草、薄荷等，這些幾乎都是青草茶的必備植物，有關的資料請參考本刊16卷28期中的介紹。其他常用的青草植物則有魚腥草、咸豐草、一枝香、桑葉、水丁香、香薷、山澤蘭

、土牛膝、紅田烏、仙草干、筆仔草、萬點金、六角英、小飛揚草、火炭母草、菩芳草、老公根、化石草、甜珠草、爵床、兔耳菜…等許多種，多數的植物藥效為清熱解毒，不然便是利水排熱，所以多少有消暑解煩熱的作用。不過有些植物的藥性特別冷寒，因此孕婦與婦女生理期間，並不一定適宜飲用，而且平常人也以適量為度，過分的長期飲用青草茶，也是不宜的。現在就來介紹幾種常見的青草植物，你看看在居家附近，有那些植物是一樣的呢？

咸豐草 *Bindens pilosa* L.
var *minor* (Blume) Sherff
咸豐草是菊科的一年生草本植物，屬於鬼針屬，因此民間有別名稱爲“鬼針”。俗名很多，有南風草、蝦公缺、同

櫥窗廣告

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。

農研新藝

有機栽培系列產品

珍露有機茶

珍露茶是以“潛龍式有機栽培法”育產之有機茶，不受化肥及農藥之污染，質地甘醇風味絕佳，溫和不刺激。維生素、礦物質醣類含量豐富，是回歸自然美味，營養健康之有機化、藝術化之農產品。

歡迎批發零售
詳細資料備索

新觀念・新技術
有機精品平價共享

定價：A級\$1,600/

B級\$1,200/

康立生協農記有限公司

台北市永吉路226-1號二樓電話(02)7643177(4

郵政劃撥：15181038 葉碧芳

治草、符因頭、羞查某仔等，由於種子頂部具有針狀逆刺，因此稱為兔針或是蝦公鋏，經常會刺黏於人畜的身上衣物或毛髮，是十分常見的野生植物。

咸豐草常見的有開黃色小花的和開白花的兩種，民間在運用上並無多大分別，但一般以運用黃花的較為普遍。

咸豐草味甘淡，性平，全草可以疏表清熱，解毒散瘀，是民間用來治療肝炎、肝病的常用青草方劑，青草茶中亦使用十分頻繁。除了肝病外，更可治療咽喉腫痛、腸炎、痢疾、黃疸、糖尿病等多種疾病，民間運用極多且廣。

蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb.

蕺菜是三白草科 (Saururaceae) 蕺菜屬的多年生草本植物，常形成群落生長。由於全草無毛而具有特殊臭氣，因此民間多稱為臭臊草、魚腥草、狗貼耳、臭瘡草，日本則稱為手藥。其葉片為心臟形，穗狀花序頂生，淡黃色，總苞片四片白色為其特徵，在居家附近亦是常見的野生植物之一。

蕺菜的全草可以清熱解毒、利尿消腫，水煮後則臭臊味

消失，並代之一種特殊的香氣，因此青草茶中經常加入同煎。

蕺菜除了青草茶外，可以用來治療水腫、淋病、婦人膀胱炎、子宮炎、乳癰、肺膿瘍、痔瘡、脫肛、濕疹、疥癬等，不但可以內服而且可以外用。但是虛寒體質及陰性外傷則不宜使用。

間俗名頗多，有荷蘭豆草、河乳豆草、水藍青、水冰片、荷蓮豆草、對葉蓮、穿線蛇等，葉片對生，心臟形而且全株匍伏素潔為其特徵。

菩芳草的全草有清熱解毒，消炎的功效，因此民間用來治療瘡癤癰腫、小兒胎毒、黃疸、瘡疾、風濕腳氣、蛇毒等



菩芳草葉片心形，全株匍伏素潔。

菩芳草 *Drymaria cordata*

Willd subsp diandra
菩芳草為石竹科 (Caryophyllaceae) 荷蓮豆草屬的一年生草本植物，常可見於家庭的庭院或樹下明亮處，通常可發現成群落生長。菩芳草的民

，通常使用鮮品煎劑。青草茶是運用其清熱解毒的作用，通常是一種配合劑，而非主要的藥草。

菩芳草常見於全省山野、水邊較潮濕的地區，由6月至10月為其盛產期，採收容易，

PEAT MOSS

芬蘭產

苔類泥煤

無菌的栽培介質 (附有原產國農業管理機關檢疫證明) 通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。



(02)717-3900 台北郵政81-171信箱
郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶

新書代售

五印醋食譜

編著／高陳愛子・黃韶顏

食醋是由來已久的民間調味品，本書共介紹40道以五印醋為調味料的食譜。每本定價120元，郵購另加掛號郵資15元。

豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話：(02)3628148



紫背草煮茶，孕婦不宜。



魚腥草有令人難忘的腥臭味。



白花咸豐草



六角英有特別苦味，宜煮淡些。

居家附近亦十分常見，是一種隨手可掬的青草植物。

六角英 *Dicliptera chinensis* Tuss.

六角英的正式名稱為華九頭獅子草，是爵床科（*Acanthaceae*）華九頭獅子草屬的多年生草本植物，民間普遍稱為六角英或狗肝菜，正式名稱反而少人知悉。六角英常見於全省山野的路旁或溝渠邊，常形成群落生長。民間經常於夏日

採其嫩葉煮豬肉絲湯飲用，用以去除火氣，但有特別苦味，不習慣的人宜煮淡些，以利入口。

六角英的全草有解熱、消炎、退癢的功效，所以青草茶中經常加入使用，一方面取材也比較容易。

六角英除了可以煉製草茶外，更可用來治療肺炎、喉痛、吐瀉、癰腫及跌打損傷等。是一種多效能的民間藥用植物

，四季開花，花朵細小而呈粉紅色，葉片對生，辨識並不困難。

紫背草 *Enilia sonchifolia* (L.) DC.

紫背草是菊科（*Compositae*）紫背草屬的一年生草本植物，全省的平地至低海拔的山野、空地上經常可以發現其踪跡。民間俗名有葉下紅、一點紅、假芥蘭，其中以葉下紅較為人熟知。葉背草顧名思義，表示葉片背面為紫紅色，葉下紅亦有同樣的意思。

紫背草全草可以清熱、利水、涼血、解毒，因此青草茶中經常使用之。

除了青草茶運用之外，紫背草還可以治療痢疾、腹瀉、便血、水腫、腸癰、耳鳴、目赤、喉蛾、腫毒、跌打傷等，可以內服也可以外用。但是孕婦必須慎用。

我國民間的青草植物很多，以上只介紹其中的5種，加上16卷28期的4種，便有9種青草植物可供參考。一般青草藥店在配合使用時，也是以大約一比一的方式酌情加減，讀者可就近請教當地的專家或醫師來參考使用。

飲用須知

以常情而言，青草飲料的劑量不要過濃，而且不飲用過量，通常可達到消暑解熱的作用，而且不致有後遺症；但是身體有罹患疾病、孕婦及女子於生理期時，則需斟酌。青草飲料不同於食物，除了清熱解毒之外，通常過於冷寒而且瀉下，所以使用時宜稍加留心，如此才可發揮青草植物的功能，而不虞有併發症產生。 ■