

亮麗黑美人 仙草

如何分辨真假仙草凍呢？由於仙草凍會有離水現象，真仙草凍的水是紅褐色的，假仙草凍的水是黑墨色的。由此可知。



仙草凍，消暑氣。

炎熱的夏季，艷陽高掛於萬里長空之上，驚恐的人兒們紛紛躲入冷氣室內，但身體內依然是熱氣盈盈，此時此刻一客“黑美人”仙草茶飲料或“黑布丁”仙草凍，它定能除去多餘的熱氣，給你在炎熱的夏季裡，暑氣全消、清爽無比的感受。

黑美人的故事

仙草，學名：*Mesona procumbens* Hemsl；英名：Hien-ts'ao；科名：唇形科 Labiatae；俗名：仙草凍、仙草乾、仙人草、洗草、涼粉草等。

仙草，為什麼叫“仙草”呢？這一問題也許與仙草的生長時間無法準確掌握的說法有關；有人便因它只需要少量仙草乾即能

製得大量的成品——仙草茶及仙草凍，此乃仙人所具有的法力才能辦到的，故稱之為“仙草”。

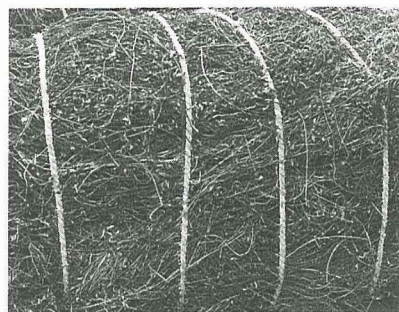
更有人言此乃仙人下凡帶來治病用的藥品，還有人說……，總之不論說法有多少種，它還是叫“仙草”。而在海外，尤其於東南亞常稱它為涼粉，乃取其用於藥效上之意。

產季在多風的秋天

仙草為唇形科 (Labiatae)，一年生或越年生草本，高30~60公分以上，自生於台灣平原山麓，盛產於大都是客家村莊的新竹的關西，苗栗的三義、銅鑼，及嘉義縣的番路、竹崎、中埔及水上鄉等地。每公頃平均產量6,000公斤以上。

台灣省的仙草種類共有6種，栽培種只有4種，即小葉匍匐種、小葉直立種、大葉直立種、大葉匍匐種，其中以大葉匍匐種產量最高。

在台灣仙草大都於多風的秋天收成，再經曬乾後，貯存1年後出售，因而一般市售大都為“



仙草乾品整網出售。

仙草乾”。然一株仙草中，其葉、根、莖都可用，而以葉的成分為最佳，內行的買家，只要用手搓揉一下便可判定其價值。

含豐富碳水化合物

仙草的組成分為水分6.59%、灰分10.04%、粗蛋白質6.53%、粗脂肪3.66%、粗纖維33.88%、可溶性無氮物49.28%。如以化學觀點而言，仙草含有豐富的碳水化合物，主要的成分有半乳糖、木糖、阿拉伯糖、戊聚糖和半乳糖醛酸。

消暑降火治感冒

對於仙草的功效，根據客家人而言，吃涼的可以消暑、降火，吃熱的可以清肺、去咳化痰，治療內傷。還有人用仙草水來燉雞，婦人吃了可以「安胎」，小

孩發育不好吃了可以「轉骨」。據綱目拾遺卷四記載：仙草治花柳入骨。一般都用為藥用，具清熱、解渴、涼血、降血壓的功效，坊間更運用它來消暑、治感冒、肌肉痛、糖尿病、淋病、花柳病及腎臟病等疾病。雖然仙草之功效如此廣泛，但是最值得注意的為患有肝硬化現象者，不適宜食用仙草，否則病症會有妨礙。

仙草的凝膠原理

仙草乾在用鹼性藥劑萃取後，其萃取液中含有頗高濃度的果膠質 (pectin) 及多醣類 (polysaccharide)，在加入澱粉時，其所含之直鏈澱粉 (amylose) 會與之作用而形成網狀結構，因而形成凝膠。凝膠完全的仙草凍，經一段時間後，會釋出游離水發生少許「離水現象」。

動手做「仙草凍」

功利社會的抬頭，促使許多不肖商家的出現，仙草凍亦有「假仙草凍」的出現。假仙草凍及

仙草茶乃是用「化學的黑粉」(一種黑色色素) 製作而成的。

如何分辨真假呢？其方法為：仙草凍會有離水現象(會出水)，真仙草凍的水是紅褐色的，假仙草的水是黑墨色的。

為了讓讀者能安心食用仙草凍及仙草茶，筆者特地介紹了仙草凍及仙草茶的製作方法，也請讀者一起來動手吧！



仙草植株採收之後，倒立田間曬乾。

製備方法及流程

1. 從草藥店購得仙草乾(選擇葉多者為佳)後，將之浸漬於水中約1~2小時，以除去砂及灰塵，更能軟化仙草乾的組織。

2. 將適量的鹼粉(碳酸氫鈉 NaHCO_3) 加入一清水攪拌均勻

，水的量以能淹過浸漬後的仙草為佳。

3. 將浸漬後之仙草乾撈起，滴乾，加入鹼粉液，以慢火燉煮3~4小時。

4. 將煮好的仙草液過濾，除去仙草渣後便可得「仙草茶」。如果欲製得仙草凍，則將適量的澱粉(樹薯粉、高筋麵粉、玉米粉、太白粉等皆可)先用冷水溶解後，慢慢加入過濾後的仙草液(需加熱)，至其成為糊狀即可，而後將之放入冷藏室中靜置，等待其凍結。

5. 凍結後的仙草凍切成細塊加入冰水、砂糖，即可得一涼心脾又退火消暑的聖品——仙草凍。

注意事項

1. 鹼粉(碳酸氫鈉)必須適量，其用途為促進仙草乾中果膠質之溶出，有溶解抽出及防腐作用，如果用的太多，會有鹼味殘留。

2. 加入澱粉之量，一般為萃取液重的3%，在加入萃取液時，須攪拌以防結塊發生。

栽培高品質果蔬及蘭花

請用

福益肥11號

福益肥12號

美國原裝進口

漁人牌 福益肥魚精11號 15-6-3

- 特點：
- (1)快速生長，效果好。
- (2)適用於葉菜、瓜果類、草坪、觀葉植物。



全氮.....15
內含銨態氮2.0
水溶性磷鉀.....6
水溶性氧化鉀.....3

漁人牌 福益肥魚精12號 5-1-1

- 特點：
- (1)100%高純度有機質。
- (2)促進蘭花生長期快速生長。
- (3)提高蘭花之花朵品質。
- (4)改善果蔬品質、糖度、食味口感。



全氮.....5
水溶性磷鉀.....1
水溶性氧化鉀.....1

肥料登記證號碼：北進實字02144號

肥料登記證號碼：北進實字02137號

總經銷 台和園藝企業股份有限公司

台北市士林區中正路104巷1弄2號
業務處：台北市士林區大南路347號

鄉間小路83.8.

台北：(02) 881-3334 台中：(04) 222-3374 嘉義：(05) 276-1033 高雄：(07) 702-3310