

車前草

盛夏季節讓你消暑氣的青青芳草

車前草屬車前草科，學名為 *Plantago asiatica* L. 別名為五斤草、五根草、車過活、野甜菜，一般稱做車前草。生性很野，一般田埂或路旁或是廢耕地均可見，並叢生之習性，可能由種子集體傳播所致。車前草有大葉種與小葉種，一般在野外生長者均為小葉種，大葉種是筆者在桃園區農業改良場之藥草圃看到的。車前草幼嫩時酷似蔬菜，而有野甜菜之稱，採摘車前草要特別小心，尤其在田埂之週圍採摘時，要看健壯無枯萎或無斑點，沒有噴殺草劑者方可採摘，採摘時間最好在6~7月間，待其花開成熟後最具效果。車前草一般連根全株拔起，去枯黃老葉、洗乾淨、曬乾以備用。車前草有利尿、消熱毒之效，尤其對中暑最具效果，客家話說「撥沙」，台語為

「著蛇」，意思就是說在夏天艷陽高照，很悶熱時在野外工作，過勞所生之病猶如冬天之感冒，使你四肢無力，飯不思、茶不飲比感冒還難過，嚴重時甚至會休克。筆者有位友人，專替人做墓，他說經常有此種毛病，因在山上如果在背風之處常會不知不覺就有中暑之可能，他說「熱倒」吃藥打針都不如吃車前草來的有效。

車前草一般都曬乾才用，濕草因太過於冷底不宜用，以150公克之乾草配2公升左右之水，並加黑糖(紅糖)去煮，煮開後用溫火煮1~2小時，使水量減至1公升左右當開水喝，紅糖之量若你嗜甜多放些，忌甜少放些，但一定要配紅糖去熬才有效果，偶而喝喝無妨，沒有不良效果。

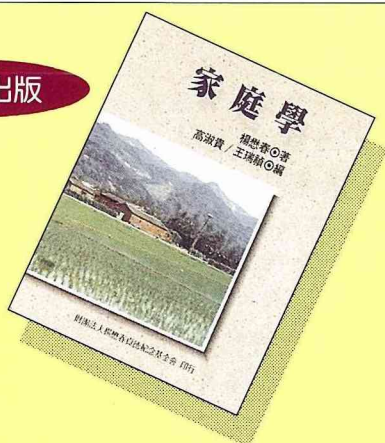


■車前草小葉種



■車前草大葉種

最新出版



家庭學

■楊懋春博士 著 ■高淑貴教授／王瑞禎 編

本書主要内容：

- 一、家庭制度，二、成家之道，
- 三、夫妻關係，四、父母子女關係，
- 五、中國家庭的子女教養，六、兄弟姊妹關係，
- 七、親屬關係，八、鄰居關係



豐年社

郵政劃撥 0005930-0 豐年社

台北市溫州街14號

電話：(02) 3628148 (分機30)

傳真 (02) 3636724

定價：300元

(郵購另加掛號郵資45元)

(財團法人楊懋春貞德紀念基金會印行)