

鄉村無閒草，善用垂手可得的青草植物，融入日常生活，體驗前人的生活智慧。

白 鶴靈芝屬爵床科植物，俗名白鶴草、仙鶴草，因花為白色且形似白鷺鷥的立姿，因而得名白鶴草，因其有降肝火潤肺止咳、降高血壓、治糖尿病及尿酸過高等保健功效，所以我們聰明的老祖先稱為白鶴靈芝。

許多年前，苗栗市一位推廣界的友人，問我要不要種白鶴靈芝？心想那麼珍貴的東西，到那裡去找，既然有人問我要不要，未經大腦直接的反應就說要。然

後才問那位友人那裡有？答說：「到我家剪幾枝回去扦插就可以了。」於是剪回來約10公分為一節苗，用小穴盤扦插育苗，經過晨昏細心的管理，十幾天後就萌出新芽，再經過約2個月的時間，就長得很茂盛。為了管理上不要那麼辛苦，就移到田間去種植，種植前需先做好畦，每行或每畦，連同畦溝，大約以1.2公尺為一行或一畦，因白鶴靈芝草株高約1公尺左右，又很會分

枝，所以田畦面或壟面約90~100公分，讓白鶴靈芝草有充分生長的空間。亦可在庭院種上幾株美化環境，平時觀賞用，需用時剪來用。筆者數年前到南部觀摩時，發現有位農友種植白鶴靈芝草約3~4分地，由契約廠商前來收購製靈芝茶用。

白鶴靈芝草可以單方使用，幼嫩的心葉可以拿來與豬肉一起煮，對應酬飲酒後肝火大、口臭有很好的效果，內人常煮一鍋這種「聖品好湯」給我喝，幼嫩的新鮮葉片，煮湯不太好喝，但對降肝火、除口臭功效非常。

成熟的枝條與葉片，從基部剪下，切成約2公分左右之長度曬乾，用水煮加些紅糖或冰糖，當飲料喝，在炎熱的夏天，是消暑兼降肝火之好飲料，多煮一點，冷涼後存放在冰箱內，當居家飲料或招待訪客，不亞於其他飲料，至於白鶴靈芝草與水的比例，份量多少就像泡茶，喜歡濃茶就多放一些，否則就少放一些。

Rhinacanthus nasutus (L) Kurz

白鶴靈芝



■市民農園有人種白鶴靈芝，特別用圍籬保護。

想與青草作朋友嗎？

不可錯過這三本行政院新聞局金鼎獎推薦的優良豐年叢書

青草集 320元

介紹金線蓮、八角蓮、蘆薈、化石草、靈芝、枸杞、毛地黃、決明子等60餘種青草植物，彩色精印。



經濟植物集 380元

介紹山葵、薄荷、仙草、山藥、辣根、愛玉等36種植物。彩色精印。

經濟植物二集 440元

介紹酪梨、西洋參、柴胡、丁香、蒟蒻等28種植物。彩色精印。

豐年社

台北市溫州街14號

郵政劃撥00059300 豐年社

服務電話02-2362 8148 分機30

每次訂購另附掛號郵資60元

