

# 法國的青草茶

日常的非酒精飲料中，中國人喝茶，英國人也喝茶，美國及回教地區喝咖啡，法國人則重視青草茶就非常特殊了。英文用herb tea來指茶葉以外的植物飲料，例如人參茶。法文的茶th'e的發音與閩南話一樣，但對青草茶則稱為tisane。

最近偶然翻閱Tea & Coffee的去年8月號中提到法國人對於tisane懷有永遠的情感，因為青草茶與家庭及健康有傳統的連繫。晚上就寢前，一家大小團聚，媽媽就會煮上一壺從園子裡採來的祖傳藥用植物，喝了就能一宵安眠。即使在醫院中，至今都還有一間藥茶室，經常有熱的藥草茶供患者取用。

在法國用來做青草茶的植物有百種以上，有的隨時隨地可採，有的頗為珍貴。最常見而且常用的有椴樹花、馬鞭草及薄荷。法國到處都看得到椴樹，開花時有淡雅的香氣，招來不少蜜蜂。花採下後要蔭乾到變脆了，然後小心地收進紙袋留到冬天享用。法國人多在冬季圍爐團聚時煮青草茶，而台灣則常在暑天喝冰凍的青草茶去暑氣。

法國還有不少的複雜配方的tisane，亦有除了青草藥材之外再加水果甚至香料的。在由名廚掌理的高級餐宴上，名廚各有獨創的tisane，從原料到煮茶都極其精細，以符合美食家的水準。

草藥店及草藥專家自1960年以後，已正式併入藥學界。藥用植物學亦是藥學系的必修課程。藥學士還可以再進修藥用植物學家的學位。到1980年中葉，包裝精美有品牌的草藥包又堂堂進佔超市的貨架。近年來藥茶飲料小包年銷1500公噸，另有即溶的藥茶900公噸。

青草茶（藥茶及水果調味茶）幾乎有絕大部份由世界著名的茶包公司Lipton旗下的Elephant及

Saveurs du Soir 兩家所供應的。雖然如此，仍然有地區性的小廠亦做得不錯，例如Fouche公司，已經傳承到第8代，現在的老板Carol Fouche'是藥劑師，擁有2廠工廠，一處專做提煉，一廠從事新興的有機飲、營養飲料及休閒飲料。Carol說在法國本地市場上打不贏ipton，因而努力開發外銷市場。

我們中國人常自豪幾千年的飲食文化，卻沒有任何一種行銷全世界的廠牌，喝了2千多年的茶，罐裝烏龍茶卻是日本開發的。到處都有賣涼茶、苦茶的，始終是推車賣漿之徒。台灣不是沒有大型食品公司，卻沒有投資在研究上。也不是沒有專精做食品研究的機構，卻很少有開發出來供技術移轉的項目。這是看了法國將傳統的家庭式青草茶發展成大產業所啓發的感想。

■

## 小心吃藥

中國古書《周禮》醫師章將毒與藥並列。現代的藥學發達，每一種藥物對生理與病理的機制都研究清楚後才能發售。醫師用藥，亦很熟練。尤其是專科醫生，經常處方用藥不過在20種上下。然而今年6月29日的Time上引用4月份的美國醫藥協會刊，估計美國每年由於適當的給藥（不是吃錯藥）而吃死了76,000人（按人口比例則台灣每年有7千人是吃藥死的）。

先民在食物的配合上很有經驗，而現代人對於藥品的互補或相剋則不大留意。醫生們亦不知道患者從其他醫院領到什麼藥，於是有可能兩種良藥同

時服用而成了毒藥。例如因為過敏性鼻炎而領了抗過敏藥Hismanal，又因為得了陰道炎到另一家婦產科領了抗黴菌藥Nizoral。這兩種藥都是在飯前服用的。這位患者如果心臟不是很強壯，這兩種藥同時服用可能引發心臟痙攣。再不幸又是一人在家，等到家人發現送急診處，死亡證明書上一定是「心臟衰竭」。

食物對於藥品的作用亦有不同的反應。有一類降低血壓的藥品是鈣離子封阻劑如Plendil，如同時喝了葡萄柚汁、血壓就會降得過低。患有精神抑鬱

症者，常給予抑制單胺氧化酶MAO的藥物。患者如喜歡喝葡萄酒美酒，吃吃巧克力，所用的抑制MAO的良藥可能變臉成了毒藥。

古人有云「不藥是中醫」。這句諺語是意思說，有病遇良醫就藥到病除，萬一找上庸醫卻是藥到命除，因此不吃藥，只憑休養，就如遇見中等的醫生了。不少國人有見藥就吃的習慣，說是「有病治病，沒病強身」。萬一吃下的藥物在人體內開戰，就真是「病從口入」了！

## 電

視新聞報導，瑞士科學家發現有一宗HIV病毒（愛滋病的病原）能抵抗所有已知的愛滋病藥品，對於愛滋病防治工作，是一項不利消息。

雖然流行性感冒是常見的疾病，最近腸病毒又奪取近百個可愛兒童的性命。可能一般人並不很清楚病毒是何方妖魔。特地查了些文獻，以通俗用語作些簡介。

病毒Virus是最小型的生物，直徑在400nm以下（nm是10<sup>-9</sup>m）能通過素瓷濾杯，因此又稱為過濾性病毒。病毒的構造是生物中最簡單的；只有一種簡單的DNA或RNA作為核心，外裹蛋白質。這些DNA或RNA遺傳物質，只有在病毒進入到細菌以上的動植物細胞才能複製繁殖。

幾乎每一種生物都有病毒造成的疾病，在人類身上，感冒以至愛滋病都是由特定的病毒所引起的。有人將抗生素的引用看做是二十世紀最偉大的醫藥發明，但是對於病毒完全沒有作用。任何生物都可能由於遺傳物質變動而產生變化，至於病毒亦會有許多型。對於病毒的控制至今只有使用疫苗，但是疫苗只能用在預防，而且一定要是針對特定型的病毒所產生的抗體疫苗才有用。因此，衛生部門對於最近流行的腸病毒毫無對症之藥。感染腸病毒的兒童只有依賴自身的免疫系統來壓制病毒，恢復健康。

至於病毒為什麼有許多型，而且型別越來越多，不外是自體的突變，以及外界理化條件的誘

# 簡介病毒

發。病毒在寄主細胞中，使用寄主的營養，複製自己的DNA、RNA。以無窮多的病毒個體，進行無數次的複製，又遭受環境中物理性及化學性環境條件變化的衝擊，病毒的簡單遺傳物質的變化是有可能性的。動物口蹄疫病毒已知的型別有O,A,C,以及南非洲SAT的3型，以及亞洲1型，各有各的疫苗，不能通用。因此台灣發生了豬的口蹄疫，第一件事是要送請國外專家鑑定是那一型病毒，才能購買疫苗來預防（不是治療）。

對於人類感染病毒，最實際而有效的對應還是靠免疫系統，健全的免疫能力來自均衡的營養、清潔的環境以及愉快的情緒，雖是老生常談，卻是正確途徑。至於像愛滋病的強烈病毒，不是人體免疫系統可能控制的，卻亦不是通常人際接觸所能傳染的，除了由於輸血而感染的無辜者之外，大部份患者亦是要自負其咎。病毒常有變化，普通感冒病毒常有變體，難以發展疫苗來預防，好在為害輕微，亦不須用疫苗。愛滋病的HIV病毒，產生抗藥性的變體既已在瑞士發現，其他地區亦可能存在。這種前所未有的病毒，難道不是上天的警戒嗎？

（資料來源：七月二日華視ABC新聞）



# 鄉間小路 第24卷7~12期

題目

期/頁

## 封面故事

### 台灣素人藝術巡禮

- 之七：陳李全妹(蘇振明) 7 5  
之八：黃粟生(蘇振明) 8 5  
之九：林淵(蘇振明) 9 5  
之十：顏松濤(蘇振明) 10 5  
之十一：吳新秋(蘇振明) 11 5  
之十二：黃三二(蘇振明) 12 5

## 富麗農漁村

- 蔬菜片的開發(林子清) 7 6  
台灣生鮮豬肉證明標章(胡其湘) 7 7  
台灣土雞與洗選雞蛋品牌(蘇夢蘭) 7 8  
共饗鄉土蔬菜之美(陳榮五) 7 10  
梅峰之旅的迴響與省思(編輯部) 8 6  
品嚐金福菇的美味(宋細福) 8 9  
新品種「明尼桔柚」(王妙珍) 9 10  
彩色甜椒的營養與食譜(郭宇耀) 9 13  
第一批種子顧問專家出爐了！  
(蔡麗玟) 10 6  
適宜庭院栽培的健康蔬菜—寬葉韭  
(古錦文) 10 12  
臺灣第一部農政史「農林廳志」  
(編輯部) 10 15  
台灣規與西施舌(高孔希) 11 10  
綠色精靈—酪梨(王妙珍) 11 12  
三芝·石門社區總體改造  
(張美麗) 12 10  
紅龍果(林永鴻) 12 15  
新品種「地湧金蓮」(陳運造) 12 16

## 節令美食

- 葉用蘿蔔與千寶菜  
(郭俊毅/黃葆貴) 7 13  
新興蔬菜食譜：寬葉韭  
(張惠真) 7 15  
關陽好山好水出好茶  
(楊盛勳/賴正南) 7 24  
夏天來種空心菜(李麗) 7 26  
金針的另類吃法(曾文田) 7 29  
胡瓜/薑/三角仙人掌  
(吳昭其) 7 30  
民間藥草：散血草(陳添來) 7 25  
葡萄酒之旅：再論品酒(羅文欽) 7 33  
台中福華飯店蔬果入菜(翁雲霞) 7 43  
草魚(高孔希) 7 45

- 富麗米的美味/富麗便當(林妙娟) 8 21  
我的食譜不一樣(余淑蓮) 8 24  
蓮藕·金針·黃秋葵(高壽德) 8 26  
金露銀條和冬蟲夏草(李麗) 8 28  
黃金白菜篇迴響(綠秀子) 8 31  
民間藥草：魚針草(陳添來) 8 32  
埃及野麻嬰(林天枝/張惠真) 9 16  
山蘇落難當欣吃(李麗) 9 19  
黃麻嬰·辣椒·紅菜豆(吳昭其) 9 22  
民間藥草：蕪艾(陳添來) 9 32  
鄉土野菜山芹菜(林天枝) 10 23  
山芹菜嚐鮮(張惠真) 10 24  
菱角·水蘓菜·柚子(吳昭其) 10 26  
好好吃豆腐(李麗) 10 28  
今年木瓜俗賣(楊文振) 10 31  
民間藥草：白鶴靈芝(陳添來) 10 32  
香辛料新口味—裏荷(林天枝) 11 24  
裏荷的吃法(張惠真) 11 25  
芫荽(李麗) 11 27  
草莓·豌豆·筍絲(吳昭其) 11 30  
民間藥草：小飛揚草(陳添來) 11 32  
香瓜甜果 趣味造型(黃銘波) 12 21  
山產女王美味金針(林妙娟) 12 24  
民間藥草：白茅(陳添來) 12 26  
鄉土美食—發芽豆(李麗) 12 27  
番茄·馬齒莧·通天草(吳昭其) 12 30  
彰化二水 白柚添香(黃葆貴) 12 32

## 養生保健

- 食之大忌(林立) 7 36  
生病時如何吃得稱心如意(周秀娟) 7 37  
夏季流行疫病預防與治療(蘇永安) 7 38  
懷念家鄉的山藥(馬芝英) 7 40  
笑話可以治病(孫櫻芳) 7 41  
油脂的功與過(黃伯超) 7 47  
古老又具食療效果的芝麻油  
(福壽食研處) 7 49  
誰需要營養補充劑(劉麗兒) 7 52  
葡萄·甜瓜·杏仁·洋香瓜·青椒·苦瓜  
(洪建德) 別冊A  
鏞棕/德國啤酒/喝啤酒  
(鄭炳全/李正基/黃嘉) 別冊D  
心臟保健(下)(黃嘉) 別冊F  
CAS優良皮蛋與吃法  
(蘇和平/廖玉滿) 8 33  
低鹽鯖魚片(陳幸臣) 8 36  
厭食症與貪食症(詹惠婷) 8 37  
癡呆患者的溝通與日常照顧  
(徐亞瑛) 8 38  
米堤飯店以茶入菜(翁雲霞) 8 43  
法葡萄酒的特色與分級(羅文欽) 8 45  
食用油面面觀(陳潤卿) 8 52  
大豆油消費量最高(福壽食研處) 8 53  
桃子、木瓜、豆芽、大蒜、小黃瓜、菊花  
(洪建德) 別冊A  
營養補給站：甜菊(鄭炳全) 別冊E  
瘦身必讀(黃嘉) 別冊F  
生活情趣 有益身心(郭燕橋) 9 36  
癲癇發作時怎麼辦？(蘇永安) 9 38  
向「老倒縮」說不！(周秀娟) 9 40  
素食者如何補充鈣質？(鄭金寶) 9 42  
鱈圓的健康菜(翁雲霞) 9 43  
到新營吃雪山烤肉(歐美月) 9 45  
塊根類蔬菜(張屏) 9 46  
國產鹽鯖亟需建立品牌(蕭泉源) 9 48  
百年酒杯與西班牙的MOUTOM  
(羅文欽) 9 50  
包心菜、京菜、捲心白菜、廣島菜、高麗菜  
(洪建德) 別冊A  
營養補給站：紫錐菊(鄭炳全) 別冊E  
治癌新藥/藥品百寶箱/老而彌堅/遠離軟  
性飲料/牛奶非健康食品？  
(黃嘉) 別冊F  
遠離家庭油煙(蔡弘聰) 10 33  
40歲才開始養生？(歐美月) 10 34  
高尿酸血症與痛風的飲食療法  
(邱健人) 10 36  
膽固醇·你了解多少？(陳潤卿) 10 38  
油脂·膽固醇與健康(劉麗兒) 10 40  
冷凍食品好嗎？(尤麗雯) 10 42  
餐飲之旅：舊地重遊(翁雲霞) 10 44  
鯖魚香腸(潘崇良) 10 47  
台灣佛教·道教·儒教的祭祀飲食  
(黃詔顏) 10 48  
德國葡萄酒—文化·產區·分級  
(羅文欽) 10 50  
油菜·青梗菜·體菜·青花菜·萵苣·沙拉  
菜·芽菜(洪建德) 別冊A  
健康食品真相·綠珊瑚(鄭炳全) 別冊E  
吃藥補身的新世代(黃嘉) 別冊H  
當現代醫學vs.傳統中醫(小石) 11 33  
腦中風的急救與預防(蘇永安) 11 35  
兒童便秘的教星(詹惠婷) 11 37  
德國葡萄酒的產區(羅文欽) 11 39  
餐飲之旅：康熙苑(翁雲霞) 11 45  
鯖魚的故事：鯖魚果(蔡震壽) 11 47

健康調味法(陳潤卿)	11 48
青椒與洋蔥(洪建德)	別冊A
中國茶與咖啡因(洪建德)	別冊C
走訪雨花石的故鄉—六合(黃嘉)	別冊G
游泳健身(鄭昕怡)	12 33
與生活密不可分醃類(周秀娟)	12 38
留住蔬菜的營養與鮮度(陳潤卿)	12 40
軍友餐廳(翁雲霞)	12 43
鯖魚冷凍調理食品(蔡憲華)	12 46
認識澳洲葡萄酒(羅文欽)	12 48
膳食纖維與健康(蔡弘聰)	12 54
發人禪思日本茶/宮廷饗宴喝紅茶(洪建德)	別冊A
小心吃藥/法國青草茶(黃嘉)	別冊E

### 自然觀察

紐西蘭黑鸚鵡的故事(王瑞香)	7 56
邱郁文與田螺(方引平、邱郁)	7 58
德國行腳：垃圾分類(陳啓楨)	7 82
黑鸚鵡的故事—2(王瑞香)	8 56
台灣地生蘭(上)(方引平、陳逸忠)	8 58
黑鸚鵡的故事—3(王瑞香)	9 56
台灣地生蘭(下)(方引平、陳逸忠)	9 58
為自然界培養生態警察(章嘉寶)	9 62
雄糾糾的蟑螂(吳春美)	9 63
冬己卯風 巢內空空(呂銀山)	11 2
生命之網的線頭散開了!(林果)	11 4
黑鸚鵡的故事—5(王瑞香)	11 56
岩石縫中的驚奇(張可揚)	11 58
朔風厲嚴寒(呂銀山)	12 2
終結者基因(林果)	12 4

### 生活園藝

觀葉植物與陶的協奏(吳麗春)	7 62
落葵 綠草帽(吳麗春)	7 66
雙面夏娃毛地黃(馥郁)	7 68
透明清涼的玻璃盆栽(吳麗春)	8 62
花卉活動看板	8 65
千日紅 乾燥花飾(吳麗春)	8 66
芬芳藥草：石榴(馥郁)	8 68
拜訪 Valleybrook 園藝公司(呂依倫)	8 70
夏日多肉植物小品秀(吳麗春)	9 66
花卉活動看板	9 69
大花蔓陀羅(馥郁)	9 70
月桃蛋糕 鄉土之寶(吳麗春)	9 72
南加州的東方水果(鄭炳全)	9 74
榆樹·小金魚(吳麗春)	10 62
可愛童玩醉漿草(馥郁)	10 64
資源再生樂趣多(戴芬秀)	10 66

戀戀草花(吳麗春)	11 62
熱門草花排行榜/花信箱	11 64
草花組合盆栽(吳麗春)	11 65
竹川花卉農場一日遊(吳麗春)	11 66
聖誕紅新品種(上)(傅仰人)	11 67
芬芳藥草：西洋丁香(馥郁)	11 68
椰葉·拖車(吳麗春)	11 70
謝清妹的蠶繭花藝(劉增城)	11 72
應節盆花聖誕紅(傅仰人)	12 62
花信箱(吳麗春)	12 61
聖誕紅新品種(下)(吳麗春)	12 62
垂榕 串葉龍(吳麗春)	12 63
芬芳藥草：金蓮花(馥郁)	12 64

### 話我鄉情

鄉間有情，杜園有愛(林國榮)	7 70
焦吧咩 一日遊(曾文田)	7 71
飛牛牧場(李慶恭)	7 72
愛收藏古物的鄭貴妹(黃永順)	7 85
童老先生的竹編世界(林隆燦)	7 86
金針花開的季節(曉 妍)	8 14
賞荷性靈之旅(黃菱怡)	8 16
花東茶區(楊盛勳/賴正南)	8 18
青茶滴露(楊盛勳/賴正南)	9 24
茶訊三則(陳英萍)	9 25
沐浴在蓮鄉(王瑞禎)	9 26
白河六甲走一回(李慶恭)	9 28
KURHAUS 溫泉調養館(曾文田)	9 30
員山高接梨/休閒漁業資訊	9 31
蘭陽橋之旅(黃菱怡)	10 16
太麻里忘憂之旅(林國榮·林益宏)	10 20
茶鄉茶香：我愛紅茶(賴正南)	10 21
田園隨筆：天籟(傅 貴)	10 85
100分鐘遊高雄港(黃菱怡)	11 16
快樂台東行(林國榮·林益宏)	11 18
登山樂·森林情(蔡弘聰)	11 20
蘭陽米為什麼好吃(陳哲森)	11 21
多樣化的茶產品(賴正南)	11 22
茶訊二則(陳英萍)	11 23
樹木紀念農場(農 稼)	12 18
賞樹情報(林 森)	12 19
生活化的台灣茶業(賴正南)	12 22
探訪歐臺生態農村(江益璋)	12 70
親近東埔(曾文田/黃菱怡)	12 77

### 鄉村旅遊

澎湖之旅：台灣的夏威夷/從容恬適遊澎湖/清風好日海上遊/現代化水族館(曾文田)	7 74
---	------

豐山村的賞樹情報(黃菱怡)	8 72
打草繩·織草蓆(陳哲森)	8 73
從能源觀點談開車(陳啓楨)	8 74
南橫之美旅遊專輯(曾文田)	8 77
太麻里專輯：旭日之鄉/鄉長的話/認識太麻里(曾文田)	9 77
德國農業行(楊紹榮)	10 67
宜蘭—台灣人的心靈故鄉(曾文田·黃菱怡)	10 77
拜訪 Bevo Farms Ltd. (呂依倫)	11 74
相約在跳跳(曾文田·黃菱怡)	11 77
新埔農村一日遊(編輯部)	12 66
德國休閒農業系列報導：楔子(韓選棠)	12 68

### 農業資訊

人體工學與電腦桌椅(林碧芳)	7 53
補習遊學要小心(尹章華)	7 54
農業新知(王 稼)	8 2
如何改善交通/捷運轉乘(王維君·翁嘉瑛)	8 49
申領信用卡，要比較(尹章華)	8 54
農業新知(黃 嘉)	9 2
祀憂集：庸人與杞人(林 果)	9 4
緬懷台灣玉米育種之父—蔣彥士先生(袁樹先)	9 33
刷卡後想退貨？難囉！(尹章華)	9 54
匯兌損失與循環利息，要小心！(尹章華)	10 54
公共設施的缺失(蔡佩真)	11 50
刷卡不付找保人？怪！(尹章華)	11 54
預立遺囑與遺產稅相關事宜(編輯部)	2 35
服飾糾紛(汪芝蘭)	12 52
消費者法律講座：夫妻吵架不能摔(尹章華)	12 55
農業新知：空心菜、白蟻(黃嘉)	12 85

### 永續農業

農業健康，國民健康才有希望(歐美月)	7 18
有機農業成果展(林妙娟)	7 20
福田農場詹朱金先生專訪(王致又)	7 21
吃有機水果讓你水噹噹(梅 樵)	9 6
拜訪桃源自然農場張仁主先生(梅 樵)	10 8
喚起台灣土壤活力的黃山內博士(梅 樵)	11 6
宜蘭三劍客，有機農業墾荒者(梅 樵)	12 6