

仙草 (*Mesona procumbens* Hemsl.) 別名仙草舅、仙人草、仙人凍、涼粉草等，是屬於唇形科的一年生或越年生草本植物。仙草分佈浙江、江西、福建、廣東和廣西，在台灣生長於全島平野及山麓陰濕處，目前於新竹縣關西鎮，苗栗縣銅鑼鄉、獅潭鄉、三義鄉，南投縣集集鎮，嘉義縣水上鄉及中埔鄉有較大宗栽培。

仙草高 20 至 70 公分，莖直立或匍匐伸展，由於仙草為常異交作物，多年雜交演化的結果，產生不同型態及植物性狀，如新竹縣關西鎮有關葉匍匐型品系、淡綠葉多絨毛半直立形品系及紫色莖，細長葉形的半直立等品系；嘉義縣達邦則有紫色莖，開紫花的半直立形品系，以及淡綠色莖，開白色花的半直立形品系。仙草全草可食用及入藥，每公頃乾草產量為 4000 至 6000 公斤，是一種高經濟價值作物。

自古以來，仙草便是夏季消暑茶飲，更由於仙草凍的特殊凝膠及口感而廣受消費者喜愛。近年來由於多樣化產品的開發，在超市有罐裝飲料仙草蜜及仙草凍販售，冬季則盛行「燒仙草」，以及關西農會生產即溶仙草粉與濃縮仙草汁，使得仙草成為消費量逐年增加的農產品。在日本則發現仙草水溶液具有良好抗氧化性及清除

仙草

全草可食用及入藥，在日本被視為具有機能性的保健食品。每公頃乾草產量 4000-6000 公斤，適應性強，病蟲害少，容易栽培，是一種值得推廣的高經濟價值作物。



■仙草適應性強，病蟲害少，容易栽培。

超氧陰離子的能力，製備成糖果、化妝水及SOD-like飲料販售，被視為具有機能性的保健食品。

仙草適應性強，病蟲害少，容易栽培，高經濟價值以及具有生理保健功能等優點，是一種值得推廣的本省特產作物。

中醫食療古代文獻

依據中藥大辭典記載：仙草性味澀、甘、寒，具清暑解熱、解熱毒之功，全草有清熱、解渴、涼血、降血壓功效；治中暑、感冒、糖尿病、臟腑熱毒、高血壓、腎臟病、黃疸、急慢性腎炎、關節炎、風濕痛、肌肉疼痛、肺炎、花柳病、淋病等，有其妙用。

『綱目拾遺』提到，仙草古稱涼粉草，可供藥用，以汁和米粉食，療飢澤顏。

『職方典』曰：「惠州府物產考：仙人草莖葉秀麗，香猶檀藿。夏取其汁和羹，其堅成冰」。

『采藥錄』則提到仙草可治花柳毒入骨：仙人凍6兩，蒸數次，加生麻雀8隻，連毛，浸雙料酒4斤，浸20天。每次服3兩為度。

一般營養及機能成分

乾燥仙草莖葉之一般組成分有粗蛋白質(葉10.23%，莖2.57%)、粗脂肪(葉7.89%，莖2.24%)、粗纖維

(葉16.20%，莖44.79%)、灰分(葉16.79%，莖9.02%)、可溶性無氮物(葉48.88%，莖41.37%)及果膠質等；一般成分分析中所得到的無氮抽出物，包含單醣、多醣體、果膠質、植物膠、色素、酸類和配醣體等。其中最主要為單醣與多醣體等碳水化合物。



■仙草所含的機能成分，日本人也很重視。

仙草含有豐富的醣類，主要組成木糖、鼠李糖、甘露糖、戊聚糖、阿拉伯糖、半乳糖、半乳糖醛酸、果糖、葡萄糖、果膠質等。仙草藉由這些多醣類與直鏈澱粉形成網狀結構，而形成特殊口感的仙草凍。

根據胡等(1997)報告中對仙草葉與莖的礦物質組成比較(每百公克中含量)，發現仙草莖葉以鉀含量佔最多(葉3805 mg，莖2571 mg)，鈣次之(葉794 mg，莖594 mg)，其他，磷(葉554 mg，莖252 mg)、鐵(葉212 mg，莖40 mg)及鎂(葉255 mg，

莖136 mg)。其中除了錳之外，各礦物質元素均以葉高於莖。葉色深綠的品系其鐵含量也比較高。仙草所含的鈣等兩價金屬離子推測與成分中果膠質作用，可促進仙草凍的凝膠機制。

至於其他機能性的成分，仙草含有降血糖、抗發炎功能的成分ursolic acid及

oleanolic acid，以及具有保護細胞膜，維持正常功能的 β -sitosterol、stigmasterol等，而maslinic acid、oleanoic acid與ursolic acid也被認為可以保護細胞，避免受到免疫不全病毒(HIV)的傷害。Ursolic acid及oleanolic acid由於具有具有保護生理以及幾乎不具毒性的特性，目前已成為日本抗癌機能性飲料所應用之成分。

民間的食物療法

1.消暑退火的夏季清涼飲料

青草茶為中國民間傳統



■仙草乾品是民間常利用的方式。

飲料，通名百草茶，以單原料植株或多種青草藥互相搭配而成，是一種獨特風味的鄉土飲料，除了青草特殊清香之外，還具有退火、消暑、解渴、解鬱的功能。

仙草是提供青草茶特殊風味的主要原料之一，以及傳說具清熱、降血壓及治糖尿病之效果，為「治未病」，具有保健預防目的的飲品。民間一保健飲品之配方：仙草、菊花、佩蘭、藿香、香菇、薄荷、麥門冬及廣陳皮等，此飲功效與主治為消暑退火、利尿、清熱解毒、健胃整腸和助消化等，是夏季消暑去溼的一種保健茶飲。

民間傳統上是將乾燥全草加水煎煮2~3小時，加糖成仙草茶飲用；或加入約

2% 澱粉，靜置後凝結成凍，切條或細塊，為仙草凍，加糖及冰調配稱仙草冰，為清涼解渴的夏季消暑聖品。

2. 急性肝炎治療藥劑

民間偏方中仙草對急性肝炎主治用法：每用涼粉草1-2兩，水煎服。

3. 糖尿病治療藥劑

民間偏方中仙草對糖尿病主治用法：涼粉草及蔞蓄各1兩，鐵包金1兩5錢，水煎或酌加豆腐燉，日服一劑。

特殊生理機能

仙草除了作為消暑退火的飲料之外，民間偏方認為仙草尚可用於降血壓，治療關節炎、風濕痛及糖尿病等效果。Sheu等(1984)曾自仙草分離出降血糖成分ur-

solic acid，足以證明仙草對於糖尿病的確有所功效。

仙草尚有其他生理機能成分oleanolic acid、 α -amyrin、 β -amyrin、maslinic acid、 α -sitosterol、stigmasterol等成分。Stillwell等(1990)指出 β -sitosterol具有保護細胞脂質膜，避免abscisic acid等化學物質對細胞膜的傷害，並可維持細胞正常功能。Liu(1995)指出許多研究證實oleanolic acid與ursolic acid具有保護肝細胞，避免化學藥劑的傷害，以及有減緩急慢性肝炎症狀的效果。保護肝臟的中藥中，大多含有這兩種成分。

Oleanolic acid及ursolic acid也有抗氧化及抗發炎的效果，Balanehru及Nagara-jan(1991)的實驗中發現為這兩者為自由基清除劑，可抑制自由基引起的老鼠肝臟微粒體脂質氧化。

Safayhi及Sailer(1997)指出oleanolic acid及ursolic acid屬於非固醇類抗發炎物質，在各種誘導發炎方式中，均有抗發炎的效果。此與民間說法中，清熱退火、治療關節炎、急慢性腎炎等各種發炎症狀之所述相符。

另外，oleanolic acid與ursolic acid之其他生理功能，有抗腫瘤，降血糖，抗HIV及抗高脂血症等，並指出對細胞毒性極低(EC_{50} 0.0005 μ g/ml)，表示對生物體不至

造成毒性傷害，因此日本已將 oleanolic acid 與 ursolic acid 作為添加物添加於機能飲料中。

簡易加工調理及

食用注意事項

1. 仙草茶飲料：取300-500公克仙草乾，放入9公升0.3-0.5%碳酸鈉鹼液熬煮2-3小時，過濾後冷卻即可飲用；或關西農會所生產之即溶仙草粉1.6公克溶於400ml沸水中，冷卻後再加少許蜂蜜或冰糖，味道更佳。

2. 仙草凍：取300-500公克仙草乾，放入含有0.3-

0.5%碳酸鈉的鹼液9公升，熬煮2-3小時後過濾，再添加2%的太白粉，加熱攪拌至澱粉完全糊化，加入細砂糖，冷卻後即可成仙草凍。

3. 燒仙草：將3.2公克的關西農會即溶仙草粉放入約400ml沸水中煮10分鐘，再添加5公克太白粉或地瓜粉均可，攪拌均勻後，趁熱加入花生、納豆、紅豆、細粉圓等材料，加入細砂糖，攪拌以後即成燒仙草（必須以小火保持溫度）。

4. 仙草雞：將2-3斤重雞洗淨後瀝乾，放入鍋中，加入適量購自中藥店之黃

精、枸杞、熟地、黑棗以及水12碗，酒、鹽少許，再加入關西農會即溶仙草粉5包（依個人口味增減），經燉煮半小時至一小時即可食用，是一道清爽順口、滋補強身的調理食品。

5. 仙草排骨：水煮開後，加入排骨1斤、關西農會即溶仙草粉5包，紅棗10顆，枸杞適量（約一大匙左右），水8碗以及鹽少許，用小火熬煮，到排骨爛熟即成仙草排骨湯。可用電鍋，外鍋放1杯水蒸，亦可隔水蒸40分鐘，或用快鍋煮20分鐘。

解

行政院新聞局



金鼎獎 推薦的優良叢書

經濟植物（一）

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵...等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。（彩色精印）

■定價：380元

經濟植物（二）

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等...29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。（彩色精印）

■定價：440元

青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵...等60餘種青草。（彩色精印）

■定價：320元

台北市溫州街14號 郵政劃撥00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機30 每次郵購另附掛號郵資60元