



保健藥草茶包

DIY

市面上各種藥草茶、花草茶和香草茶等保健植物的茶包，有國產品，有進口貨，琳瑯滿目美不勝收。大家不妨利用空地或盆栽，種些自己喜愛的藥草，或去藥草店買現成的自己做茶包，很有成就感呢！

其實茶包作法很簡單，就以目前較為流行的白鶴靈芝、香蘭、貓鬚草、魚腥草及七葉膽等五種藥草為例，介紹製作茶包的方法如下：

●材料：

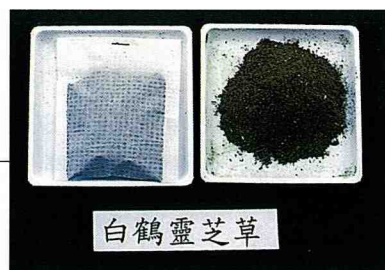
1.白鶴靈芝（或香蘭、貓鬚草、魚腥草、七葉膽）之乾燥枝葉或粉末。2.糖粉。3.甘草粉。4.過濾袋。5.棉線及名片紙。

●作法：

將藥草之乾燥枝葉或粉末放入過濾袋，重約2公克，加0.5公克的糖粉及0.5公克的甘草粉，或三者混合後放入過濾袋亦可。以釘書機封袋口，在封袋之同時可剪下一段棉線（約10公分）一起釘上，而棉線終端釘上一片名片紙，然後放入做好之茶包袋即成。

各種藥草株收後曬乾，以剪刀剪成小段或磨成粉末狀（以研鉢或磨粉機研磨而成），糖粉可改以2號砂或冰糖，泡起來口味更佳，過濾袋一般使用1號及2號袋，可供一茶壺泡用，如果人多時，可以3號袋裝，份量加倍，可供10人飲用，不喜歡糖份及甘味者，糖及甘草二種成分可不必加，即只喝原味，但口感稍差。

過濾袋可在化學藥品材料行買到，號碼愈大則袋之口徑愈大，棉線即一般縫衣



白鶴靈芝草

■白鶴靈芝的乾燥枝葉磨成粉末狀，裝入過濾袋。

之絲線，可買粗一點者用，而名片紙可在書店買到，一般茶包上面之小紙片可以任何較硬之紙片代替，但名片紙硬度夠，一張可切成四小片應用。

至於磨粉之研鉢或磨粉機可在化學藥品材料行買到，研鉢有大小之分，約500-1,000元不等，而磨粉機亦有大小之分，約6,000-10,000元不等，而除磨藥草外，其他材料亦可派上用場，所以可以購置。以粉末狀藥草做成的茶包，泡起來



■完成的白鶴靈芝茶包。

較混濁，口感較佳，但還是隨各人的喜好採用乾葉或粉末。

最後就是茶包袋的設計，可用數位相機先拍照植株，在電腦上設計封面，彩色影印，一張 A4 影印紙可做成 4 個茶包袋，以藥草實物做封面，美觀又創新，分贈親友亦是體面又貼心的贈品，大家不妨一試。

白鶴靈芝又稱仙鶴草，為常見的多年生灌木，容易種，扦插即成活，全草可為藥用，有潤肺、降火之功效。

香蘭又稱印度神草，為時下大家搶著種的多年生灌木，可以分株及扦插繁殖，葉片可為藥用，有解毒、清熱、利尿、解渴之功效。

貓鬚草又稱化石草，為多年生草本，亦可扦插繁殖，繁殖容易，全草可為藥



■ 白鶴靈芝、香蘭、貓鬚草、魚腥草及七葉膽等五種草藥茶包，其封面以實物照片經電腦處理，美觀大方。

用，有利尿、化石、治腎炎、肝炎等功效。

魚腥草又稱臭臊草，亦為多年生草本，扦插繁殖，全草可為藥用，有利尿、解毒及治咳等功效。

七葉膽又稱絞股藍，為多年生藤本植物，可扦插繁殖，全草可為藥用，有消炎、解毒、止咳祛痰、強壯等功效。

○

天然

紅麴釀

本草綱目記載：
紅麴主治消食活血，健脾燥胃。
治赤白痢，下水穀。

火鍋湯底鮮品

十世紀前的中國人，已利用含有酵素的紅麴製作美酒及各式美食。紅麴素又甘又醇的口感，不僅增添食物風味，更具有健康概念。

- 做火鍋湯底，甘醇鮮美
- 拌飯塗麵包，方便好吃
- 醃製豬肉排，烤炸皆宜
- 可當鹹沙拉，味噌使用

最適合生活型態忙碌、緊張的現代人食用

明朝宋應星《天工開物》記載：
紅麴具有「活血、防腐」之功效。 素食可用

禾圓食品有限公司 美食專線：(02) 2627-8656 e-mail:harmony.food@msa.hinet.net http://www.harmonytech.com.tw