



仙草植株

仙草

青草茶的主要原料

*Mesona
procumbens
Hemsley*



■黑亮晶瑩
仙草凍。

青草茶是我國民間流傳的保健飲料，有些以單味植物，有些則以多種植物配合組成，採取全草或部分，鮮草或乾品，加水煎煮成濃汁，經過濾入糖調味，冰涼之後作為家庭自用或販售。本期介紹的仙草，是青草茶最常用的飲料植物之一。

仙草屬唇形科植物，清熱解渴，民間常煎煮當涼茶飲用，顏色風味均佳。乾燥全草煎煮2-3小時，過濾再煮，加番薯粉或果凍粉凝結成仙草凍，切細塊加糖加冰，即為仙草冰，是夏季消暑聖品。

近年新竹關西鎮農會輔導生產的「即溶仙草」，粉狀小包裝，方便好用，已成為暢銷的精緻園

特產品，可以沖泡仙草茶飲料，調製燒仙草和仙草凍，或是加黃精、枸杞、熟地、黑棗等，燉煮仙草雞或仙草排骨，是很不錯的家庭藥膳。由於仙草的用途擴大，冷熱皆宜，一年四季都可享用，是值得農民考慮栽培的經濟作物。

別名：仙草乾、仙人草。

■關西鎮農會推廣的「即溶仙草」，是暢銷產品。



36 關西鎮農會

性味：甘淡、涼（澀甘、寒）
功能：清暑、解渴、除熱毒、清熱利濕、涼血解暑。

主治：中暑、消渴、高血壓、肌肉關節疼痛、酒風、糖尿病、濕水骨痛、感冒、急性風濕性關節炎、黃疸、急性肝炎、淋病、血管硬化。

產地：台灣全境平野山麓自生，苗栗、新竹及嘉義有人工栽培。

原植物：一年生草本，下部伏地，上部直立。單葉互生卵狀長圓形，基鈍圓，端鈍尖，鋸齒緣。總狀花序，唇形花冠，上唇3裂，下唇全緣，淡紅色，小堅果橢圓形。

藥材：全草入藥。

腳



■仙草採收時，要用竹棒打落根部泥土，田間曬乾



■農家把曬乾的仙草壓入箱內成型，方便捆綁貯藏。