



■白鶴靈芝的

小花朵，真的很像一隻飛舞的白鶴。

鄰居的側牆外，栽植了一排枝葉茂盛的白鶴靈芝。綠油油的碧波迎風搖曳，小小的花朵似白鶴般，飛舞其間逍遙自在，展現優雅的神采，非常美麗動人。

這幾年繪畫是最喜歡的嗜好，其樂趣足以忘憂。每當我習作一段較長的時間，眼睛感覺疲勞，只得暫時休息。雖然捨不得停筆，但為了健康，必須起來活動。常常不知不覺地走到戶外，駐足觀賞它——白鶴靈芝。

台中偶而會下雨，不幾天後，總是發現它快速的生長嫩芽、抽出新枝條，看著它長高長大。需要的人摘些回去。它始終是一片迷人的濃密翠綠，討人歡喜。我們的社區不大，進進出出的人相當多，卻少有人見過主人對白鶴靈芝，特別的照顧。

於是直覺告訴我，它的生命力一定很強。心裡想，它根本就是靠天在養活。只要充足的日照、良好的排水，在泥土中就能生長的很好。如果想種植的人，試著栽培一定不困難。

假如沒有院子，可以種植在陽台或屋頂上。除了採收食用之外，還可以隔熱、抵擋塵灰、減少噪音、及美化和綠化環境。養花種樹的好處實在很多，推廣讓更多的人參與，您一定了解體會。植物在人的生活中多麼的重要。

●摩登神農氏



花草茶正是流行

沖煮咖啡的浪漫，滿室的咖啡香；泡茶品茗的禪靜與入口的甘醇，一直是許多人生活中，最大的享受之一。他們都是不可缺少的飲料。但是有些人怕咖啡因，有些人則是喝了茶睡不著覺。為了健康和生活情趣，健康飲料和代茶正是流行。

逛街或採購時發覺百貨公司、超市、大賣場的貨架上、或設有專櫃，並有專人介紹說明新奇口味，請您品嚐。有天然的產

品，也有些加了人工香料與色素的。（選購時，要小心分辨，看清楚說明書。）

傳統的中式草藥茶，也有它的市場。有些代茶在民間傳了幾千年，雖然有段時間東西方的人都忽略它、誤解它，還好現在全世界很多人重視它、研究它。好好利用它，但不要被誇大不實的廣告騙了。這些植物是大地的寶藏，多麼值得珍惜！

有一個好主意，自己動手製造白鶴靈芝茶。要相信，這不是困難的事，而是有趣味的事。一



從葉條上剪下葉子，順便淘汰太差的葉子。

般人聽到「加工製造」這幾個字，就先問自己有可能嗎？怕這怕那的，都怕技術不夠好、設備不充足，其實我也有害怕，害怕失敗。其實我們需要的是一點點信心和勇氣，和較多的好奇心。

如何利用一般家庭中，現有且容易取得的代用品，作為製造的工具，是很重要的概念；既省錢又實用。我們不可能為了些微的產品，大費週章的設備爐具、烤箱、篋筐……等等。不妨動一動腦筋，利用家裡的大盤子、鍋子、鏟子、瓦斯爐，或是電爐、電烤爐等，即可開工。

可利用週休二日到鄉下或郊外，留意尋找，或向身邊的人打聽那裡有種植，可不可以收採？或是租塊地來種。或是到青草藥店購買。

製造方法

1. 首先由白鶴靈芝的植株，剪下長滿葉子的枝條，再剪下葉子。（剪下葉子之前，先用力抖一抖，可以去掉上面的

灰塵。儘量用剪刀，為了較不傷害手指與指甲。現代人手嫩，且不習慣農事，至少我就是如此。）

2. 將葉子放在一個較大的容器中，用雙手略加揉捻。（不要太用力或太久，以免泥爛。目的是為了使它體積小一點，讓下一步驟的處理比較容易。）

3. 準備一隻無油污的鍋子，放置低溫小火力的爐具上。並加入揉捻過的葉子，用手或鏟子攪拌。葉子受熱，軟化且微微出水，當所有的葉子由青綠轉為暗灰色（深灰褐色）即可。這麼做的



■將葉子揉捻後，體積變小，不致太膨鬆。

目的是為了殺青葉子。如果數量大而鍋子小，可以分幾次加工，同樣的動作，更容易攪拌而且均勻。

4. 將前項的葉子倒在大盤子上，撥一撥讓熱的水氣跑掉。（如果有電風扇，幫忙吹吹更好。）

5. 檢查看一看，所有的葉子是否都殺青。如果有部份的色澤不均勻，可重複第3與第4的動作。以免乾燥後，還有部份仍是青綠色葉子。（如果是少數幾片的葉子不理想，挑出來用手揉一揉變色了即可。）

6. 將葉子乾燥。有許多方式，可供參考：

(1) 日晒—放在陽光下曬乾即可。（現代人較忙，那有時間和處所晒？），如果第一天未乾要收進屋第二天再晒，直到完全乾燥才可。

(2) 用微波爐烘乾—如果數量很少，也很方便處理，將葉子放在磁盤，鋪成薄薄的，分幾次加溫，時間不用太久。（隨個人的機種功能之不同，調整烘烤的時間。）



■入鍋用中火殺青葉子。如果感覺微微燙手，請改用鏟子攪拌。

■曬乾葉子。





(3)烤箱、小烤箱—用小火烘烤，門要打開，讓水份容易跑掉，並不時要注意翻動，才能快速而均勻的烘乾。

7.包裝收藏—記得等待葉子完全乾燥與涼透了，才能裝入容器內收藏，不然的話會反潮，容易發霉。（就像剛燙過的衣服或曬過的棉被要待涼冷之後，才能收入櫥櫃之內，是相同的道理。）

食用方法

1.取10～15片左右白鶴靈芝，沖泡300～500 c.c.的水，熱飲或冷飲均可，並且可以重複沖泡。除了糖尿病患者外，可添加冰糖，口味更佳。

2.如果白鶴靈芝加些大棗（紅棗）數粒一起沖泡，風味也不錯。

3.用白鶴靈芝一小撮約兩湯匙，加入一般燉好的清燉雞中，再加熱約3分鐘。草葉香味撲鼻，湯色加深，嚐起來的口感清香而爽口。草葉會吸收一部份的肥油，對於現代營養太豐盛或是怕發胖的人，多少總有助益。

4.白鶴靈芝茶凍—精緻的甜點。購買市面上原先做果凍或草凍的膠凍材料，改成白鶴靈芝茶代替調配，就可嚐到另一種新口味的白鶴靈芝茶凍。很有創意，請客時也很有賣點，吸引人，是個好主意。

梗子與枝條的部份，棄之可惜，能惜福愛物是美德；物盡其用，也有樂趣。種植後到能採收，總是須要一段時間養成。我實在不忍丟棄。它的製作方式與葉子大致相同。

不相同的是須枝條剪短，大約2～3公分。梗子較硬，有點扎手，且乾燥的時間不一樣。這也



■成品1.葉品2.梗子

3.沖砌好的茶

4.包裝好的禮物。

是兩者要分開處理的原因。

當您動手做過，親身感受，即明白其中的道理。親身體驗DIY的樂趣，最滿意的不僅是它的成果，整個過程都令人興奮不

■白鶴靈芝燉雞。

已。

這些產品可以填充枕頭。有股草葉香味，睡在上面，像睡在大自然懷抱裡，原野的氣息充滿房間。如果您喜歡就會很中意；如果不喜歡，不要勉強，不要生氣。請微笑或大聲叫。

另外可以洗澡用—將梗子加水，燒煮一大壺和一大鍋，起鍋時多加些鹽（一般食用鹽即可）。泡澡本是享受，再加上這草湯更是高級。

美容護膚，又可消除疲勞。

種植白鶴靈芝，既有詩花之樂，怡情養性。又可製成代茶養生……。寫著寫著，又陶醉於白鶴靈芝的綠葉之間。我喜歡，你呢？

腳

誰是摩登神農氏？

介紹作者 吳冬梅女士

台海的分隔，讓她有對素未謀面的外公外婆，

外公是漢醫，外祖母卻是當地的“赤腳仙”。

在傳統中醫固執堅持與鄉野偏方傳奇模糊的天人交戰下，

造就一個她家姊妹自有記憶以來，有事沒事有空有時，

煮一鍋彷彿是有名有目的涼茶媽媽，

如果女兒們異口同聲都說不好喝時，

媽媽就推說這是洗澡用的美容湯藥；

她家姊妹就在中藥加青草藥內服外用的試煉下，

存活健康良好的漂亮成績單，

也養出更迷戀外婆涼茶、藥草浴的後代。

然而接受現代教育洗禮，大學讀外文系的她，

多事之後，遺傳自媽媽的藥草DNA，

似乎是重新被啟動了！

不過她要告訴您，不是那些遙遠陌生的西洋香藥草，

也不是這些誇大神功的“加持級”生藥，

而是將從小到大、生活周圍、隨手可得的植物素材，

與其說是用在治病強身，

不如說是當做一種養生休閒DIY，

期望您也能以健康的平常心，珍惜這些老祖宗的智慧，

一起來當個快樂的“摩登神農氏”！