

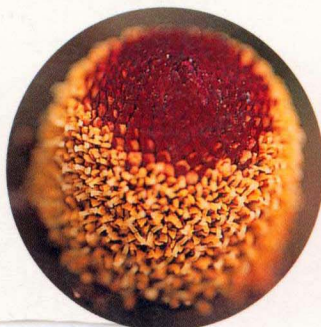
台灣民間常用青草藥

附：26種常用青草茶配方

Medicinal Herbs

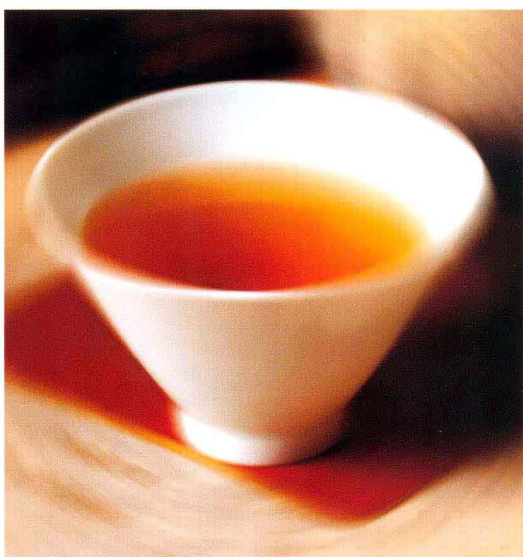
張豐榮 / 編著

這一本書可以幫助你
認識身邊常用青草藥
掌握各種藥草知識！！



你一定要知道！
隨處可見的青草，
具有令人意想不到的功效！

Medicinal Her



健康生活系列 2

台灣民間常用青草藥

出版者：冠倫文化事業有限公司

發行人：張豐榮

編著：張豐榮

總編：郭玉梅

攝影：凌雲

圖片：富爾特科技股份有限公司

意念數位科技(股)有限公司

連絡地址：台北市興隆路2段220巷31弄40號一樓

電話：02-8935-1038

傳真：02-2933-6647

e-mail: kucc@ms66.hinet.net

劃撥帳號：1466-8754

戶名：冠倫文化事業有限公司

製版：興旺彩色印刷製版有限公司

初版日期：2006年8月

定價：250元

●版權所有，翻印必究●

本書如果有缺頁或破損，請寄回本公司更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

台灣民間常用青草藥/張豐榮編著.—初版.—
;台北市:冠倫文化,2006【民95】面;
公分.—(健康生活系列;2)

ISBN 978-957-8629-94-3

1.藥材 2.藥用植物

414.3

95013781

■參考資料

青草茶.藥草茶(冠倫文化)

中國傳統飲食宜忌全書(江蘇科學技術出版社)

藥食兩宜家庭妙用(人民衛生出版社)

台灣民間藥(南天書局)

藥草(渡假出版社有限公司)

神奇草藥大圖鑑(林鬱文化事業有限公司)

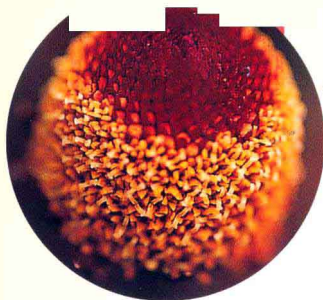
青草世界彩色圖鑑(鍾錠全)

神奇的草藥圖鑑(國際村文庫書店)

健康生活系列 2

台灣民間常用青草藥

附：26種
常用青草茶配方



冠倫文化 出版好書

目錄 CONTENTS

前言.....6

實用篇

青草藥的採收、
貯藏與利用.....7

■採收的要訣.....8

■處理與貯藏.....9

■青草藥的利用.....10

認識青草藥篇

民間常用青草藥.....15

七層塔.....16

九層塔.....18

千日紅.....20

大飛揚草.....22

五爪金英.....24

化石草.....26

火炭母草.....28

白鳳菜.....30

白鶴靈芝.....32

艾草.....34

含羞草.....36

杠板歸.....38

刺莧.....40

到手香.....42

狗尾草.....44

肺筋草.....46

虎耳草.....48

金鈕扣.....50

金錢薄荷.....52

青葙.....54

咸豐草.....56

昭和草.....58

紅田烏.....60

紅鳳菜.....62

桑樹.....64

馬齒莧.....66

蚶殼草.....68

紫蘇.....70

菁芳草.....72

黃花蜜菜.....74

落地生根.....76

鳳仙花.....78

鳳尾草.....80

曇花.....82

鴨舌癩.....84

龍船花.....86

龍葵.....88

爵床.....90

薄荷.....92

戩菜.....94

蘆薈.....96

青草茶配方.....98

Medicinal Herbs

【本書的使用方法】

特別叮嚀

藥可治病卻同樣會致病，報章雜誌經常刊登有關誤服青草藥導致重病的新聞。只要是藥，必有其危險性，亂服或誤服會危害身體，輕者加重病情，重者可能會一命嗚呼，因此，為了保障你的健康，如果需要使用各種藥草時，請務必請教有經驗的青草藥師或中醫師來協助辨識，教導正確用法，以免誤認、誤用，傷害身體健康。

● 青草藥的名稱、別稱與學名

● 青草藥的圖鑑

● 介紹青草藥的民間常見用法與用途

別名
羅勒、牛羅塔

學名
Ocimum basilicum Linn.

主要功效
九層塔有發汗疏風、化濕行氣、活血消腫、真解毒等功效。

生長環境
九層塔對環境的適應力極強，性喜陽光且耐陰，再生力強，通常只要排水良好，並不需要給予太多照顧，依然可以長得非常茂盛。

栽培要訣
鄉下地方栽培九層塔的情形極其普遍，初春整地，撒下種子，當長出二、三片葉子時再間拔幼苗，大約兩個月即可採收。

辨認重點
1. 莖葉方形，但老莖卻呈圓形。
2. 葉對生，卵形或披針形。
3. 有「蒿梗」與「紫梗」兩個不同品種，均具有特殊香味。

採收處理
1. 從春末至冬至期間採收，連根拔起全草，洗淨泥土，去除雜質，葉與枝切小段，粗莖與根切薄片，曬乾裝入紙袋中備用。
2. 供食用的鮮嫩莖葉，於需要時採收即可。

● 青草藥的細部照片
可幫助讀者正確辨認

● 介紹青草藥的主要功效

● 詳細介紹青草藥的生長環境、栽培要訣、辨認重點、利用部份、採收處理、適用症狀。

採收處理
1. 從春末至冬至期間採收，連根拔起全草，洗淨泥土，去除雜質，葉與枝切小段，粗莖與根切薄片，曬乾裝入紙袋中備用。
2. 供食用的鮮嫩莖葉，於需要時採收即可。

主要用法
1. 乾品莖、根水煎或微肉類供內服。
2. 鮮嫩的莖葉主要用於煎服、炒海產類供食用。

適用症狀
九層塔常用於總骨酸痛、閃腰、發育不良、婦女經痛等症狀。

一般民間用途

- 強健身心：**
九層塔自古以來即是民間的主要蔬菜之一，不僅了生吃也可熟食。生吃如做為白斬雞肉、白斬雞肉的佐料；熟食如炒田螺、炒肉絲等。根據成分分析，九層塔含有豐富維他命A、鐵質、鈣質等營養，經常食用除了可增進視力、增強抗菌力外，還具有強化骨骼、提高造血功能、加強神經系統機能等，對身心的健康幫助頗大。
- 強化腰部筋骨：**
鄉下人日常喜歡採取鮮嫩九層塔的莖葉煎蛋煎蛋食用，據說常吃九層塔煎蛋，可增強腰部筋骨，可避免老年引起的腰骨酸痛或產後腰痛症。
- 治閃腰：**
動作不小心閃到腰，稍微轉身都覺得疼痛難忍，尤其晚上睡覺，根本不敢翻身。此時可取九層塔的莖葉三兩，放入土雞肚內，燉熟食用或蒸湯，據說吃完三隻雞就可痊癒。
- 治頭暈：**
取九層塔兩、半盞水機時餐食用有良效。
- 促進發育：**
青春期男女生發育不佳，取紫莖、九層塔兩、雷公根、橫土雞食用，可增強筋骨，促進成長。
- 治筋骨酸痛：**
年輕時不勤保養身體，等進入中年開始引發筋骨酸痛症狀，可取紫莖、九層塔兩、半盞水機時餐食用，可收強筋骨去酸腫的功效。
- 治常流眼屎：**
取九層塔半盞點，水煎，睡前服用。

● 青草藥的細部照片
可幫助讀者正確辨認

Medicinal Herbs

前言

俗話說：「見青就是藥」，意思是大凡綠色植物都具備某種特殊藥效，都可當藥使用。台灣民間常聽到一句話「草仔枝也會絆倒人」，意指隨處可見的青草，有時卻具有令人意想不到的治病功效。

青草藥民間簡稱藥草或草藥，不論是青草藥或草藥，都只是一種習慣上的稱呼，泛指未經乾燥處理的藥用植物而言。從各種文獻、研究資料的記載可知，台灣本地原產植物當中，至少多達一千種以上被民間當做藥物使用。

即使在西洋醫藥學已相當進步的今天，青草藥依舊是民間常用藥之一。尤其當碰到現代醫學束手無策的疾病時，十之八九的患者，都會嘗試服用民間的青草藥，青草藥受民間重視之程度，由此可見一斑。

本書所選列介紹的常見青草藥，有的是近年來民間大量栽培、使用，有的是鄉間野外隨處可見、可採，有的是用途廣泛、處理容易的品種。

第一章實用篇介紹青草藥的採收要訣、處理與貯藏的方法、並敘述青草藥的利用要領。第二章認識青草藥篇則介紹一般野外常見的青草藥，詳述每一種青草藥的主要功效、生長環境、栽培要訣、辨認重點、採收處理與適用症狀，並另立專欄介紹各種青草藥的民間用途。最後的附錄介紹26種常用青草茶配方，可幫助讀者調整體質、排毒與強身保健。

如果在實際使用上需用到本書沒有介紹的青草藥，建議您可以到合格且有經驗的青草藥店購買。

Medicinal Herbs

實用篇

青草藥的採收 貯藏與利用

Medicinal

Herbs





青草藥的採收、貯藏與利用

■採收的要訣

除了少數採人工栽培外，絕大多數民間常用的青草藥，仍以野生為主，因此，目前各鄉鎮大概存在一、兩家專營採、賣青草藥生意的青草藥店。

除了上述青草藥店的專業採藥人員外，一般人要到野外採青草藥，必須注意以下幾項要點。

●採青草藥的工具

赴野外採青草藥，首先要注意的是服裝與裝備。台灣野外隨處可見毒蛇出沒，尤其在夏天更是常見，稍不注意便可能遭毒蛇咬傷。為避免發生意外，穿著上應以安全為第一考量，基本上以登山裝備為佳，若無登山裝備，至少要穿著較厚長衣、長褲、長厚襪、球鞋、綁上綁腿，另外最好準備一雙棉手套。



野外採青草藥應注意服裝與裝備，至少要穿著較厚長衣、長褲、長厚襪、球鞋、綁上綁腿，而且最好準備一雙棉手套，以免被蟲螫咬或遭到毒蛇咬傷。

絕大多數的民間常用青草藥屬於草本類，即使用手全株連根拔，也不會有太大困難，因此，準備一枝小型尖嘴鋤頭與一枝割草刀，便足以應付。

至於裝青草藥的袋子，建議可至雜貨店購買具透氣性的空米袋使用，另外可準備塑膠繩，將採來的全株青草藥一束束綁好，以方便攜帶。

●採收青草藥的季節

民間所使用的青草藥種類繁多，每一種青草藥可供利用的部位也不盡相同，例如黃花蜜菜全草可用，紫蘇使用果實、葉與莖，蘆薈只用葉子……等。因種類不同、使用部位不一樣，所以採收時間季節自然有所差異。

在不同季節裡，青草藥所含的成分或多或少有差別，成分不同功效當然有好壞，故採收青草藥，必須事先根據實際所要使用的部位，再選擇最適當的採收季節。按一般青草藥店採藥者的經驗談，大概可歸納成以下幾項採收上的基本原則，供讀者參考。

1.全草的採收：全草是指包含在地下根莖在內的全株青草藥而言。大多數的青草藥在開花時期（多數在春、夏季開花）所含有效成分最豐富，故全草或地面以上部位，除非臨時需要，否則最好選在開花時期採收。

2.莖、枝葉的採收：應選在光合作用最旺盛的時期採收。台灣不論南北，原則上以五到七月為莖、枝葉最佳採收期。

3.花的採收：理論上花當然是在開花季節採收，不過，有些是根據使用需要，決定採收「正值盛開的花或含苞待放的花



蕾」，至於已呈現萎凋狀態的花朵原則上不採。

4.果實的採收：一般都選在果實成熟後採收，有一些為顧及有效成分的緣故，必須在果實未完全成熟或尚未成熟時（青澀階段）即須採收。

5.種子的採收：原則上應在果實完全成熟之後才能採收，但有些果實在成熟後果皮會發生迸裂，使得種子向旁側飛散、掉落地面，造成採收上的困難，因此，必須選在果實已成熟但未迸裂前採收。

6.地下莖與根的採收：幾乎所有的植物一進入枝葉枯萎期（大約中秋以後），所含的有效成分便集中貯存到地下莖或根部，青草藥自不例外，故採收地下莖或根，以地上部位枯萎後為宜。

● 青草藥何處採

每一種青草藥各有不同的生長環境，台灣出產的青草藥，種類多達一千多種，分佈在全台各地，依區域性而言，其中有些種類北、中、南、甚至東部都可找到；有些只產在北部，有些則中南部才看得到。依生態環境而言，有的長在荒山野外，有的長在溪岸、海邊或水溝旁；有些則只有在山谷陰濕的石壁上才看得到。

因此，外出採青草藥之前，首先必須明白該植物的區域性與生長環境，否則冒然行動，極可能會無功而返。

市面上有許多關於植物、青草藥方面的書籍可供參考，如果可能的話，可委請具實際採藥經驗的人員或請青草協會專家帶路更佳。



野外採草藥最好委請具實際採藥經驗的人員或請青草協會專家帶路。

除了少數已由人工大量栽培外，大多數野生青草藥的生長地點，不外乎 1、鄉間小路旁或田埂上。2、已荒廢多時的田園。3、溪河兩岸或海岸沙地。4、山林中或濕地。5、山坡原野上。

● 採藥需知

1.安全第一：野外到處可見毒蛇出沒，外出採藥應多加防範。其次原野荒地陷阱處處，山谷石壁既濕且滑，應謹防摔倒受傷。總之，外出採藥首重安全。

2.確認後才採：不認識的植物不可亂採，一般青草藥往往有很多類似品種，採錯青草藥有時會造成嚴重後果。因此，沒有十足的把握最好別採。

3.注意採藥適當期：前面曾述及，每一種青草藥都各有適當的採收期，一旦採收期不對，品質與效用都會打折扣。故外出採藥前，必須先了解所要採的對象的最佳採收期。

4.不可一次採光：當發現所要採的青草藥，請不要一次就「斬草除根」似的一網打盡，應留一些讓它繼續繁殖，以供日後



青草藥的採收、貯藏與利用

採摘。不論是居於生態保護的立場或是利人利己的觀點，採摘青草藥務必本著「適量」的態度，切忌「採盡挖絕」。

■處理與貯藏

不論是野生或人工栽培的青草藥，都會附著灰塵、泥沙等污垢，採回來後必須先做適當的清潔處理再使用，或是曬乾貯藏。

●新鮮青草藥的處理與乾燥

剛採回家的青草藥，除了灰塵、泥沙等污垢外，還會混雜其他雜物（如雜草、枯枝等），因此，處理的第一步驟是用清水洗淨，同時去除雜物。

過去，民間在青草藥的使用上，常見一種錯誤習慣，也就是採回來的青草藥，未經清洗就直接乾燥，等日後使用時再隨便

用水沖一沖便煎煮飲用。這種習慣既不衛生且不安全。

生用也好，乾燥備用也罷，用水洗乾淨是青草藥必備的處理步驟。至於為求長期貯藏以備不時之需，青草要必須完全乾燥方可。常見青草藥乾燥處理方式可分為以下三種：

1.自然乾燥法：又叫「陰乾」或「風乾」。將洗乾淨的青草藥用細繩一束束捆綁好，倒吊在陽光照射不到的通風處乾燥，亦可事先把青草藥細切（約二、三公分長），然後薄鋪於報紙或竹簍上，置於無陽光的通風處使其乾燥。自然乾燥大概需要一星期左右，青草藥才能充分乾燥。

適合自然乾燥的青草藥以具揮發性成分（如薄荷）或草本類為主。

2.日曬乾燥法：枝莖粗大、果實、根或地下莖等不易乾燥者，宜採用日曬乾燥法。首先同樣需用水將青草藥洗淨，然後切細，再攤開平鋪於乾淨的報紙、草蓆或竹簍上，直接接受日曬。炎夏期間約需三天，冬天陽光較弱，約需五天。

3.先蒸後乾法：傳統的青草藥乾燥方法，以自然乾燥與日曬乾燥最常見。除此之外，尚有一種較安全、衛生的乾燥方法，叫做「先蒸後乾法」。

此法是將清洗乾淨且去除雜質的青草藥，用滾開的蒸氣蒸三到五分鐘，或直接放入滾燙的水中燙一下撈起，然後進行自然乾燥或日曬乾燥。

經過「蒸」、「燙」過的青草藥有兩大益處，一是具殺菌、殺蟲作用，二是防潮性更佳。

●青草藥的貯藏

經充分乾燥的青草藥，正常的情況下大



自然乾燥大概需要一星期左右，青草藥才能充分乾燥。



約可存放一年左右不變質。為了確保青草藥品質與效用，貯藏方法務必正確。一般人貯藏青草藥的方法不外乎「袋式貯藏」與「容器貯藏」兩種方法。前者是取適當大小的紙袋或透氣的紗布袋，將乾燥的青草藥分門別類裝入袋中，外面寫上名稱、日期，放在乾燥通風的地方；此法簡單、貯藏量也大，是最常用的方法。

「容器貯藏」則是將乾燥且切細的青草藥裝入茶葉罐、瓷器罐等容器中保存的方法。以容器貯藏，要記得在容器內擺放乾燥劑，如此即可確保青草藥的品質效能不變（至少一年）。

不論採用何種方法貯藏青草藥，都應注意以下兩點：

1. 避免潮濕：青草藥的存放處，除了要通風良好之外，也需隨時注意濕度問題，絕對禁止噴到雨水，否則本已乾燥的青草藥，一旦因濕度或雨水而受潮，必將引起發霉，進而造成成分的變化與品質的惡化。

所以，貯藏青草藥的袋子或容器，不可直接放在地面上，至少應離地約三十公分左右。

2. 避免蟲害：青草藥因貯藏不當而受潮、發霉後，極易長菌長蟲。其次，存放的場所過於髒亂，則易發生蟑螂、螞蟻的誘因，因此，存放場所一定要保持通風、乾燥與乾淨。

除了以上兩項外，必須再度提醒的是，為防青草藥變質，存放場所最好是陰涼且照射不到陽光。

■ 青草藥的利用

儘管醫藥科學已如此進步，然而傳統的民間青草藥，似乎並不因此而式微，反而越來越受重視。青草藥的利用，可歸納成

以下四大項：1. 做為生藥藥材。2. 直接使用新鮮品。3. 製作青草茶或藥酒。4. 做為藥草澡材料。

● 做為生藥藥材

青草藥經洗淨、乾燥等處理後，基本上便可稱為「生藥」；生藥的使用原則上與傳統中藥並無太大差異，一般採水煎服，方法是否正確，對藥效有很大影響。

1. 不可用鐵器或鋁鍋煎藥：多數青草藥都含有單寧酸成分，遇鐵或鋁等便會發生化學變化，故煎藥最好使用不會引起任何變化的陶器最稱安全。

目前市面上有售陶製或不銹鋼製的「自動煎藥器」，既經濟又方便安全。

2. 一次煎一日量：煎好的藥湯宜當天喝完，放置隔夜易引起變質，故一次以一日量為限。一日的生藥（青草藥乾品）用量，依植物種類、症狀不同，約從一錢到二錢不等，一般以一錢半為標準。鮮品用量約為乾品的五倍量。



煎好的藥湯宜當天喝完，放置隔夜易引起變質，故一次以一日量為限。



青草藥的採收、貯藏與利用

3.煎藥時間與用水量：如一日量（成人）的生藥是一錢半，則加水五百西西煎，等水開後打開蓋子，當水量煎剩一半（約二百五十西西）後熄火，趁熱用濾網或乾淨紗布過濾、服用。煎藥時間是水開後用小火續煮二十五到三十分鐘。

4.服用劑量：一日量藥劑分成二、三次服用，六歲以上十歲以下的兒童劑量為成人的一半，六歲以下為成人的三分之一量。

5.溫服或涼服：青草藥煎劑的服用溫涼皆宜，唯民間習慣上偏好溫服。事實上溫服好或涼服好應視症狀而定，例如用來改善風寒感冒症狀或止瀉時，以溫熱服為宜；若用來去熱解渴、降火發汗時，則以涼服甚至冷服為佳。

●新鮮青草藥的利用

民間青草藥的利用習慣上，以煎服最常見。此外，直接取新鮮（生）青草藥加以利用的情況也很多，例如搗原汁服用、榨汁飲用、或用新鮮品搗爛外用（塗、敷）等。

1.搗原汁服用：鄉下地方就醫較不方便，尤其三更半夜有家人突然發燒或身體某部位腫痛時，往往就近摘取適用的青草藥搗汁服用以應急。

例如罹患喉嚨腫痛（扁桃腺）合併發燒時，摘取到手香，洗淨搗汁服用有良效；又如

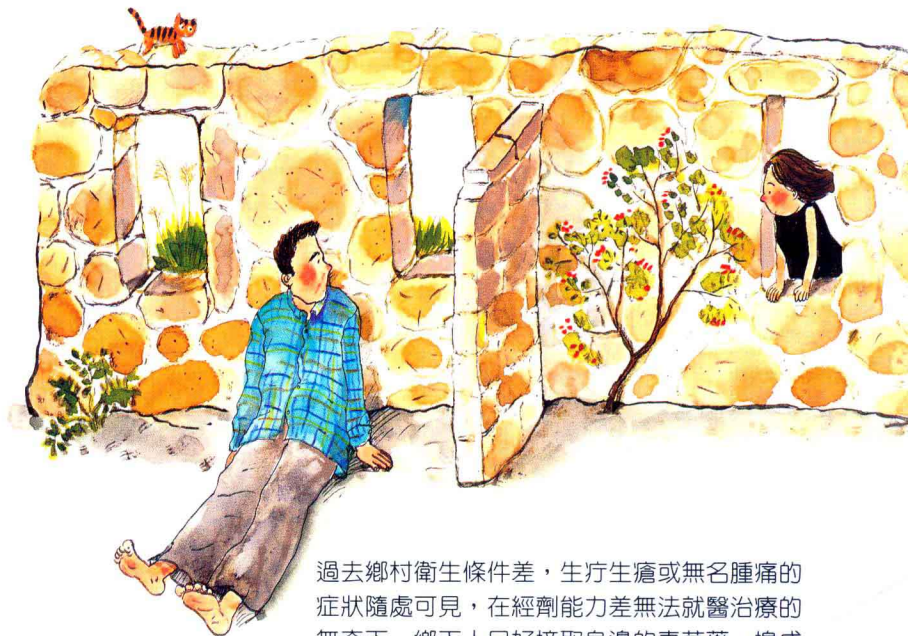
新鮮的龍葵絞汁服用，可以治牙痛、喉嚨痛。

2.健康青草汁：取新鮮青草藥榨汁，正是當前非常流行健康天然飲料。青草汁（如小麥草、松葉汁、芹菜汁……等）味道濃重，常令人無法下口，可配加適量的蜂蜜、果糖、檸檬等調和味道。

健康青草汁做法簡單，首先取適量青草藥放入榨汁機或果汁機中，倒入白開水，開機打磨（約十五秒），然後濾掉渣滓，加冰塊與蜂蜜等調味料攪拌均勻後飲用。

新鮮的青草汁不可放太久，最好在完成數分鐘內喝完，否則味道與效用都將受到不良影響。因此，健康青草汁的製作量以短時間內能喝完為限。

3.外用：除了內服，青草藥外用的情形也很普遍。過去鄉村衛生條件差，生疔生瘡



過去鄉村衛生條件差，生疔生瘡或無名腫痛的症狀隨處可見，在經劑能力差無法就醫治療的無奈下，鄉下人只好摘取身邊的青草藥，搗成泥狀塗抹或敷貼患部，以求消腫去痛。



或無名腫痛的症狀隨處可見，在經劑能力差無法就醫治療的無奈下，鄉下人只好摘取身邊的青草藥，搗成泥狀塗抹或敷貼患部，以求消腫去痛。

塗抹的方法是摘取新鮮青草藥，擰揉（加少許鹽更快）出汁塗抹腫痛患部，乾了就塗抹，一天裡大概需塗抹好幾次。

至於敷貼的方法是摘取新鮮青草藥，用水洗淨後搗成泥糊狀，平均抹在消毒過的藥用紗布上，敷貼於外傷或腫痛患部，早晚換藥一次。

青草藥一般含有消腫消炎、鎮痛退熱的有效成分，在民間外用上，主要利用來治療疔瘡、蚊蟲毒蛇咬傷、刀傷、凍傷、燒燙傷、風濕關節痛、皮膚病……等症狀。

●健美藥草茶

強調具健康、美顏美膚效果的藥草茶，是近年來相當風行的健康飲料。健美藥草茶是將青草藥的根、莖、葉、花或果實等細切、乾燥而成，沖泡方式跟泡茶一樣簡單方便。

由於藥草茶不含單寧酸與咖啡因，不會像喝茶或喝咖啡會產生興奮，反而具有整腸健胃的效用。常喝藥草茶，除了可降火氣消暑解渴外，還可逐步改善體質、美化肌膚、強健身心等。

另外，藥草茶也具有特定的療效，如薄荷茶有止痛鎮靜作用，可收提神醒腦、消除疲勞、改善失眠、頭痛等功效；紫蘇葉可防治食欲不振、下痢、咳嗽等症狀。

藥草茶的製作方法可比照「先蒸後乾」的處理方式，其過程只有些許差異，即放入鍋中蒸過後，取出切細並用手將澀汁擰掉。

●養生藥草酒

養生藥草酒是將青草藥浸泡於蒸餾酒中，促使青草藥所含的有效成分，完全滲

出、溶入酒中而成。每日適量飲用藥草酒，除了可促進血液循環外，亦可達到改善體質、增進新陳代謝的養生功效。

養生藥草酒的製作方法很簡單，用來浸泡的白酒的酒精濃度以35度以上為佳，而使用的青草藥以現採或新鮮的生藥為宜。

青草藥成分中，往往有苦或澀味，喝起來不大順口，故浸泡時，可摻放適量的冰糖、赤砂糖或蜂蜜。糖分一方面可中和苦澀味，另外還可增進藥草酒的成熟與發酵。

浸泡養生藥草酒時，須注意以下幾點：

1.以蒸餾酒浸泡：酒精濃度在三十五度以上無色的蒸餾酒，如公賣局販售的米酒頭、高粱酒等（民間私製蒸餾品質良好的米酒亦可）皆宜。酒精濃度夠，一來青草藥不會發霉腐敗，二來飲用時青草藥的有效成分更容易被吸收。

2.浸泡材料與用量：浸泡藥草酒的材料不論是葉、枝、根莖或果實、花，都應選取品質較佳者。材料品質不好，浸泡後不但易造成酒色混濁，而且功效也會降低。

使用未經乾燥處理的新鮮青草藥時，清洗乾淨後務必完全去除水分才可浸入酒中。至於用酒與青草藥的比例以三比一為宜，浸泡容器以具密閉性的玻璃罐為佳。

3.放置與飲用：製作完成的養生藥草酒，唯恐變質或發生混濁，最好放在通風且陽光照射不到的陰涼處，只要放置場所適當，便可長保酒質不變。放置前，應在容器外面註明浸泡的青草藥名稱、使用酒類、浸泡日期等。

雖名叫養生藥草酒，但畢竟是高濃度酒類，飲用過量仍然有害身體，最理想的飲用方法是，每天晚飯前或臨睡前飲用一小杯（約十五到二十西西，小孩最好不要喝）。不善飲酒的人，可添加適量熱開水或冰水稀釋後再喝。



青草藥的採收、貯藏與利用

●美容健身的藥草澡

所謂藥草澡就是將青草藥浸入洗澡用的熱水中，當青草藥成分溶入水中時，以此水泡澡之意。

洗藥草澡在國內較不常見，在日本非常流行，尤其是公共澡堂更是不可或缺。洗藥草澡不但可達到促進血液循環，增加新陳代謝的基本功效，進一步藉滲入熱水中的青草藥成分，產生殺菌消炎效用，可收美化肌膚、防治皮膚病、減輕關節疼痛、風濕痛、神經痛等症狀。

常洗藥草澡，可有效去除積存體內的污垢，保持身體代謝機能的活潑運作，能快速去除疲勞、紓緩壓力、輕鬆心情。

藥草澡所用材料不拘，只要是具備令人聞起來神清氣爽味道的青草藥皆可。藥草澡一次的藥草用量約一兩左右（乾燥品）。將藥草塞入棉布袋（紗布袋亦可）內，縫合開口，浸入洗澡熱水中，或先用鍋子煮沸，然後倒入浴缸亦可。

由於每一種青草藥的味道都不同，除非是為了特定的療效而洗藥草澡，否則可以天天使用不同的青草藥做為藥草澡材料，不過，最好不要同時使用多種藥草，以免造成洗澡水的混濁與產生不好的味道。

●生津止渴青草茶

青草茶也叫百草茶，是幾十年來民間主要的夏天飲料。在暑氣難消的酷夏，單靠白開水往往無法有效解渴。此時若飲用一杯青草茶，則可由體內澈底降火退熱，而收生津止渴的功效。幾十年來，青草茶之所以被視為解渴良方，其因在此。

誠如前文所言，青草藥的分佈、生長地域不同，鄉下人製作青草茶都是就地取材，以當地採得到的青草藥為主，因此，每個鄉鎮地方的青草茶用料，總是有或多或少的差異性。使用材料少者單味（單一種青草藥），多者七、八味。

市面上銷售的青草茶（百草茶），主要做為降火解渴飲料，常喝青草茶可收改善體質功效，達到強身美容的作用。

不過，市售現成的青草茶，有些使用過量的糖，喝多了恐怕對身體有不良後遺症，筆者在此建議，可親自到野外採取青草藥，或至青草藥店購買回家自己煎煮。

青草茶的煎煮方法簡單，取適量青草藥（以一天喝完為準，新鮮品量多，乾品量少）加水煎煮，水滾開後再繼續煮三十分鐘左右熄火，用濾網過濾，放涼後飲用，或放入冰箱冰涼飲用，風味更佳。

至於加糖與否，可視個人喜好與身體狀況而定，若一次使用多種青草藥一起煎煮，原則上每一種青草藥的用量都相同。



洗藥草澡可達到促進血液循環，增加新陳代謝，並可收美化肌膚、防治皮膚病、減輕關節疼痛、風濕痛、神經痛等症狀。

認識青草藥篇

民間常用青草藥

Medicinal

Herbs

