

仲夏解暑之仙草

仙草為唇形科植物涼粉草 *Mesona chinensis* Benth.之全草；為一年生之草本植物，目前大量栽培於桃、苗地區，是吾國南方各省民間常用涼茶主要材料之一。一入夏季正是採收時期，除鮮用外，亦可將收割之地上部曬乾，作為一年四季均可食用之「仙草干」。其葉含於口中，嚼之味淡甘、有膠性。其主要功用為：清暑、解渴、除熱毒。治中暑、消渴，是夏季最好之清涼解渴除暑劑。廣州民間除常用於中暑外，對高血壓、肌肉關節疼痛，亦有降壓止痛作用。

◆清涼解渴除暑茶

材料：仙草（全草鮮品一斤）二兩、薄荷一兩、冰糖或蜂蜜適量。

作法：1.仙草洗淨，用剪刀剪成小段，加水八至十杯煮沸後改用小火煮二十分鐘，亦可放入電鍋中，外鍋加一杯水煮至開關跳起。

2.薄荷草洗淨切成小段，並將煮好之仙草汁，放於火上再煮沸，加入薄荷蓋上蓋子煮沸後即刻關火，悶十分鐘後略放冷，即可用紗網濾去渣後，再加入適量冰糖或蜂蜜，放於保特瓶中冰涼，即為冰涼之仙草茶。

說明：仙草具有清暑熱、解臟腑熱毒；薄荷清涼、解表，不但能防暑熱、解渴、預防中暑，同時薄荷冰涼亦可清頭目，改善夏日之昏昏欲睡感，因薄荷含有清涼、抗菌之揮發性薄荷醇（Menthol），因此不能直接加熱太久，否則成分會蒸發消失，宜後加入，另有便秘者宜用蜂蜜，其具有滋養通便作用。

◆清肝退火涼茶

材料：仙草乾一兩、茵陳蒿一兩、鉤藤半兩、薄荷半兩、蜂蜜適量。

作法：仙草乾洗淨去沙土，切成小段。茵陳蒿及鉤藤亦同，將三種材料放入十二人份電鍋內鍋中，加水八分滿，外鍋加一杯水煮至開關跳起，略放冷，再加入洗淨薄荷加蓋煮沸後，即熄火放溫後，用紗布過濾去渣，加入適量蜂蜜即為清肝退火利膽之茶劑。

說明：仙草清熱消渴，尚可解酒毒，著者曾經於動物實驗中證實仙草具有保肝活性，常被本省用作為退肝火百草茶之原料。肝火大者常出現皮膚略黃，食慾不振，茵陳蒿具有利膽汁，促進消化，改善腹脹、食慾不振之情形，可增加食慾。另慢性肝炎者長期會有胸下部疼痛不適，鉤藤可去肝火而具止痛活性。三者配合之清熱退火茶配佐上清涼之薄荷、滋養通便之蜂蜜，在夏日飲用清涼舒暢，暑熱、肝火全消。

◆降壓退火仙草凍

材料：仙草二兩、石花菜十克、冰糖適量

作法：1.仙草洗淨、切細，加水八杯煮沸後，改用小火煮至成半量。

2.石花菜除小砂石洗淨，加適量水淹蓋材料，略微煮沸後，加蓋悶二十分鐘，放冷取出，用果汁機打細後，用紗網過濾，渣再將和(1)之仙草汁一併煮沸後，放入果汁機中打均勻後濾去渣，與前濾液合併，趁熱加入適量之冰糖（以自己喜愛之甜味），倒入果凍之模型中，略放冷即可放入冰箱中冰涼食用。

說明：石花菜為一天然之海藻，具有豐富之植物性膠質，有清熱降壓及修

復組織損傷之作用；清熱退火之仙草亦含膠質，傳統之作法需加入鹼方能使膠質溶出，然而過多之鹼對高血壓者不宜，因此本果凍改用石花菜，亦可用洋菜來調製本降壓退火果凍，卡路里低，適合體重控制者之低卡路里食物。

強壯、消腫、通乳、活血晶瑩剔透之愛玉

愛玉為桑科植物薜荔 *Ficus pumila* 之乾燥花序托，在本草綱目中以「鬼饅頭」之名被收載，本草拾遺稱之為「木蓮」，本省叫做愛玉。其乾燥之花托，膨大成梨形或倒卵形，黃褐色至黑褐色，質堅硬而清，內有無數單花性花或黃棕色圓球狀之瘦果。本省中、東部廣為栽植，以供食用。

愛玉果性平、味甘、本草綱目中記載為無毒，其主要功用一般為通乳、利濕、活血、消腫、治乳汁不下、痔出血，為利水活血通乳汁之要藥，本草綱目記載固精、消腫、散毒、止血、下乳。治久痢腸痔、心痛陰。

愛玉子具有膠質，晶瑩剔透，味道十分甜美，具有清熱解渴作用，為本省夏日主要涼品之一。

◆清暑利尿愛玉凍～預防尿道發炎

材料：愛玉子一兩、檸檬、冰糖適量。

作法：1.準備不含任何油滴之鍋子，加冷開水十杯，愛玉子用紗布包好，口紮緊，放入鍋中用手揉搓，即有膠質出現，繼續慢慢揉搓至膠質完全釋出，取出紗布包，靜置即成愛玉凍。

2.煮沸之開水加入適量之冰糖後，將檸檬榨汁，調成檸檬水，放入冰箱中冰冷。

3.食用時愛玉切小塊，加入檸檬水，夏日食之酸甜可口，消暑清涼。

說明：1.愛玉子清涼解暑利尿，檸檬含豐富之維他命C，本品為一天然之果凍，不需加任何添加料。為最自然之食品，具利尿通淋作用，是夏日易有尿路感染者之清涼甜點。

2.夏日炎熱汗流浹背，尿量常減少，易造成尿道感染、排尿疼痛，愛玉子有利尿作用，可預防並減少尿路感染。

3.用手揉搓費時、費力，可改用果汁機打勻後，過濾，再打至有凍出現為止。

◆收斂止瀉～新酸梅湯

材料：愛玉果二兩、烏梅半兩、甘草二錢、冰糖適量

作法：愛玉果、烏梅洗淨及甘草，加水八杯放入電鍋中，外鍋加一杯水，煮至開關跳起，略冷後濾去渣加入適量甜味之冰糖，放入冰箱中冰涼，即成為夏日解暑清涼飲料。

說明：烏梅酸色具有收斂作用，甘草為補益後中之甘味劑，愛玉果具有止瀉作用，是久痢者之夏日飲料，但勿飲用冰涼，飲用時可略解冰回溫再飲用。

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：台北醫學院生藥學研究所所長

衛生署中醫藥委員會委員