

百草茶原植物

邱年永

中國醫藥大學藥學系

前言

百草茶是中國大陸華南及台灣地區民間流傳的產物，是由鄉土知識累積而成的地區性飲料，迄無專門的文獻書籍可據，就百草茶所利用的原料，大多為地方性的野生或栽培的植物，經採集獲得而可簡單加工的素材，並且各地所使用的原料皆以就地取材，容易取得為主，因此各地或個人所採用的材料種類及組成皆不盡相同，當然百草茶理想的材料，不論是單味或多種組成，應以採用營養價值高、性味良宜、風味可口，於人體具有保健功能者為佳，然而就台灣地區自生或引種栽培種類即達 7,000 種以上，其中可供百草茶原料者約有 200 種之多，在這數千種植物中去選擇具備優良條件的百草茶原料植物，所涉及的基本知識甚廣，主要宜備有植物學、藥用植物學、植物化學中藥藥理學以及醫葇學的一般知識，於此除了確認何種植物可供百草茶原料之外，重要的是辨認是否有毒植物，其次則為選擇較良好的植物材料之問題了。基於上述學術領域，瞭解植物的分布、產地、產量、生態、採期、利用部位後，即可隨心得到我們所需的百草茶原料植物了。最後要認知的就是採集道德，無論發現在那裡百草茶植物，不管其產量豐富或稀少，都不可採光趕盡殺絕，以免影響自然生態的保護造成植物的絕滅，保護自然植物的種源和資源，也是利用任何植物資源應遵守的觀念。

百草茶植物的採集與加工

百草茶所使用的植物材料，包括植物的根、莖、葉、花、果實、種子或全草等部分，因植物的生長習性及生長發育過程不一，其採集時間、季節各有所差異，也由於植物的未成熟各部分取為原料的有效成分含量不同，性味、功效也有差別，於量採集季節適時與否，與所獲得的材料品質良窳有密切關係。此將各類原料採集適期略述如下：

- 一、根及根莖類：宜秋季地上部分開始枯萎或春初長苗以前，此期間為多年生植物的休眠期，養分多貯藏在根及根莖部分，有用成分最高，品質最好。如崗梅根(甘草)、滿山香等。
- 二、根皮或樹皮類：普通以春、夏間較適宜，這時候植物生長旺盛，從根吸收的營養，充分在皮部供給生長，皮肉養分充足，並且皮部與木部容易剝落採取。惟採收樹皮要注意不可環剝，祇可縱剝側面部分，以保持植物的生長避免死亡。根皮則在秋季採收較適宜，挖取部分根而剝取根皮用之。如桑白皮等。
- 三、枝葉類：在植物生長充分旺盛、繁茂或開花時期採集，以割取其地上部分。如火炭母草、桑葉等。
- 四、花類：宜於含苞待放或花綻開時採收，以免香氣散失，並宜在晴天的早晨採收，採後迅速陰乾或曬乾，保持最佳品質。如菊花、金銀花等。
- 五、種子類：宜在初熟至完熟間採收，以避免種子散落，不易收集。如決明子、望南子等。
- 六、全草類：宜在植物生長充分茂盛或開花期間採收。多年生草本植物割取地上部即可，一年生或較小植物則宜連根拔起全草。而青草茶原料植物大多數為全草。如風尾草、白花草、香菇等。

百草茶植物原料，雖然鮮品或乾品均可使用，但一般用乾品風味較佳。並且爲了易貯備，保持品味，避免腐敗，縮短煎煮時間等因素。大多數的原料植物採收後，應迅速加工乾燥，防止其黴爛變質，降低其品質。

原料植物適當的加工，其簡單方法如下：

- 一、 曬乾或烘乾：一般把採收的原料植物，均勻撒開在乾燥的場地日曬，或先洗淨泥土後切片、切段、曬乾；如遇雨天或連續陰天則用火烘乾。部分植物在乾燥期間，葉子容易脫落或莖易折斷者，可曬至半乾時紮束成小把再繼續曬乾。
- 二、 陰乾或晾乾：即將採收後的原料植物，攤開薄舖於陰涼通風乾燥處，或可紮束小把懸掛於竹竿上或繩索上，至完全乾燥後始收藏貯用。如花類、芳香類或富含揮發性油類等植物。
- 三、 燙後乾燥：有些多肉原料植物，若無烘乾器具設備，不容易乾燥者，可用開水燙後日曬，便容易乾燥，如馬齒莧等。部分原料植物葉子易脫落者，也可以用此法迅速燙一下，然後曬至完全乾燥，就不會使葉子脫落損失。

百草茶配伍組成的基本理論

山海經·修務訓說：「神農嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。」說明自古以來，我們的祖先即對於自然物有親身經驗精神，幾千年來所累積的實際體驗，逐漸建立了食物與藥物的性味、功效，應用於人體的保健和治病，在“醫食同源”的基本理論上，所謂中國醫藥的辨證用藥，其理論思想同源的辨證食療與其百草茶的相互關係，皆同樣奠定在這種基本理論觀代上。又傷寒雜病論中說：「所食之味，有與疾相宜，有與疾爲害，若得宜則益體，害則成疾。」指明萬物對於人類個體相宜則有益，不相宜者反而有害，不論

是飲食與藥物皆必須通過辨證食治和藥治的觀念，因此應把辨證食治如同中醫辨證論治則視如一，由是將百草茶納入辨證食治的體系中，為百草茶同步建立在食療的重要基礎。

神農本草經所收載 365 種藥物，大部分是食、藥通用的動植物，所以飲食具有保健、治療作用，主要從我國自古發展結困的理論是分不開的，皆有其共同的性味、效用、方法，為調整人體氣血、陰陽、祛邪扶正，使人體生理、心理保持最正常的健康狀態。由於藥有藥性，食物有食性，然而食性和藥性一樣，以分四氣(四性)、五味，即有寒熱溫涼，辛甘酸鹹苦之性，因應人體各種狀態的調理祛病，以此根據中醫論治作為百草茶原料配伍組成的基本理論。如內經中說：「虛者補之，實者瀉之，寒者熱之，熱者寒之。」即是人的體質虛證者用滋補藥物、食物，實證者用瀉消藥物、食物，寒證者用熱性藥物、食物，熱證用寒性的藥物、食物等作為調整、治療原則。百草茶如是要依據人體表的“證”分別陰陽、虛實、寒熱辨別利用不同的百草茶材料作為配伍組成以因應保健、治療的目的。當可使百草飲料運用到極致的境界。

百草茶的功效及利用價值

人類飲食任何東西均為維持人體的生命和保健，就百草茶所採用的植物材料，都是藥用植物為對象，即含有中藥與民間藥中的藥材性味，藥效作用，對於人體具有治病，保健的功效。我國自古重視飲食保健的思想，如古代就有“醫食同源”，說明“食治”的重要性，其醫與食為保健人體的觀念歷史同源，在認知飲食調養和保健長壽的關係，如千金方說：「凡欲治療，先以食療，既食療不癒，後乃用藥爾。」即內經說：「不治已病治未病，不治已亂治未亂」所謂：“治未病”乃古今中外為預防醫學的根本思想，以飲食保健，預防發病，重在疾養生的道理，其基本觀念在於“食治則身治”，即說飲食調節得宜，身體就得健康，也就可防止疾病。如千金方說：「安生之本，必資於食，不知食宜者，不足於生存也。」百草茶即為飲食物之一，其材料亦為中草藥，涵蓋有保健飲料和治療疾病的功能，此即百草茶的功效及利用價值的真義。

從人類發現厚生人體的食物與藥物，可使人類保護健康預防生病，有病治療，防止病變重篤，而產生了預防醫學和治病醫學兩方面的學說，但在我國其理論基礎異曲同工，就百草茶在這種理論基礎上，其功用及價值上具有同等的地位，惟有百草茶一直祇停留在民間流傳應用，至今尚無有系統整理及專著問世，但科學昌明發達的今日，化學藥品、精製食品及飲料，所產生的副作用而危害人體情況，令人類有所警惕而欲返回自然的心念加深，由是世界各國的科學家莫不驚醒向大自然或天然物的研究，如是以百草茶為基礎的飲料，將會大大的受到重視，如再加以研究提高其合於人體效及品質，定會成為世界性的飲料了。

就所收錄的百草茶植物 100 種之中，根據古今文獻記載其性味、功效，若配伍組成運用自如時，當可應用於保健或治療高血壓病、肝臟病、腎臟病、風濕病、婦女調經理帶，就一般感冒發熱、咽喉腫病、胃腸炎、腹痛下痢等都具有相當的預防和治療效果。如是當非一般人認知的百草茶，為粗俗的民間飲料，祇作為清涼解渴充充數的東西了。在世界返回重視自然醫療情況下，百草茶發展必可預期躍上飲料世界中之康莊大道。

百草茶的煎煮及調製法

百草茶是採用野生或栽培的植物為原料，並經過煎煮的濃液中獲得了原料中顏色、氣味及有效成分，為了得到充分的原料內容物，發揮百草茶最大的功效，必須把握百草茶的煎煮法。一般百草茶煎煮開始時用較強火，煮開以後用細火，時間愈久愈醇。普通原料的鮮品煎煮要比乾品時間較長，若鮮品煎煮不夠火候，會存留植物的“蛋青味”，即尚存原來新鮮植物的種惡氣味，火候足夠不但能自然除去其惡臭味，而會變成百草茶特有的醇氣味。

煎煮的容器，普通用砂鍋或瓷器較好，鐵鍋或不銹鋼鍋較差，效入預定適量的百草茶原料，加入冷水浸過原料面較高些，至於原料和水量的比率，常因個人使用組成的原料有所差異，於其火力的強弱每煎煮時間長短，全憑

個人的考慮和經驗，其如在市面販售的百草茶，風味的良窳，雖然與組成的原料有關，但煎煮的火力大小，時間長短，糖量多少等調製方法均有密切關係。一般將原料用水浸片刻後，再行煎煮沸，煮沸後調用微火，慢慢煎煮，並可避免煎液溢出及過快蒸乾，煎煮過程中不宜頻頻打開鍋蓋，以儘量減少揮發性成分散失，並可保存良好的風味。

在百草茶不同的組成原料中，如有些質重、味厚的材料，可用慢火久煎，並可複煎一次再合液，能使獲得更充分的各種有效成分煎液量，亦可節省材料，如紅骨蛇、香菇等。但有些芳香揮發性材料則不宜強火或久煎，以免有效成分損失，如薄荷、香薷等。類材料通常在其他材料煎好時方下煮，煎約四、五分鐘即可，藉以利用其芳香、清涼、可口的風味。

將百草茶材料經煎煮成火候充足，變成百草茶特有的風味時，過濾去其原料及雜質後，最後過程就是調味，調味最重要原料是糖，即用糖調味至最適當的程度，使原來煎出液的苦、澀、酸等味道緩和，變成可口宜人的天然飲料。一般採用組成的原料若性味平、甘者，使用的糖量較少，性味厚強者，糖量要較多，所以使用糖與煎液的比率，此與百草茶所配合的原植物種類性味、煎煮濃度等有關，概為靠其經驗調製適合大眾的口味最重要，所謂的“獨家特製的風味”就是恰到好處最佳百草茶了。

百草茶用糖調其可口的甜味，主要以紅糖、砂糖為佳。但有些業者為節省成本使用糖精等人工甘味劑，不但不能調製氣味好的百草茶，反而對於人體有害千萬不要使用。要使百草茶風更佳，則可添加少許的蜂蜜、冰糖，若是家庭自製飲用可加檸檬汁等各種果汁調配，盡量使用天然植物原料，少用化學糖類及香料，以免失去天然飲料的功用造成反效果的副作用，以及影響百草茶原來的特有風味。

百草茶製作及飲用應有的觀念

百草茶為一種大眾化的自然飲料，當要顧及其色、香、味，因此選擇配伍成的材料，儘量考慮到應有具備的條件。為“治未病”保健預防的目的，就得採用其性味溫和，長期飲用對人體不產生偏向的材料，以避免產生對人體的影響，使百草茶不但是味美可口，風味特的自然飲料，也可當作平常人人保健的健康飲料。

人體與宇宙息息相關，所有的物質都有其屬性，彼此之間有相生相宜，相剋相損之理。故得認知同中醫藥運用理則，做為百草茶配伍組合的基本知識，才合乎大眾可口的健康飲料。如家庭或個人的保健調製飲用，則得視各人的體質，應證保健調節的需要，就個人飲用後的人體反應，是否可長期常飲以及飲用過量，都得審慎注意。如壽世保元中說：「咨口腹之欲，極滋味之美，窮飲食之樂，雖身體充腹，容色悅澤，而酷烈之氣，內蝕臟腑，精神虛矣，安能保令太和，以臻遐齡……，人之可畏者，飪席飲食之間，為不知為戒，過也。」佛陀也偈示：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保康。」由此指出任何再好的美食都不可過量，乃為飲食保健至理之言矣。

百草茶採用的各種植物原料中，都含有澱粉、糖類、蛋白質、脂肪等成分，經煎煮獲得的百草茶原液，加糖料調配，而不加任何防腐劑，則得容易產生酸敗變味，有害於人體。由此製作百草茶無論販售或家庭個人飲用，都必須考慮當天使用完的量為宜，不可放置過夜又再販售或飲用。百草茶大都經製作完成後加冰塊放入冰箱，冰涼後飲用才更味美可口，但有些人因體質或胃腸不適宜，或為個人針對某種病症的改善和保養治療者，最好不經冰涼，溫飲為宜。總而言之就是“飲食調節，修性養身，萬壽無疆”的完美人生。