



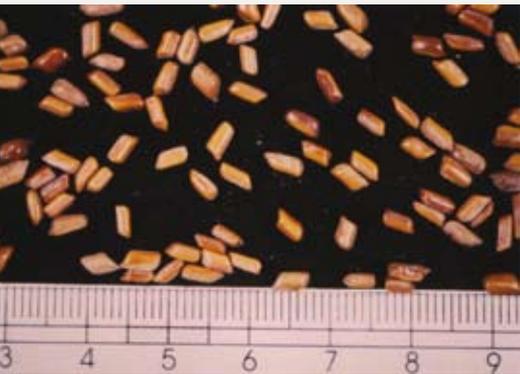
來杯「台灣咖啡」 決明子茶！

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

決明子茶有一股淡淡的咖啡香，雖然不含咖啡因，仍有人稱它為「臺灣咖啡」。早年農家常栽種決明當綠肥作物，等到生長成熟採收種子後，其餘部分就可做為肥料。現在，市面上很多標榜「降脂茶」、「減肥茶」的配方，裡面組成就包含「決明子」。所以，有的人不喝咖啡，不喝茶葉，卻愛喝有著淡淡清香的決明子茶！決明子有何神奇之處？讓我們一窺它的世界！

決明子家世調查

決明子為豆科植物 (Leguminosae) 決明 (*Cassia obtusifolia* L.) 或小決明 (*Cassia tora* L.) 的乾燥成熟種子，又名草決明、假綠豆、馬蹄決明。決明為一年生半灌木狀草本，高1-2公尺，羽狀複葉互生；小葉3對，倒卵形或長圓狀倒卵形，先端鈍，基部圓形。花成對腋生，花瓣5片，黃色，莢果線形。花期為7-9月，果期9-11月。秋季收成熟果實，曬乾，打下種子，除去雜質，即為決明子。



正品：決明的種子



偽品：望江南的種子



決明枸杞茶

藥材性狀呈菱形，一端斜尖，一端較平坦。表面黃褐色或綠褐色，平滑光澤，背腹面各有1條突起的稜線，稜線兩側各有一條斜向對稱的線形凹紋，種臍位於尖端處，質硬不易破碎。小決明呈短圓柱形，較小，表面稜線兩側各有一片寬廣的淺黃棕色帶。

品質以顆粒均勻飽滿、黃褐色或青綠色、平滑有光澤、質堅硬、味甘、苦鹹、性微寒、無雜質泥土者為佳。本草中所稱的馬蹄決明為大決明，但台灣有人因望江南（*Cassia occidentalis* L.）的種子狀如馬蹄，而把它當成馬蹄決明，這是誤稱。望江南的種子呈扁平類圓形，一端稍尖，表面灰綠色或灰棕色，兩平面中央各有一橢圓形的凹斑。

「炒」出來的內在美

決明子含大黃酸、大黃素、大黃酚、大黃素甲醚、決明素、蘆薈大黃素、大黃酚蔥酮、大黃素甲醚、蛋白質、脂肪油等。決明子茶因使用前已經炮製微炒過，不僅帶有淡淡的咖啡香味，而且其中一部分大黃酸、大黃素、大黃酚、蘆薈大黃素和黏液質會被破壞，瀉下作用減弱，清肝火的效力則下降甚微。

決明子的炮製過程是先揀淨雜質，篩去灰屑，然後置於鍋內，炒至發出香氣，取出，放涼。加熱炒過之後，種皮破裂，有效成分容易在水中煎出，得以充分發揮臨床療效。

決明子有無炒過，功效不同。生決明子性較涼，功效為清肝熱、潤腸燥，常用於目赤腫痛和大便秘結。炒決明子因寒瀉之性減弱，有平肝養腎的功效，可用於改善頭痛、頭暈，降低高血壓、高血脂的效果也不錯。因其性寒降泄，脾胃虛寒、脾虛泄瀉或低血壓的人，以及懷孕女性，使用必須謹慎。

中醫治病妙用多

1. 肝開竅於目，若肝火上擾或肝經風熱上壅，則目赤腫痛，怕光亮，能清泄肝火，又能疏散風熱，為治目疾的要藥。治肝火者，可與夏枯草、龍膽草、黃芩等同用；治風熱者，可與蔓荊子、菊花、木賊等同用；若屬肝腎不足所引起的目澀昏暗，可配合生地、玄參、菊花、山藥等同用。臨床可用於治療夜盲症與視神經萎縮。
2. 有平抑肝陽作用，用於肝陽上亢的頭痛眩暈之證，可與菊花、雙鉤藤、牡蠣等同用，有一定療效。

3. 可清熱潤腸通便，用於熱結便秘或腸燥便秘症，可與當歸、火麻仁、生地等清熱潤腸藥同用，對便秘有療效。
4. 決明子可降低血清膽固醇，對防治血管疾病有不錯療效。

4種決明子茶飲法

- **決明子茶**：將決明子加水煎煮5-10分鐘，或搗碎製成茶包放入較大的杯中，用沸水沖泡，加蓋，燜15分鐘即可飲用。
- **杞菊決明子茶**：將枸杞子、菊花、決明子放入杯中，用沸水沖泡，加蓋，燜15分鐘即可飲用，可沖泡至無味。實驗證實，枸杞子、菊花和決明子均有不同程度擴張冠狀動脈、改善微循環、降低血脂與血壓的作用。杞菊決明子茶適合肝火陽亢型頭暈目眩和高血壓患者飲用。

- **菊楂決明茶**：將菊花、山楂片、決明子放入保溫杯中，以開水沖泡，蓋緊15分鐘後飲用。適用於正值更年期，肝腎陰虛、肝腸上亢，常感頭暈、頭痛或因高血壓導致頭暈目眩、失眠多夢者。
- **決明子蜂蜜茶**：將決明子煎煮5-10分鐘後，加入蜂蜜攪拌即可，能潤腸通便。

做個決明子枕頭吧！

《日華子本草》中記載決明子「助肝氣，益精；用水為末塗，消腫毒，貼太陽穴治頭痛，又貼腦心，止鼻洪；作枕，治頭風，決明勝黑豆。」所以，用決明子加蕎麥殼、真空棉做的「決明子枕頭」，枕之能促進頭部血循環，具有夏季涼爽舒適，冬季溫暖禦寒的好處。☺

參考資料：

- 張賢哲《中藥炮製學》
- 陳忠川等《台灣市售中藥材真偽及代用品圖集》
- 顏正華主編《中藥學》（下），知音出版社。



決明山楂菊花茶



炒決明



炒過的決明須放涼後再裝袋裝瓶，避免濕氣