



仙草的葉片為狹卵形，邊緣有鋸齒。



仙草的莖呈四稜形，葉柄長，有柔毛。



仙草的花為聚繖花序

# 多用途的仙草

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

你或許已吃過冬天能帶來滿懷溫暖的「燒仙草」，以及夏天能讓人暑氣全消的「仙草凍」，甚至是「仙草」瓶裝飲料，種種風味都是如此特殊。由其名可知，這些產品的主要成分就是仙草。

仙草為唇形科仙草屬植物仙草的全草，又名仙人草、仙人凍。仙草除可食用，在本草書籍中也有保健功效的記載，《本草求原》便稱其可「清暑熱，解臟腑熱毒。治酒風。」相傳在古代交通不便，天熱趕路常受瘴癘之苦，容易中暑生病，善心人士提供植物熬煮的茶飲，人們飲用後，身體快速復原。大家認為這種草應是仙人所賜，故名之「仙草」。

仙草為一年生草本植物，莖呈四稜形，葉對生；葉柄長，有柔毛；葉片狹卵形，邊緣呈鋸齒狀，花為輪生聚繖花序。夏季收割地上部分，曬乾待用。仙草屬長日照植物，日照不足時，重要成分含量低，一般適宜溫

度約20-25℃，排水良好的砂質土壤最宜種植。仙草的栽培分布全台，如新竹縣關西鎮，苗栗縣三義、獅潭、銅鑼鄉，花蓮縣吉安鄉及羅東等地，均有所見

仙草味甘澀、性寒，含有多醣體如澱粉、果糖聚醣、甘露聚醣、木聚醣，以及果膠質、植物膠、黏質物等許多性質不同的成分，具有清熱、解渴、涼血等功效。

仙草不僅可製成燒仙草、仙草凍、仙草飲料等供人食用，也有人以仙草入藥膳，如仙草排骨湯等。仙草紫色的花穗極美，若大量種植，開花時的紫色花海，實為美景。仙草不難種植，如有雅興，可嘗試種植用以觀賞，增加生活情趣。☺

參考資料：

- 1.仙草有機栽培與管理，行政院農業委員會農業試驗所
- 2.台北市內雙溪藥用植物園