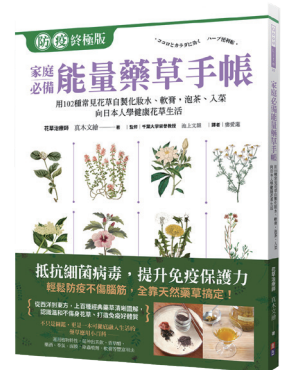


DIY 動手做 輕鬆擁有花草生活

從生長在我們周邊隨手可得的草木，到超市貨架上擺放整齊的蔬菜，或是放進咖哩裡的香料，乃至乾燥的茶葉，豐富多樣的花草正以各種形態出現在生活裡。不同植物各有其特性，甚至延伸出茶飲、香草醋、香氛、面膜、除蟲噴劑、軟膏等豐富用法，透過步驟說明，帶您輕鬆 DIY 擁有花草人生。

整理／羅怡如 圖片、資料提供／《家庭必備能量藥草手帳》／出色文化



遠 古時代人類過著進入深山叢林裡狩獵、採集以獲得食物的生活，在當時，「活著」意味著能將吃下肚的東西平安順利地排泄出來，因此腹痛、腹瀉等消化器官要是出毛病了，那可是攸關生死的大事。面對這些症狀，人們發現只要食用帶有苦味的某種花草，疼痛便可緩解，於是隨著經驗累積，人們逐漸發現對自己有利的藥草。

與人類息息相關

不知不覺中，花草 (Herb) 這個名詞已經融入日常生活之中，凡是對生活有幫助的植物都是「有用的植物」，人類又成功地從這些植物裡提煉出有效成分，促使醫藥品的誕生。雖說現在有些成分已可用人工製造，但現今我們使用的藥物，仍有許多還是來自天然的花草呢！

為了存活下來，植物具備了各種適應能力，比方說嚐起來又苦又澀的話，就不會被蟲子、鳥兒所食；受了傷可以立

刻自我修復，還有不怕紫外線的抗氧化作用等；另外，為了自我防禦，植物自然生成的特殊成分叫做「植化素」(存在於植物內的天然化學物質)，像我們耳熟能詳的茄紅素 (Lycopene)、皂苷 (Saponin)、檸檬酸 (Citric Acid) 等，也都屬於這些高機能的成分。

七種運用方式 獲取豐富有效成分

植物豐富的植化素，在「許多方面」可以發揮「相乘」且「穩定」的作用，這是花草植物最大的特色。相形之下，醫藥品通常只針對身體不適的部分治療，頭痛醫頭、腳痛醫腳，「治標」而不治本，兩者實在大不相同。

那麼，該如何取得花草所含的植化素成分呢？以下七種方法都很適合，一用熱水溶出、二用油溶出、三用酒精溶出、四用醋溶出、五用蜂蜜溶出、六直接碾碎成粉末、七利用蒸氣使其揮發再提取。

好好善用西洋花草

請善用以上方式，徹底發揮每種花草的效能吧！這是研究植物最有趣的地方。可別小看一杯花草茶，家人的健康、甚至容貌都將因它而改善。大致上而言，花草比較不會對人體造成負擔，持續不間斷地使用，身體的自然治癒力將逐步提升。接下來，就讓我們先來燒上一壺熱開水，享受悠閒健康的花草茶時光。

據說在古希臘時代，被譽為醫學之父的希波克拉底曾以多達四百種花草做為醫療處方。之後，應用花草的臨床醫學，自德國的修道院為起始，開始日漸普及。進入十九世紀後，從花草提取出藥效成分的醫藥品誕生了，西洋醫學的發展趨勢也就此確立。花草的功效雖然較緩和，但就「多種成分可以相輔相成」及「平常容易取得、容易持續」的特點而言，對於維持健康、預防生活疾病等方面，可說是助益良多。

主要用法

可製成茶飲、沙拉料理、醋品、油

正確運用花草的提醒

因為花草的品質與個人身體狀況不一，加上可能有同時服用其他藥物等不同情況，有時難免可能對人體造成危害。請留意以下事項，才能盡享快樂舒適的花草生活。

★花草無法取代醫療

根據個人體質、身體狀況及使用方法的的不同，也可能反而對健康造成損害，必要時請與醫師或藥劑師商量後再使用。

★選擇值得信賴的產品

認清花草的學名或部位，並尋找值得信賴的店家購入品質有保障的產品。

★配合自己的身體狀況或體質使用

就算是天天服用的花草，一旦發現有不太對勁時，就應馬上停用。此外，對某種成分過敏的人，應避免使用含有該成分（過敏原）的花草或基劑（即一般化妝品的基礎溶劑）。

★和其他藥品一起服用時須留意

可能會產生交互作用（兩種或兩種以上的藥物同時應用時所發生的藥效變化），特別是本身有慢性病、長期服用某種藥品的人，請勿自行判斷，應諮詢過醫師或藥劑師後再行使用。

★懷孕或哺乳期間使用要小心

具通經、收斂作用，以及會改變荷爾蒙濃度的花草，對懷孕或哺乳中婦女的身體會有影響，使用時請務必小心。

★讓嬰幼兒服用時要仔細觀察

花草的藥效穩定，可以提高自然治癒力，就這點來看很適合讓嬰幼兒使用。花草有特殊的風味和香氣，對初次嘗試的小朋友可能不太討喜，這時不妨把它調得淡一點，或是摻在果汁等飲料當中。不過，孩童的免疫力較弱，身體也還未發育完全，若有任何狀況會立刻有所反應。因此，當小朋友使用花草後，若感覺有不適或其他異狀，都要停止，並諮詢家庭醫生。

★注意品質及安全

自製化妝水、軟膏等手工保養品，應做好品質把關並自己享用即可，如要進行商業用途，須符合相關單位的規定並送檢。



一、新鮮花草

自家庭園所栽種的花草或可食用的品種，不妨趁著新鮮享用吧！新鮮花草的魅力在於有著淡淡的香氣及美麗的色彩，無論味覺、視覺都是一大饗宴。相較於乾燥花草，新鮮花草的水份較多，因此若要提取出同樣濃度的成分，使用時必須是乾燥花草的四倍份量才足夠。

新鮮花草茶沖泡 Step by Step

1. 將花草用水輕輕清洗、去除髒污後，撕成小瓣。



2. 舀一尖匙花草放入茶壺裡，注入熱水。



3. 為避免花草釋出的揮發性成分蒸散消失，需加上壺蓋浸泡3分鐘後再取出。



4. 輕輕搖晃茶壺使茶湯濃度更均勻，即可倒入杯中。



Notice 一杯德國洋甘菊茶所用的花大約是5~6朵。新鮮的花朵一旦浸溼會有花粉掉落，所以只需輕輕拍掉灰塵即可。

選購方法
請到專賣店選購作為「食品」販售的
油），或利用蒸氣嗅吸等。

主要用法
可製成茶飲、酊劑、醋品、油（浸泡
鮮花草，其成分的濃度較高，香氣自然
也比較濃郁。

二、乾燥花草
這是指採收後直接風乾的花草。乾燥
花草不管任何季節都可取得，相較於新
鮮花草，其成分的濃度較高，香氣自然
也比較濃郁。

保存方法
選擇葉片顏色翠綠、具有光澤者。
切口用沾濕的餐巾紙包覆，裝進密閉
容器裡，放入冰箱保鮮室保存。

選購方法
商品，生活雜貨店鋪賣的花草不適合食
用。

選購方法
應選擇有信譽的商家購入品質良好
應用於芳香療法。

主要用法
應用於芳香療法。
應選擇有信譽的商家購入品質良好

三、精油
花草的花、葉、莖、根、果實、果皮、
種子等所含的芳香成分，具有抗氧化等
多種功效。其特徵是具揮發性的香氣可
以直接刺激大腦，同時在生理與心理層
面上產生作用。

保存方法
要特別小心濕氣，不要受潮了。應連
同乾燥劑一起放進密閉容器裡，置於陰
涼處存放。

Notice 每次買一點，夠用就好，趁新
鮮盡快使用完畢。

童話故
事《彼得
兔》中的

鎮靜消炎的經典花草——德國洋甘菊
以下針對德國洋甘菊、薄荷、金盞
花、鼠尾草等四款常見的花草植物，分
別介紹特色及應用OK。

經典花草應用
置於通風良好的陰涼處，開封後一年
內要使用完畢。

保存方法
置於通風良好的陰涼處，開封後一年
內要使用完畢。

Notice 精油成分的作用力較強，請酌
量使用。切勿直接塗抹於皮膚，也不建
議飲用。

TIPS

新鮮洋甘菊該如何保存

好不容易取得新鮮的德國洋甘菊，建議不要曬乾，以冷凍方式保存。不過因為香氣和顏色會隨著時間逐漸流失，所以最好趁早使用。



TIPS

最容易栽培的香草之一

薄荷不畏寒暑、生命力強，種苗易取得，是最容易栽種的香草之一。只要選擇日曬強的地方，就算種在盆栽裡也能長得很好。薄荷的地下莖會不斷延伸、擴展，根部很快就會佈滿整個花盆，所以每年最好能換盆一次。



乾燥花草茶沖泡 Step by Step

1. 將花草放入濾泡茶壺裡，注入熱開水。一杯茶大約使用一茶匙乾燥花草。



2. 為了避免花草釋出的揮發性成分散失，請務必蓋上蓋子，浸泡3分鐘；若取用的是花草根部或果實等比較堅硬的素材，請浸泡5分鐘。



3. 將花草取出，輕輕搖晃壺身，讓茶湯濃度一致，即可倒入杯中。



Notice 若茶壺本身沒有過濾功能，請使用濾茶器，並盡快將茶湯倒乾淨。

比一比

羅馬洋甘菊

不同於德國洋甘菊，羅馬洋甘菊大多用來提煉成精油。和德國洋甘菊相比，羅馬洋甘菊花朵的中心部分比較平坦，很容易分辨喔！



德國洋甘菊，被視為可以安定心緒的花草茶。德國人將它比喻為「媽媽藥草」，聽說當小孩腹痛或感冒初期時，喝下洋甘菊茶便可以乖乖地睡上一覺。擁有獨特甘甜香氣、外形近似瑪格麗特

清爽宜人 緩解腸胃不適——薄荷

薄荷經常被添加在口含錠、口香糖等糖果，或是化妝水、保養品裡，種類繁多，至於花草茶中應用最廣泛的則屬胡椒薄荷。它舒爽的清涼感主要來自名為薄荷醇 (menthol) 的芳香成分，此

的花朵，含有芹菜素 (apigenin) 和木犀草素 (luteolin) 等可以抗氧化的類黃酮化合物，具有鎮靜、抗痙攣、消炎等作用，對緩解胃炎、經痛、體寒、失眠等症狀皆有療效。它是日常生活中常見的花草茶，但是對菊科植物過敏的人需多加留意。

TIPS

薄荷可提升專注力 趕走睡意 專注力 Up

薄荷含有的薄荷醇成分可刺激大腦，趕走睡意和疲倦。試著使用乾燥或新鮮花草透過嗅吸方式幫助提神醒腦。

1. 在臉盆裡放入薄荷，注入熱水。
2. 將大毛巾蓋在頭上，盡可能將臉盆整個罩住，慢慢將上升的蒸氣吸入。

Notice 由於其揮發性成分會對眼睛造成刺激，請閉上眼睛進行。若太靠近臉盆可能會有燙傷或太過悶熱情形，使用時請小心。

成分能直接影響中樞神經系統，刺激大腦，活化腦細胞，進而改善頭痛，提振精神。

花草浸泡油

Step by Step

將花草放入植物油中浸泡，使其脂溶性的成分溶入即成，除了用來直接塗抹肌膚之外，也可作為軟膏或乳霜的基劑。

1. 在玻璃容器中放入乾燥花草 4 g（這裡用的是金盞花），注入植物油 100ml。花草需完全被油浸泡，如果無法淹過就再多加點油。



2. 確實拴緊蓋子，輕輕搖晃瓶身，使花草和油充分混合。



3. 置於日照強烈處約兩星期，待成分溶出，每天需搖晃瓶身一次。



4. 兩個禮拜後，利用廚房紙巾分別過濾出花草和油，並用廚房紙巾包著花草擰乾，將油瀝出。



5. 倒入保存容器中，貼上標籤，存放於陰涼處，並盡量於三個月內使用完畢。



Notice 浸泡用的玻璃容器要用熱水消毒並確實乾燥；保存浸泡油的容器最好使用遮光性高的有色玻璃瓶。

解決皮膚問題的好幫手——金盞花

鮮豔的橘黃色花瓣含有葉黃素 (Lutein)、茄紅素等類胡蘿蔔素 (Carotenoid)，以及名為槲皮素 (Quercetin) 的黃酮類化合物，對抑制發炎、調理膚質十分有效。類胡蘿蔔素能修復受傷的皮膚或黏膜，保護身體免受自由基的傷害，自古便被應用在燒

燙傷、皮膚粗糙、皮膚發炎等狀況。由於類胡蘿蔔素具有容易溶於油的特性，建議可將金盞花浸泡在植物性油脂中，就是很棒的護膚聖品了。這款浸泡油的刺激性很低，不管是嬰兒的尿布疹、孕婦妊娠紋，還是高齡者用來做皮膚護理，都可安心使用。

試一試

芳香保健 薄荷油

「浸泡油」是指將花草浸泡在植物油使其成分溶出的作法。利用胡椒薄荷和夏威夷果仁油製作浸泡的薄荷油，塗抹在肚臍周圍，有助緩解胃部不適，對肌肉疼痛也有一定的效果。使用新鮮花草時務必讓油淹過，以免產生發霉。

雖然薄荷是很常見的花草，卻含有能抗氧化的類黃酮，更有促進腸胃蠕動的功效，尤其能緩解鼓腸（腸子內充滿空氣）、大腸激躁症等，是非常有用的花草。薄荷草與許多花草搭配都對調配複雜的配味，非常重要的是，是方花草茶的重要角色。

TIPS

好用的花草浸泡油

金盞花油可用於預防妊娠紋、保養乳頭、按摩等，對孕婦的身體護理十分有益，在日本受到許多助產師的推薦。此外，也可用在嬰兒尿布疹上。



喚醒記憶和感覺——鼠尾草

鼠尾草是鼠尾草屬 (Salvia) 的芳香性植物，有櫻桃鼠尾草、墨西哥鼠尾草等品種。其中，園藝、觀賞用的種類很多，但用來當成草藥、可食用的通常是名叫藥用鼠尾草 (common sage, 或稱庭園鼠尾草) 的品種。

藥用鼠尾草帶有獨特的濃烈香氣，並具有殺菌作用，經常被用來去除魚



TIPS

適合更年期婦女服用

女性荷爾蒙分泌減少的更年期，會出現頭暈目眩、心情低落等症狀。而鼠尾草所含的迷迭香酸具有收斂作用，能預防、改善熱潮紅，有效緩解盜汗的現象，更有平衡荷爾蒙的功效，搭配能預防骨質疏鬆的馬尾草、抗憂鬱的聖約翰草、舒緩緊張的西番蓮或德國洋甘菊一起服用，應能減輕更年期特有的憂鬱症狀。

花草 DIY 進階版
實用的萬能軟膏

用金盞花浸泡油來製作軟膏，從皮膚乾裂、凍傷，到異位性皮膚炎、痘痘、濕疹、燙傷、嘴唇乾燥都可以使用，堪稱萬用軟膏。

1. 燒杯裡放入 25 毫升金盞花浸泡油和 5 公克蜜蠟，以隔水加熱且一邊攪拌的方式混合均勻。



2. 待蜜蠟溶化後，即可倒入玻璃瓶中保存。



3. 待凝固成軟膏，貼上標籤即成。請存放於陰涼處，並盡量在三個月內使用完畢。



將鼠尾草、百里香、薄荷以 1:2:1 的比例調和，做成酞劑，用水稀釋後拿來漱口，其殺

劑
天然口腔保健酞

類、肉類的腥味。此外，因為含有能幫助收斂的單寧酸，除了能抑制經血過多、多汗、母乳分泌外，對更年期諸症狀也很有療效。儘管它的味道比較特殊，卻具有僅次於迷迭香的強效抗氧化力，不僅能提升記憶力、恢復精神與活力，對防止老化也有一定的效果。

調一調

讓鼠尾草變好喝的撇步

個性強烈的花草不適合單獨飲用，建議搭配椴樹葉、洋甘菊等口感溫和的花草調配成複方茶飲，有助緩和其特殊的味道；搭配蕁麻（咬人貓）或馬尾草等清爽的花草，則變成類似草本茶的風味；或者加進檸檬草、檸檬香蜂草等味道比較清淡的花草茶裡，具畫龍點睛之效。



菌作用可舒緩喉痛不適、口腔潰瘍、牙齦發炎等問題；對預防口臭也很有效，沒辦法刷牙時，是相當好用的口腔清潔聖品。