



二十四節氣 青草養生寶典

您喝過阿嬤ㄟ青草茶嗎？西方香草盛行，其實咱們的「青草」也是保健好物！青草達人李嘉梅教大家順應二十四節氣認識本土青草，學名、俗名、常用部位、保健功效、食用方式，跟著節氣來養生。

整理／羅怡如 資料圖片提供／《台灣四季青草誌》／出色文化



二十四節氣各有不同當令青草，跟隨節氣感受最在地的青草魅力。

春分土人參、夏至貓鬚草、秋分洛神葵、冬至狗尾草，本土青草順時生長，全年二十四節氣各有不同當令青草，春天是護肝好時機，適合喝杯養肝護脾的兔兒草排毒果汁；冬天是養腎好時節，應該來碗補血養氣的茄苳燉雞湯。身邊垂手可得的日常青草，同時也是以食代藥的保健好食材，青草達人李嘉梅表示，跟著四季的腳步，在對的節氣吃當令青草，應時養生補對營養，打開生活的綠視窗、感受青草的綠色療癒力量。

他進一步指出，青草不但可以煎煮青草茶，還有很多兼顧美味與養生的野菜或藥膳料理，例如清炒山萵蒿、含殼草炒蛋、龍葵稀飯、月桃粽子、鼠麴草粿、香蘭飯、狗尾草雞、牛奶埔排骨湯等等四季青草食譜，無論平補、清補、涼補、溫補都面面俱到，溫、涼、寒、熱體質都合適。以下挑選四季的青草、食譜加以說明：

春季青草篇一立春

立春陽氣初生，萬物復甦，天氣雖日趨暖和，但氣溫變化大，氣候仍以風寒為主，也是人體的毛孔由閉合轉向開放的過渡時期。

隨著春氣的來到，肝氣達到引導氣血從裡向外調動的作用，中醫認為肝的特性是「喜調達而惡抑鬱」，所以當春天來臨時，要記得保持愉快的心情，多去戶外活動，才能有機會與大自然的春氣相呼應。飲食調養方面，應從進食清爽的綠色蔬菜、提升陽氣出發，進而達到調養身體狀態的目的。平時也可選擇多吃一些柔肝養肝、疏肝理氣的青草和食材。

養生原則

春季肝氣旺盛，應注意養肝、護肝，適當補充提升陽氣的食物，並多吃青綠色蔬菜。

春季常見青草

◎ 兔兒菜



兔兒菜這個名字聽起來很卡通，在青草店卻習慣叫小金英，是青草店的必備青草、鎮店之草，一年四季都有顧客上門指名要買小金英，具有清肝解毒、排毒降火等保健功效的小金英，新鮮榨汁有濃濃的綠草味，喝起來有陣陣的苦味，曬乾小金英拿去煮青草茶，又是苦茶的基本原料。兔兒菜也可當作餐桌上的野菜，特別是春天雨水灌溉後的野地裡到處都是鮮嫩綠葉的兔兒菜，葉子的苦味比較淡，口感也很嫩，食用前可先用熱滾水氽燙過，去掉奶汁的苦澀味，再下鍋清炒或加葷、素料拌炒，味道類似A菜般爽嫩可口。

春之青草養生食譜

月桃滷豆干／滷蛋

月桃全身都是寶，民間習慣使用修長的葉片做為包粽子的材料，中草藥則經常使用其根莖



半酒水燉瘦肉或排骨來緩解胃痛胃寒、跌打損傷的症狀。其實月桃根莖葉也是緩解筋骨痠痛的外洗青草材料，同時更是適合入菜的保健香料。

材料：新鮮月桃葉及曬乾月桃地下莖、五香豆干 600 公克、新鮮海帶 600 公克、雞蛋 10 顆、五香滷包 2 包、老薑 300 公克、米酒 300c.c.、醬油 300c.c.、糖、胡椒、鹽適量、冷開水 1000c.c.

做法：

1. 將雞蛋加鹽煮熟、放涼，剝掉蛋殼。
2. 把五香豆干、海帶放入滾水中氽燙 10 分鐘後撈起放涼，氽燙過的豆干、海帶較容易入味。
3. 湯鍋中加入水 1000c.c.、五香滷包、老薑片、米酒、醬油及調味料。
4. 新鮮月桃葉及曬乾月桃地下莖洗淨後放入湯鍋。
5. 將剝殼水煮蛋、氽燙過的豆干、海帶放入上述的滷汁湯鍋內。
6. 月桃滷味鍋熬煮約 40 ~ 60 分鐘後，豆干、蛋、海帶即可食用，湯汁也可飲用。

健康效用

薑科的月桃性溫、味辛，它的根莖及枝葉具有健胃、

行氣、舒筋、活血、祛風、除溼、消腫等保健功效，尤其全草都有薑科特有的辛香味，非常適合做為烹飪香料。

夏季青草篇 – 大暑

大暑時節陽氣盛、氣溫高，氣血運行旺盛、充於體表，津液外泄，大量出汗。心通於夏，人體心臟與夏季相對，心臟功能旺盛。

夏季主陽，是陽盛之極，飲食進補方面，大暑天氣酷熱、出汗較多，容易耗氣傷陰，除了記得及時補充水分，還要常吃益氣養陰食物以增強體質，如山藥、紅棗、雞蛋、牛奶、蓮藕、木耳等，都是夏日進補佳品。大暑時有雷陣雨，氣候以潮溼悶熱為主，養生方面需預防「暑溼」侵害人體，若出現飲食無味、口中黏膩、頭昏腦脹等症狀，可補充消暑清熱、化溼健脾的食物。

養生原則

盛夏季節，應安神調心，保持心境平和，高溫易影響正常生理功能，如心火偏旺，情緒易激動，須防止「上火」。益氣養陰食物不可少，蛋白質供給要充足，多吃些燥溼健脾的食物。

夏季常見青草

◎ 到手香

到手香常常被叫左手香，這是台灣獨有的稱呼，所以每次都要解釋無論左手或右手碰到它都會香，有趣的說法常引起大家對到手香的興趣。到手香最被大家津津樂道的，是它促進傷口復原的神奇功效，居家常



見的刀傷、燙傷，若使用洗乾淨的到手香搗爛後的莖葉汁液塗抹傷口，往往有不錯的功效，但是較不建議大面積的開放性傷口來使用。同時，青草店也常將新鮮到手香的莖葉榨汁，做為治療喉嚨發炎的特效青草汁，使用過的顧客表示，雖然味道很苦澀，但消炎消腫的功效卻頗為顯著。

夏之青草養生食譜



到手香柳橙蜂蜜汁

夏季天氣炎熱，人體新陳代謝旺盛，易使津液外泄、出汗量增多。心主血脈，氣血旺盛、運動暢達，會使心火偏旺，情緒容易激動，須防止上火症狀。

夏季飲食上，可適量吃些清涼消暑的食物，但要避免過量，以免造成腸胃負擔或腹瀉，可選用性涼解毒的青草，以便順利排出體內各種毒素。到手香全草可食用，榨汁或生食可消炎、解熱、健胃，十分適合天暑地熱時預防暑邪耗氣。

材料：新鮮到手香 300 公克、柳橙汁 300c.c.、蜂蜜 1 大匙

做法：

1. 將新鮮到手香洗淨、切碎備用。
2. 將到手香、柳橙汁、蜂蜜放入果汁機中，一起拌打均勻後即可飲用。

健康效用

到手香性涼味辛，新鮮莖葉榨汁具有消炎、解毒、健胃、緩解口腔炎、降火氣等保健功效，民間經常使用新鮮全草榨汁加少許鹽巴，或直接放入口中細嚼，以緩解發燒、口腔炎、火氣大。柳橙果汁甘甜帶酸、口感涼爽、富含維生素 C，其果膠可有效降低血中膽固醇，能促進腸胃蠕動、抑制有害細菌。

秋季青草篇一立秋

俗話說：「立秋之日涼風至。」此時天氣漸涼爽、氣溫逐漸下降，空氣乾燥，秋風勁急，物色清明，肅殺將至，陰氣已升。秋應於肺，宜收斂緩和肺氣。」

飲食進補方面，秋天肺金當令，肺金太旺則剋肝木，故秋季燥氣當令、易傷津液，飲食應以滋陰潤肺為宜，

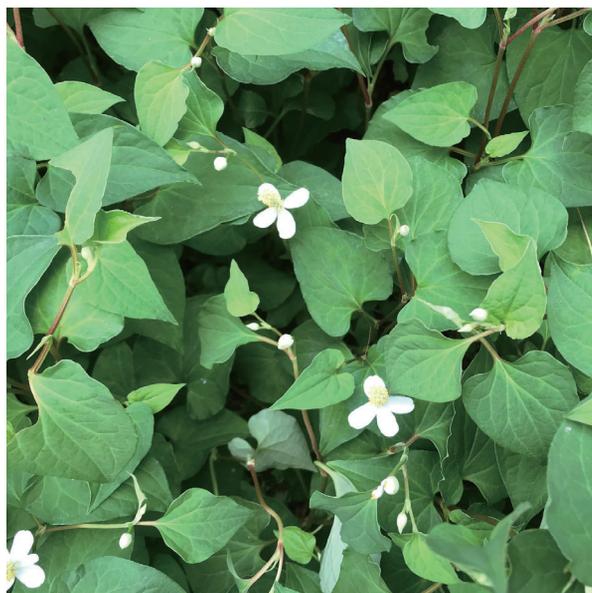
可適當食用芝麻、枸杞、百合、糯米、蜂蜜、鳳梨、牛奶等柔潤食物。《素問·臟氣法時論》曰：「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」酸味可收斂肺氣，辛味可發散瀉肺，秋天宜收不宜散，所以盡量少吃蔥、辛辣味食材，應適當多吃酸味果蔬。

養生原則

秋天養生之道，應順應「春夏養陽，秋冬養陰」，亦即「養陰之道」，宜安定神志、調整作息，緩和秋之肅殺之氣，順服秋之收斂之氣，此為養收氣、顧肺氣。

秋季常見青草

◎ 魚腥草



魚腥草性微溫、味辛，是中草藥經常使用的解毒劑、利尿劑，民間經常使用魚腥草乾品加少量薄荷煮水以利尿排毒；感冒咳嗽時可使用魚腥草、雞屎

藤、羊帶來、萬點金、薄荷一起煎煮；魚腥草和仙草一起煎煮，調理高血壓的功效很顯著；每日細嚼少許新鮮根莖，可緩解狹心症的絞痛發作；新鮮全草搗汁加入少許人參、白芍一起煎煮，則是調理肺癰的特效茶；全草燉煮小隻母雞湯可緩解肺積水。外用方面，新鮮魚腥草揉碎直接塞入鼻孔 5 分鐘，可以緩解長年鼻子過敏；蕁麻疹發作時，使用新鮮魚腥草外擦患部，有助緩解搔癢。

秋之青草養生食譜

洛神葉炒菜



材料：洛神葵葉 300 克、瘦豬肉（葷）或炸豆皮（素）、薑絲 100 克、鹽、醬油、糖適量

做法：

1. 洛神葵葉洗淨切絲，瘦豬肉或炸豆皮切絲。
2. 油鍋爆香薑絲後，放入瘦豬肉絲或炸豆皮絲。
3. 炒香肉絲或炸豆皮絲後，放入洛神葵葉絲一起拌炒。

4. 拌炒香熟，再放入調味料炒勻後即可食用。

健康效用

性涼、味酸的洛神葵，具有清血降壓、歛肺止咳、消脂消積、保肝養肝的保健功效，民間經常使用新鮮或曬乾的花萼煎煮成洛神花茶，花茶味道酸甜，是清血消脂的最佳飲品。

冬季青草篇—冬至

冬至的飲食養生方面，需根據自身的實際狀況進補，若盲目進補可能對身體有害，如果超量服用補藥，反而會產生口乾舌燥、鼻孔出血等症狀。蘿蔔具有很強的行氣功能，還能止咳化痰、除燥生津、清涼解毒，故冬季可適量吃蘿蔔。此外，建議適度增加有助振奮情緒及禦寒的「抗抑鬱食物」，如全麥麵包、稀粥、糕點、蘇打餅乾等碳水化合物，同時注意多攝取富含維生素 C 的蔬果，及富含維生素 A、B1、B2 的瘦肉、鮮魚、蛋類、豆類等食物。

養生原則

「今年冬令進補，明年三春打虎」、「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，冬至可適量進補，切莫多多益善。多吃蘿蔔，好處多多；增加碳水化合物、維生素的攝取。

冬季常見青草

◎ 茄苳

茄苳的根、莖、葉、果實皆可食用及入藥，性溫、味苦辛的茄苳，根、莖、葉、果實都具有保健養生功

Profile



李嘉梅（大俠老師）

中國文化大學新聞研究所畢業
中華民國園藝景觀丙級技術士

隨順因緣、轉換生涯跑道，歷經 10 年台灣青草的學習之旅，目前以撰寫台灣青草民族植物誌為職志。希望透過「四季節氣青草」、「保健養生廚房」、「綠活校園青草」等創意教學課程，以及採集記錄台灣四季青草的文字影像，讓各年齡層、不同族群的台灣人有機會重新看見——在地文化、環境生態、自然生活、養生料理的台灣本土青草。



效，其樹葉消炎解熱的功用老一輩的人都知道，感冒發燒、喉嚨發炎時，民間經常使用茄苳樹葉搗爛後榨汁加鹽飲用，或加蜂蜜飲用可緩解肺炎，新鮮葉子搗爛還可外敷無名腫毒。茄苳的根莖是滋腎水、補血養氣的好東西，早期生活貧困時，想進補就用茄苳根莖來代替高價的人參，效果也不錯！茄苳成熟的果實可鹽漬、糖漬生食或泡茶喝，味道十分特別又具有健脾胃的保健功效，用來燉雞湯喝還可調理糖尿病，果實同時更是白頭翁、綠繡眼等鳥類最愛的美食。茄苳樹全身都是寶，叫他台灣之光當之無愧！

冬之青草養生食譜

補血養氣茄苳燉雞湯

寒冷冬天，萬物進入冬眠期，民間習慣於立冬進補，可食用滋陰潛陽、清補甘溫之味。冬季養生主藏，是養腎進補的好時節，補腎養血的茄苳樹根莖正是民間經常使用的食補藥材，尤其適合用來幫助小孩轉骨發育或是成人中氣不足，其保健養生功效



堪稱媲美人參。

材料：新鮮茄苳葉 300 公克、晒乾茄苳根 300 公克、新鮮母雞全隻 1000 公克、苦茶油 150c.c.、米酒 500c.c.、枸杞 100 公克、紅棗 18 顆、鹽適量、冷開水 2000c.c.

做法：

1. 將新鮮茄苳葉洗淨、切碎。
2. 切碎的茄苳葉以苦茶油、鹽拌炒 3 分鐘。
3. 拌炒後的茄苳葉從全雞尾巴處慢慢塞入雞腹中。
4. 全雞塞滿茄苳葉後，用棉線綁住雞尾巴口。
5. 將全雞放入湯鍋中，加入 2000c.c. 冷水、晒乾茄苳根、米酒、枸杞、紅棗一起燉煮，燉煮 60 分鐘後即可食用。

健康效用

茄苳性微溫、味辛苦，葉子具有解熱消炎功效，根部具有滋腎、潤肺、補血養血、健胃等功效，民間經常使用茄苳根燉雞湯來調理胃病及做為補血養氣藥膳。🔥