

保健及香草植物在休閒農場上的利用

一、前言

在現今多樣化的休閒活動項目中，保健及香草植物是近年來分別受年長及e世代兩種族群所重視喜愛的對象。隨著高齡化社會的來臨，慢性病患者逐漸增加，以往僅注重無病無痛的健康概念，已漸轉化成追求增強體力、延緩老化及保持青春的積極訴求。因此，保健食品遂成為近年來竄紅最快的產業之一，連帶著牽動著對保健植物有著密切關係的年長者懷舊的心，不但想找機會親近熟悉的保健植物，更想認識並利用能保持青春活力的保健植物。而e世代的年輕人則喜追逐浪漫的生活，因此，薰衣草及迷迭香等具有特殊香味的香草植物，在拈花惹草的同時，能提昇無限的遐想與趣味。因此，在休閒農園中若能增加此種讓年長者與e世代年輕人所喜愛的園區，對於休閒農園的經營必定會有加分的效果。

二、保健植物在觀光休閒上的利用

(一) 保健植物園的設立與解說

鑒於保健植物種類繁多，為滿足遊客在短時間內有所增益的感覺，如何將五花八門的植物，有系統且生動活潑的介紹給遊客，讓遊客有樂此不疲、不捨離去的感覺，應

作物改良課 姜金龍 分機200
是經營業者所應努力的方向。舉例來說保健植物的利用與人的身體部位有關，園區的規劃可以人體的樣貌為模型，將有益人體某器官的保健植物種植在相關部位，如此能讓遊客一目了然，很有系統的學到很多實用的知識。例如決明、青葙、穀精草與杭菊其功能與眼睛部位有關，可種在眼睛的部位；而天門冬、麥門冬、款冬花及百部等可種於肺的部位；又磨盤草則可種於耳朵的部位。又園區的規劃亦可依保健植物的功能性進行分類種植，如解表、清熱解毒、清熱利濕、利水通淋、祛風寒濕、活血止血、潤肺化痰、止咳定喘、麻醉止痛、鎮靜安神、補益、消導驅蟲、清肝明目、抗癌、蛇蟲咬傷、跌打外傷等。

(二) 保健茶的製作及利用

保健茶的種類繁多，如何研製獨家口味保健茶以招來遊客應是重點，保健茶的製作需掌握如下之細節，才能研製出獨家之口味。

- (1) 了解各種保健植物的味道：如劍葉鳳尾草、小飛揚草、日本金粉蕨、狗肝草等具有苦味；仙草、岡梅根、甜珠

草、黃花蜜菜等具有甘甜的味道；薄荷具清涼芳香味；藪具有特殊的味道。

- (2) 材料的調製：雖然大部分的保健茶材料是鮮品或乾品均可使用，但一般用乾品的風味較佳，尤其像仙草用鮮品去煎煮沒有仙草的香味，曬乾貯藏之後香味才會逸出。
- (3) 煎煮的技巧：煎煮的器具以砂鍋或瓷鍋為優，鐵鍋與不銹鋼鍋較差。煎煮的火候：一般保健茶的煎煮開始時用大火，煮開以後用細火，時間愈久愈醇。煎煮時間：保健植物若屬質重味厚的材料如紅骨蛇、香菇，則可用慢火久煎，若屬芳香具揮發性精油的材料則不宜久煎，方能保存其風味。
- (4) 調味：一般利用紅糖、冰糖等來緩和保健茶的苦、澀、酸等味，亦可利用甜菊及茶葉進行調味的工作。（邱年永。2001。百草茶原植物。弘祥出版社。）

（三）藥膳的應用

內經：「虛者補之，實者洩之，寒者熱之，熱者寒之」。中國醫學無論在生理、病理、診斷及藥物治療或食物養生等各方面，都是以陰陽五行說作為理論指導核心，

所以古人對於食物性能的說明也是在這思想下，定出的四氣五味和升降浮沉的規律，並根據病症的陰陽、表裡、虛實、寒熱給予不同的飲食治療。所謂的四氣（寒熱溫涼）是以食物對身體所產生的影響來決定食物的屬性，其中能減輕或消除熱症的食物屬寒涼性，例如西瓜、梨、荸薺，能減輕或消除寒症的食物屬溫熱性，例如陽虛怕冷，多食羊肉，可溫中補虛，腹中冷痛，可飲生薑紅糖水，可溫中散寒。

很多食物經分析之後發現，除了具有營養成份外，尚有機能性的作用，這亦符合了「藥食同源」的說法，而藥膳正是運用著「藥借食力，食助藥威」的原則，而達「治未病」的效果的一種料理。可參考各類保健植物的書籍以了解各種食物與保健植物的機能性，當能開發出有益身體且美味可口的各種藥膳，當作招牌吸引遊客。（林俊清。1994。藥膳與食療之生藥應用。富山出版社。）

（四）發展藥浴產品

沐浴療法主要是直接將藥物接觸疾患部分，或是利用熱浴或溫浴時，皮膚毛孔張開，血液循環加速，藥力透過毛孔進入體內，從而循環全身達到舒體通暢目的的方法。

中國傳統的養生藥浴，於秦漢時代即奠定基礎，在明清兩朝即

達鼎盛。宋朝太平聖惠方中的桑白皮薄葉湯沐浴可以烏髮；麻黃湯有辛涼解表、舒風清熱之效。現今於本省民間流傳已久的沐浴泡湯為數不少，如客家族群經常使用的大風草湯係專供婦女作月子洗澡用，而有骨消、欒樺則為原住民所常用的沐浴保健植物。台東區農業改良場認為台灣欒樺、大風草、接骨木、香茅、薄荷、扛板歸、山芙蓉、有骨消、台灣蒲公英及葳等可作為沐浴用的材料。杭悅宇等認為川棟的樹葉、苦朗樹的枝葉、鳶尾葉、香茅全草、樹豆枝葉、小薊全草、射干全草、了歌王全草及羞草全草等煎水洗浴具有各種不同功能(杭悅宇。1992。洗浴治病中草藥。台灣商務。)。又中國醫藥學院邱年永稱：馬纓丹、白面風、山素英、扛板歸、大風草、香茅、白埔姜等適合煎煮後泡澡對各種皮膚癢有效。最近亦有廠商結合小黃槐(閩南人指稱的抹草)、廣防風(客家人所謂的抹草)及香茅草作成清涼且具避邪效果的香皂，另創商機。有鑑於此，結合文化傳承與化工等科技應是發展沐浴產品不可或缺的發展方向。

(五) 提供生活小偏方素材

生活中流傳很多小偏方，「小偏方治大病」一書則是由嘉眾草師主編的，其中詳撰很多保健植物治

好長期困擾的問題，而這些各式各樣的保健植物，可以考慮以盆栽方式或小面積栽培生產以服務需要的消費者。

三、香草植物在觀光休閒上的利用

香草植物在台灣最流行的就是把玩香草植物、喝香草茶、吃香草餐及作香草相關產品。而這些活動在休閒農場都可應用上。由於香草植物的栽培幾乎都不用噴農藥，符合現代人的健康概念，其用途廣泛且多樣化，可滿足各種需求，尤其產地生鮮產品可滿足視覺及味覺的享受，具有生態、健康且浪漫的優勢。因此，香草休閒農場的經營一定要符合「有東西可看，有事情可做，有產品可買」的原則。

(一) 香草休閒農場的設立

香草在國內常見的種類有：香茅、山胡椒、食茱萸、香椿、羅勒、紫蘇、土肉桂、魚腥草、玫瑰、茉莉、薄荷、金錢薄荷、仙草、到手香、仙草、芫荽、茴香等，而近來薰衣草、迷迭香、百里香、鼠尾草、香蜂草、洋甘菊、檸檬桉、西洋蓍草、芳香天竺葵、馬鞭草、蒔蘿、琉璃苣…等多種香草陸續被栽培利用。鑒於日本北海道富良野及法國普羅旺斯的薰衣草已成為世界聞名的景點，而國內農業栽培技術非常精湛，結合適地適作的原則，構築具有當地特色的香草休閒農場當是發展的重點。適地適

作是栽培作物的重要手段，因此瞭解各類香草的生育特性是必要的，例如香茅和羅勒是屬於熱帶作物適於在4-10月栽培，而薰衣草、迷迭香及百里香等屬溫帶作物，比較適於在10-4月栽培。因此在栽培香草之前需要先了解其生育特性，才能較輕鬆的種好香草。

（二）提供香草調理食物及花草茶

新鮮的香草植物入菜應是休閒農園吸引遊客的最大誘因。歐美人多把香草做為家庭草藥或調理菜餚之用，因此在廚房附近栽培，香草，也因此有「廚房花園」或「料理花園」（kitchen garden）之稱。美國曾統計一般家常栽培之香草高達19種以上，除了調理食物使更加美味之外，也增加很多生活情趣。另外香草本也具有藥理上的作用，量少時可殺菌或改善不良狀況，量多時身體即有毒害作用，原理和我們使用中藥時是一樣的。根據文獻資料指出，羅勒、百里香和迷迭香對孕婦、哺乳中的婦女、嬰兒、6歲以下的小孩還是不要用比較好。

以香草製成之茶飲稱之為香草茶，許多人喜愛香草茶特殊之香味及風味，便有不少養生茶的開發利用，西洋人所開發之薰衣草茶或鼠尾草茶便有舒緩情緒的功能，而國人開發之牛蒡茶及蓮花茶也頗具特

色。由於香草不含咖啡因以及單寧酸，對於喝茶或咖啡會睡不著覺的人，不失為另一最佳選擇。

（三）提供盆栽供裝飾利用

香草植物本身就是一種很好的觀賞植物，其中有很多種類還具有斑葉品種，能夠增加觀賞價值，有些為匍匐性，為優良的地被植物，除了以單盆的方式種植觀賞外，組合盆栽或以大型盆器側邊有開口可種植植的草莓盆可以生長習性將不同種類的香草種在一起，放在窗口或小庭院中，就是一個迷你小花園，若是有庭園可以將香草植物植接種在地上，則不但可以長得更好，而且可以像國外居家栽培一樣來營造氣派的規則式庭園。此外，隨意剪取幾枝小枝條綁成一束，拿在手上把玩，既別緻又清香宜人，風乾後做成吊飾、編成花圈或製成押花都可以長期觀賞並享受它的香氣。總之香草的價值不僅在實用，還可觀賞裝飾，使我們的生活更有品味。

（四）提供精美精油禮品

在台灣生產香草加工製成精油不論在技術上或成本上均比不上外國。休閒農場若能結合玻璃及中國結等藝術，利用進口的精油進行分裝充填，打著合理價格，定能吸引很多e世代年輕人的青睞。



細本山葡萄園



保健植物園一隅

與明目有關的保健植物



青箱



決明



杭菊

與理肺有關之保健植物



天門冬地上部



百部地上部



麥門冬地上部



天門冬塊根



百部塊根



麥門冬塊根

香草植物的利用



香草裝飾品



香草肥皂



香草茶



香草膏