

文·圖 嚴新富

炎夏來一杯冰涼的青草茶，讓人「心涼脾土開」，達到解渴消暑的作用。青草茶是民間流傳的自製飲料，又名青草涼茶、百草茶。是用多種野生或栽培植物的全草或部分，新鮮或乾燥品為原料，經水煎煮成濃汁，過濾加糖調味，冰涼後自製飲用或販賣。還有部分用單味原料製作者，如菊花(*Chrysanthemum morifolium*)茶、靈芝(*Ganoderma lucidum*)茶、仙草(*Mesona chinensis*)茶、冬瓜(*Benincasa hispida*)茶等風味獨特的鄉土飲料，綿延流傳至今成為愈發興盛的大自然飲料。

青草茶的煎煮及調製

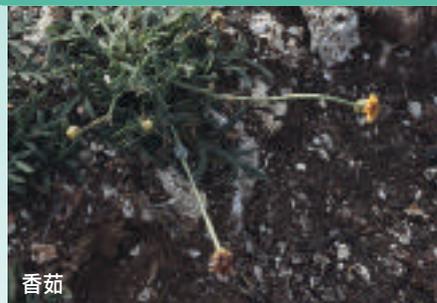
煎煮的容器以砂鍋或瓷器較佳，鐵鍋或不鏽鋼鍋較差。一般青草茶開始煎煮時用較強火，煮開後用細火，時間愈久愈醇。通常鮮品煎煮時間要比乾品長；倘若鮮品煎煮火候不夠，會存留植物的「臭青味」，火候夠則有青草茶特有的香醇氣味。

煎煮成濃汁後過濾加紅糖或砂糖調味，以緩和苦、澀、酸等味道，變成可口宜人的天然飲料。

青草茶飲用應有的觀念

青草茶的植物原料含有澱粉、醣類、蛋白質、脂肪 等有

心涼脾土開——台灣青草茶植物介紹(一)



香茹



臭腥草

機成分，因不加任何防腐劑，很容易產生酸敗變味，製作時考慮當天用完為宜。

青草茶大多冰涼後飲用更顯美味可口，但因體質關係或胃腸不適者，最好以溫飲為佳。若為個人調養保健，建議先諮詢中醫師後，採用性味溫和且長期飲用對人體不產生偏向的材料，以避免對健康造成不良的影響。

台灣青草茶植物的多樣性

根據中國醫藥大學邱年永老師1972年發表於中國醫藥學院研究年報的「台灣百草茶之組成及原植物調查研究」論文，作者在台灣作了16市鎮抽樣調查中，共獲得24個青草組方，計46種植物，分別隸屬27科。其中以箭葉鳳尾蕨(*Pteris ensiformis*)最為常用，其次為車前草(*Plantago asiatica*)及一枝香(*Vernonia cinerea*)；其餘較常用者包括蟛

蜞菊(*Wedelia chinensis*)、薄荷(*Mentha arvensis* var. *vulgaris*)、金絲草(*Pogonatherum crinitum*)、臭腥草(*Houttuynia cordata*)、香茹(*Glossocardia bidens*)、仙草、燈稱花(*Ilex asprella*)、馬鞭草(*Verbena officinalis*)、小白花鬼針(*Bidens pilosa* var. *minor*)等。

上述46種青草茶植物中任選數種，都可作為青草茶的組方。具有苦味者如箭葉鳳尾蕨、千根草(*Chamaesyce thymifolia*)、日本金粉蕨(*Onychium japonicum*)、六角英(*Hypoestes purpurea*)；味可口者如燈稱花、仙草、野甘草(甜珠草 *Scoparia dulcis*)、草梧桐(*Waltheria americana*)、蟛蜞菊；顏色濃厚者如香茹、

仙草、草梧桐；芳涼者如薄荷；具特殊氣味者如臭腥草。

又根據邱老師多年以來的調查，台灣的植物可作青草茶原料者約有200種，可見台灣具有豐富青草茶植物多樣性。

青草茶在台灣的發展

台灣從早期家家戶戶自己煎煮具有「媽媽味道」的青草茶開始，到路邊專門販售瓶裝青草茶、罐裝飲料，甚至發展到青草茶的茶包，澎湖的特產「香茹茶」就是一個例子。

生長在澎湖荒涼之地的香茹，因根部狀如人參，民間俗稱山參仔，是當地人日常拔取飲用的青草茶原料。後經高雄區農業改良場的研究，從品系的選拔到栽培方法的改良，再加上茶包加工技術的研發及當地農會的推廣，「香茹茶」在澎湖已搖身一變成為當地重要的農產品了。

國人已愈來愈重視養生保健，因此有一些「另類的青草茶」也悄悄地進入我們的生活，如欖仁葉(*Terminalia catappa*)茶、明日葉(*Angelica keiskei*)茶、花草茶等，奉勸大家為了健康著想，若作為個人調養保健，建議先諮詢中醫師後再行使用。

「宇宙探尋」——鳥瞰劇場影片簡介

文 王永信

1957年10月4日，前蘇聯發射了第一枚人造衛星史潑尼克一號(Sputnik)，成功地進入地球的軌道，使得人類對於未來的宇宙探尋充滿了無窮的希望。人類自古即對宇宙充滿了好奇，究竟宇宙是如何形成的？長久以來一直是人們想要瞭解的奧秘，而50年來人類在太空探尋已有長足的進展。

本片從宇宙大爆炸談起，生動描繪了宇宙的誕生、星系及銀河系的形成與恆星、太陽系的誕生。片中描繪太陽系各行星的美麗影像，以及銀河系、星雲壯觀的影像。想像一下您

站在太空船的艦橋上，正翱翔於浩瀚的宇宙中，航向遙遠的彼方拜訪其他星系的景象，當告別我們的銀河系，回頭再看一眼時，宇宙的奧秘將隨著我們繼續航向宇宙的深處而逐漸呈現在我們眼前。

本片於7月1日起重新推出，內容生動的呈現宇宙的奧秘，以紀念人類首次發射人造衛星進入地球軌道運行50週年，勢必帶給觀眾一種全新的視覺享受。想親身體驗大螢幕所帶來的浩瀚宇宙美麗影像，體會有如乘坐太空船般遨遊宇宙的神奇經驗嗎？歡迎大家踴躍前來觀賞。

文 邱光亮·圖 SK Film

暑假來臨蟲蟲也多了，立體劇場特於7月起推出立體新片「蟲蟲世界」。此部由美國SK Film公司製作發行的3D數位影片，片長約22分鐘，係以熱帶雨林昆蟲真實世界為背景，結合3D動畫手法製作而成。

影片描述鳳蝶一生的奇妙故事。述說地球上至少有一百萬種以上的昆蟲，而大部分昆蟲

都生活在熱帶雨林，令人難以想像的是，科學家推測在熱帶雨林的昆蟲數量，竟然與世界人口一樣多！片中故事將帶領我們穿越枝藤交錯的熱帶雨林，探索神秘多樣的昆蟲世界。從鳳蝶的卵開始，接著是會吃自己卵殼的有趣幼蟲，幾週後以百倍速度成長的驚人變化，以及擅長偽裝自己的蛹，最後羽化成鳳蝶的循環



過程，讓我們深刻瞭解大鳳蝶突破萬難，完成璀璨耀眼的生命旅程，從醜陋的小毛蟲變成美麗的

太空劇場新片

巴塔哥尼亞恐龍

文 洪增金

圖 Sky High Entertainment

本館為饗宴廣大的恐龍迷，7月續推出新片「巴塔哥尼亞恐龍」。

在古生物學家羅多佛·柯瑞亞教授的帶領下，我們回到一億年前的地球。在巨大的泛古洋中，滑齒龍主要以獵取鯊魚、魚龍等為食，身長至少有18米，體重超過50公噸。陸上有屬於巨龍類的阿根廷龍，是我們迄今瞭解最大的一種蜥腳類恐龍。還有可能比著名的暴龍更大的巨型南美龍(*Giganotosaurus*)，牠的頭骨長達1.8米，顎部長滿20公分長的鋒利牙齒，體重達8公噸。獸足類的地龍/馬普龍(*Mapusaurus*)體形比霸

王龍還要

大，與巨

型南美龍

在伯仲之

間，獸類

的地龍過

著群居生

活，牠們

相當聰明

，一同獵

取阿根廷

龍。還有

類似鳥

樣但不會

飛的若鳥

龍(*Unen-*

lagia)，

以及翼展

可達15米

的最大的

翼龍(*Quetzal*

coatlus)

等。

本片藉由

先進的電

腦動畫，

加上IMAX

超大型銀

幕，配上

逼真的恐

龍嘶吼聲

，再度讓

史前恐龍

活躍在您的



眼前，帶來前所未有的視覺、音效體驗！是一部富含娛樂與教育，適合闔家欣賞，重回恐龍世界的影片。

蝴蝶，牠的生命雖然短暫卻不枉此生。

此外，影片中也穿梭有趣的多足類動物、上百隻小寬腹螳螂同時從卵鞘孵化的過程、從空中垂降而下的大蜘蛛、蜥蜴快速捕食蟋蟀、寬腹螳螂捕食昆蟲以及驚險中求偶交配等難得一見的3D立體精采畫面。歡迎您前來一起體驗「蟲蟲世界」的奇妙感覺。