



# Herbs 養生香藥草茶 品飲小確幸

香藥草茶風行已久，種類千變萬化，唯有正確沖泡飲用，才能達到良好的養生效果，從生活中採擷健康小確幸。

文／洪詩茵 部片圖片、資料來源／郭姿均老師

**近**幾年來，養生、自然療癒風氣愈來愈盛行，透過各式各樣的

運動、泡澡、按摩、飲食等方式，以達到養生，甚至是自然療癒的目的，其中透過茶飲來養生，是最便利且容易持久落實的養生方法。在歐美、日本地區，香草茶風行已久，這些年來，

台灣亦有相關茶館開立，更有許多專賣店成立，甚至流行起在家中種香草，然而，香草種類上百、上千，茶飲組

合千變萬化，每種香草各有其不同的

保健養生功效，而其採收及栽種亦會影響其成分與效果，究竟怎樣飲用香草茶，才能達到最大的效果，讓我們聽聽香草專家怎麼說。

## 正確認識 Herbs

香草茶？花草茶？藥草茶？究竟甚麼稱謂才正確？擁有美國香藥草師認證的郭姿均老師表示，Herbs 香草，包括香草、香料、蕈類、樹木，並非單指草本類植物，其中功能性較強的香草就會被冠上「藥」字，香草茶與花草茶大致意思雖然相同，但是稱花草茶不妥當，因為人們運用香草，也不是只使用葉、莖、花，其根、莖、葉、花、果實、枝枒、樹皮、樹脂都有用處。此外，要釐清的是，因為Herbs 中文翻譯為香草，很多人誤解就是帶香氣的植物，其實，香草並非都帶有

香氣，部分甚至帶有奇怪苦味，例如：纈草。此文中統一以香藥草稱之。

針對居家種植香藥草流行的現象，郭姿均提醒，每種香藥草都有其各自適合的生長環境，基本上，並非所有香藥草都適合生長於溫熱潮濕的台灣，市面種植香草書籍多參照國外資料，以金盞花而言，國外在春季種植，夏天採收，台灣反而要在秋冬之際種植，另外薰衣草喜歡排水良好的半沙地，但台灣夏天多雨，容易腐爛不生長。同時香藥草種在多雨的環境，會造成其有效成分稀釋，導致功效降低。薄荷、香蜂草及貓薄荷是很適合初學者種植的香藥草。

此外，香藥草的採收亦有其學問，每種香藥草適合採收的時間不盡相同，而根、莖、花等各種部位亦有其黃金採收時間，採集時間不恰當，會造成香藥草效果不佳。如果不擅長種



植，建議挑選信譽較佳、專業經營香藥草供應商，選購乾燥的香藥草。

選購乾燥香藥草，切記最好選擇有機或無農藥種植、無輻射及無化學處理的香藥草。郭姿均指出，注意是否標示完整的學名及產地，標註完整學名才能正確辨識；是否有避光包裝，避光包裝可以延長保存時間，避免有效成分揮發；散茶與茶包，散茶較不會有茶包含漂白劑問題，至於茶包則以有充氮包裝保鮮為佳；價格不是判斷因素，台灣有機進口業者曾以伽碼射線處理香藥草，延長香藥草的保存，如果購買的玫瑰、洋甘菊、蒲公英等香藥草，在夏天存放於室溫，二個月都沒有長蟲跡象，表示有加化學藥物，

如甲醛、亞硫酸鹽或輻射防腐。另外，因為香藥草的運送、保存成本高，還有有機與非有機「混雜」銷售的情況。

購買香藥草後，在保存上，最好置放於密封罐冷藏，雖然一般保存期限為一年，但台灣天氣潮濕，保存較不易，建議最好於三、六個月內使用完畢。

### 香藥草茶沖泡有訣竅

香藥草茶有單方與複方兩種，複方代表其香藥草成分有做混搭，統合強化協調的功能，以協調身體的平衡為主。郭姿均表示，人體的疾病或不適，常常並非單一原因造成，例如：台灣許多人有克隆氏症（發炎性腸胃道疾病），大多是因壓力引起，此症飲用單方香藥草茶，效果可能不佳，可用歐薈草、藥蜀葵、薄荷、聖約翰草混合的複方，效果會更好，同時也可向專業香藥草專家諮詢及調整用量。而且，透過混搭，複方的味道通常也比單方要好。只是，香藥草的混搭調配，需考量其功效、成分，是否沖劑等問題，若是要飲用複方香藥草茶，建議購買專業香藥草專家調配好的複方香

藥草茶為佳，或者依據專業書籍上的配方調配。

香藥草有乾燥與新鮮兩種，如果沖泡成茶飲，其區別性不大，唯乾燥香藥草成分較濃縮，新鮮香藥草沖泡時使用量需加倍。關於香藥草茶飲的沖泡，郭姿均表示，就其目的為日常保養或強化保健功效，應區分為香藥草茶（Tea）及香藥草濃茶（Infusion）這兩種沖泡方式，其沖泡方式及訣竅如下：

#### 香藥草茶（Tea）

材料：二、三克香藥草（新鮮植物需二倍量）、二五〇毫升熱開水

做法：以熱開水沖泡香藥草，蓋上杯蓋浸泡一五、二〇分鐘（沖泡茶包的水溫以九〇度為佳）。

用法：日常保養飲用，每天一、二杯，一周休息一天。

#### 香藥草濃茶（Infusion）

材料：一五、三〇克香藥草（新鮮植物需二倍量）、一〇〇〇毫升熱開水

做法：以熱開水沖泡香藥草，蓋上杯蓋浸泡二〇分鐘。

用法：每天三、四杯，每杯二五〇毫升。



郭姿均語重心長地表示：「健保制度雖是台灣人的福利，卻也造成就醫氾濫的現象，西方國家因為就醫昂貴，一般小問題都會自行想辦法解決，香草就是他們常運用的良方，所以，國外相關香草書籍非常普及，而且，就德國而言，香草也是他們當醫生必修的學科之一，台灣慈濟大學也將藥草列為整合醫療項目，讓學生有所了解。正統的香草茶指的應是香草濃茶，西方國家都以濃茶的濃度當作藥用時的標準，一般頭痛、感冒、發燒、過敏、脹氣：，需用這種方式沖泡，日常保養才會沖泡低濃度的香草茶飲用。」

### 簡易香草茶 D.I.Y

現代人常見的健康問題，不外壓力大、焦躁、失眠、過敏、頭痛，以及身體累積大量毒素，導致新陳代謝、免疫功能變差，

內分泌失調等等狀況。郭姿均老師指出，薊草與蒲公英有很好的代謝排毒及消脂效果，蒲公英保肝利膽、對抗癌有助益，薊草對肝有修護效果，一般會以蒲公英搭配牛蒡製作茶飲，蒲公英排毒由腸胃出，牛蒡則從皮膚出，合併使用效果較好，若單獨使用牛蒡，因完全由皮膚排毒，容易產生膿皰；至於壓力問題，可使用洋甘菊、香蜂草、薄荷類香草製作茶飲，香蜂草同時也是天然的抗組織胺，對頭痛問題頗有幫助；失眠問題一定要在茶飲中加入纈草、啤酒花，可穩定血壓；覆盆子葉俗稱媽媽茶或女人茶，從初經到更年期皆可使用，具有放鬆子宮、安胎的功用，同時有益骨骼與軟骨組織功能，通常會搭配富含豐富鈣質的蕁麻葉（咬人貓）製作茶飲，而且蕁麻葉利水腫，可幫助排水，若女性皮膚不好，可再搭配金盞花，促進淋巴系統功能。

### 郭姿均的複方香草茶 D.I.Y

（以下配方參考《香草療癒魔法書》）

#### \* 蒲公英淨化茶

用途：皮膚發癢、身體排毒、舒緩情緒

材料：牛蒡二克、蒲公英根二克、熱

開水三五〇毫升

做法：香草草加水共煮，水滾後關小火至溫火，續煮到茶汁濃縮減少三分之一。（上述做法為香草煎茶 Decotto，類似中國人煎煮中藥，常用於根部、樹皮、果實等，或味道較苦之香草，可減少飲用量）

**注意：膽道阻塞的人，必須等膽道疏通後才可飲用。**

#### \* 減痛養膚茶

用途：減緩治療後不適、濕疹、異位性皮膚炎等

材料：牛蒡三〇克、蒲公英根三〇克、蕁麻葉一五克、紅花苜蓿一五克、藥蜀葵一五克

做法：將各種香草混合後，每次取用三〇四克，與二五〇毫升熱開水沖泡十五〇二〇分鐘。

#### \* 金盞花駐顏美膚茶

用途：緩和經期不適

材料：覆盆子葉二〇克、金盞花一〇克、蕁麻葉一〇克、薄荷葉一〇克（可用香蜂草或綠薄荷）、燕麥桿一〇克（或壓碎燕麥粒）

做法：將各種香草混合後，每次取用二〇三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡十五分鐘。

**\*覆盆子補鈣茶**

用途：補鈣、安胎、保護子宮

材料：紫花苜蓿一〇克、覆盆子葉二〇克、紅花苜蓿一〇克、蕁麻葉一〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡十五分鐘。

**\*紓壓解痛茶**

用途：鎮靜、穩定情緒

材料：甘草一〇克、香蜂草四〇克（洋甘菊亦可）、纈草二〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡二〇分鐘。

**\*樂活安眠茶**

用途：安定情緒、助眠

材料：香蜂草六〇克、洋甘菊二〇克、啤酒花二〇克、聖約翰草二〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡一五分鐘。

**香藥草茶四季養生法**

西方香藥草的運用理論其實極類似中醫的中醫草，透過植物達到自然療癒的效果，其使用調養之道，與中醫



同樣講究四季的調和。郭姿均指出，春天，保養重點在肝臟，宜淨化排毒；夏天保養重點在心臟、血管與大小腸；秋天，保養重點在呼吸道；冬天，保養重點在泌尿道。可依據各季節保養的重點，挑選相對應的香藥草茶飲用，以收最好的保養效果。

最後，郭姿均提醒，飲用香藥草茶日常保養，若飲用次數低，效果不顯著，建議一天固定飲用三~四次，每周休息一天，讓身體進行代謝，而且最好輪流使用不同種類的香藥草達到同樣的效果，因為有些香藥草茶不適宜長期飲用，例如：纈草、甘草；而對於沒有見過的香藥草，應查詢書籍或網路，了解其真貌、功效與禁忌，有在服用處方藥、鎮靜安眠藥劑的人，更需特別注意，例如：服用抗凝血劑的人，若攝取有清血作用的紅花苜蓿，會降低藥物效果，飲用上不得不慎。

**香藥草達人 郭姿均**



致力推動香藥草生活運用、保健推廣及香藥草教育，使人人都能夠擁有自然的療癒力量。

**學歷**

- 英國里茲大學傳播研究碩士

**專業認證**

- 美國註冊臨床藥草師 (Registered Herbalist, American Herbalists Guild)
- 美國農業部與蒙大拿州立大學認證園藝專家 (Master Gardener)
- 美國 Circle H Institute 銅器精油純露萃認證 (Distiller of Certificater)
- 英國 Robert Tisserand Institute 芳療藥理學認證

**經歷**

- 聯合報醫藥記者、癌症希望協會公共事務組組長、藥師公會全聯會公共事務部主任。
- 現為迷迭香花園執行長，從事香藥草推動工作，並在聯合國 INGO 世界和平 / 婦女會台灣總會，協助公益活動推展。
- 著有《天然無毒清理術：50 元打造香草生活》、《天然排毒養生術：香草療癒魔法書》