

草根鄉土味—— 愛玉、仙草



◆ 文化工作者 — 魯 郡

愛喝手搖飲享受口感，加珍珠又怕肥？不妨改以草根性之臺灣原生植物，且熱量低、營養豐、水分多，有助於減重與消暑解渴之愛玉或仙草來取代吧！

愛玉身處深山 卻廣為人知

消暑聖品愛玉，長在臺灣深山，如何被人發現，進而採用為消暑食品？根據連雅堂於《臺灣通史》記載：清朝道光年間，有位福建籍商人，因為從事山產生意，需經常徒步翻山越嶺往來諸羅山（現今嘉義縣山區）一帶，由於當時交通不便，每逢河川溪谷，無橋可過時，就須涉水而行。

有次這位商人趕路口渴，在涉過溪流時，隨手掬起河水飲用時，卻有股沁涼心脾的感覺，仔細一瞧，是彷彿結凍般的東西；商人再四下觀察，發覺是溪畔大樹上藤蔓成熟的果實掉落溪中，所分泌出來的果膠。腦筋靈光的商人，便摘取一些愛玉果實回家，經過一番揉洗，果實中分泌出大量果膠，頃刻間就凝結成果凍，再佐以糖水食用，風味奇佳。



愛玉果實形似土芒果，其果實經去皮曝曬後，即可製為民眾熟悉之愛玉。



嘉義縣阿里山區人工栽植愛玉園，利用梯子爬高採收愛玉果實。

商人有女，名為「愛玉」，芳齡 15，楚楚可人。他讓女兒愛玉賣起這個果凍，吃過的人都說讚，但都不知道它的名字；由於客人習慣說：「愛玉，來一碗」，久而久之，大家便以愛玉稱之。

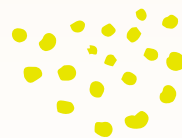
愛玉的生長環境

野生愛玉是臺灣特有的山地藤本植物，專門攀附在大型的樹幹上，喜在中央山脈海拔 1 至 2 千公尺多雨濕潤的闊葉木生長，森林密布的阿里山地區，環境正適合愛玉生長，因而成為臺灣最大的野生愛

玉產區。嘉義縣境內多山的梅山鄉，也在 1980 年代開始推廣人工栽植愛玉，設置人工水泥柱，讓愛玉植株攀附生長，享有「愛玉王國」美譽，其次則為南投縣。

愛玉之食用限制

中醫認為，愛玉屬性偏涼，適合口乾舌燥、經常熱到頭昏腦脹的民眾食用。不過，由於愛玉性涼，有胃食道逆流、腸胃不適、容易腹瀉的民眾，建議應減少攝取，以免增加腸胃負擔。



愛玉含有豐富的果膠，和水中鈣離子結合成果凍，其植物性膠質豐富，且水分高、熱量低、有飽足感，有助於止渴、減重。在炎熱夏日，以愛玉凍加上冰塊、蜂蜜、檸檬汁食用，有消暑退火、生津止渴、清涼解熱等功效，為夏季的消暑聖品。

天然愛玉是淡黃色的，且有小小纖維，不若加工愛玉透明、口感爽脆，消費者於選用時要多加留心。

常吃仙草，活如神仙不會老

民間有句俗諺：「六月大暑吃仙草，活如神仙不會老」，目前在臺灣部分地區，尚沿襲著在大暑時節吃仙草的習俗。

關於仙草名稱由來，民間有兩種傳說：第一種說法，古人認為少量仙草經加水熬煮後，就能變成大量的仙草凍，這種「以少變多」的特異功能，只有仙人才能辦到，因此將它稱為「仙草」；第二種是古時候因交通不便，人們在大熱天趕路時容易中暑，因此，有善心人將具特殊香味之草類植物，曬乾熬煮成茶水予以中暑者飲用，其身體竟很快復原。眾人認為這具神效的草應是仙人所賜予，便將它稱為「仙草」。

香氣濃郁豐厚的臺灣本土仙草

仙草分布於全臺海拔 1 千 2 百公尺以下山麓，主要栽培地在新竹關西、嘉義水上與中埔、彰化二水及苗栗銅鑼等，另外



因愛玉富含果膠，和水中鈣離子結合後可成為果凍，因此農民會搓揉愛玉籽，透過「洗愛玉」來產出愛玉凍。





臺灣原生仙草。

桃園區農會開發的新品種仙草盛開時之紫色花海可媲美薰衣草，因而有臺灣版普羅旺斯之美譽。
 (圖片來源：桃園觀光導覽網，<https://travel.tycg.gov.tw/zh-tw/event/calendardetail/3267>)

桃園楊梅、花蓮鳳林及臺南白河等地亦有零星栽種。

關西鎮多屬丘陵山坡地，雲霧繚繞的山間氣候，符合仙草需要大量水氣的條件；當仙草採收後，新竹乾燥氣候及著名的「九降風」（東北季風），成為仙草採收後風乾的天然工具，使得關西鎮成為臺灣首要的仙草產地，產量占全臺 8 成。此地生產之仙草香味濃厚、膠質含量高，因此，關西鎮擁有「仙草的故鄉」之稱號。

桃園區農會不遑多讓地開發仙草另類觀賞價值，其仙草新品種「桃園 2 號」（又名「香華」）於每年 11 月份開花時，其紫色花海媲美薰衣草，因而有臺灣版普羅旺斯之美譽，總能吸引無數網美前往打卡。

仙草製品及功效

仙草，是藥用植物，依《中藥大辭典》記載：仙草具有清熱、解暑、除熱毒之功。仙草經加工製成飲料，即為青草茶，可消



市坊售賣的仙草乾、仙草冰與燒仙草。

暑清熱，為盛夏時節人們的最愛。近年食品界更研發出即溶仙草粉，加入熱開水，與花生、芋圓及紅豆合食，即成為消費者冬季最喜愛的「燒仙草」。以仙草入菜，仙草燉雞湯、燉排骨，更成為人們的養生祕訣。因此，仙草產品可說一年四季都極受歡迎。

天然仙草呈現深褐色且有淡淡的青草味，太過烏黑或 Q 彈的仙草可能是人工仙草，消費者應盡量避免選購。

消費者支持 讓本土仙草絕地大反攻

在臺灣務農人口正大量流失下，進口仙草挾著低價優勢，衝占臺灣銷量一半以上。其實，國產仙草香氣濃郁、膠質豐富，遠優於進口仙草，且政府對農藥施用嚴格把關，民眾實可安心享用。愛用本土農產品，支持仙草契作政策、保證農民之固定收益，以讓仙草順利轉型成臺灣另類之「黑金」產業。

(本文圖片除標示來源者外，其餘皆由作者提供。)