

仙草



類別：特用作物-清涼飲料類
學名：*Mesona procumbens* Hensl.
英名：Mesona、Chinese mesona、Hsian-tsao
別名：涼粉草(中國通稱)、仙人草、仙人凍、仙草凍、仙草乾、仙草舅、田草、洗草、薪草
分類：唇形科(Lamiaceae)仙草屬(*Platostoma*)

A B
C D
 A 仙草花穗
 B 仙草莖方形、葉對生
 C 仙草一畦一行生長情形
 D 仙草採收情形(圖/關西鎮農會提供)

主要特徵 仙草為一年生植物，生長習性為匍匐地面或半直立生長。葉片單葉對生，葉緣鋸齒狀，顏色有黃綠、淡綠或濃綠色，覆有絨毛；另因薄荷也是唇形科植物，兩者的葉片外形極為相似，但新鮮仙草植株並未像薄荷具有直接香氣，需要經過曝曬乾燥；莖呈方形，枝條對生，由綠色、淡紫至深紫紅色；花朵為輪生聚繖花序，花穗呈白色或淡紫色，每年約9月至2月開花，形似九層塔的花。

重要品種

品種：農試1號



特性：凝膠力強，種植到採收約180天，適於中南部及新竹等地栽培。
用途：茶飲，加工。

品種：桃園1號



特性：凝膠強度最高，種植到採收165-180天，適於北部栽培，是新竹縣關西鎮的主要栽培品種。
用途：茶飲，濃縮液、仙草凍等加工。

品種：桃園2號(香華)



特性：半直立型，適合機械採收且可多次採收，適合嘉義以北地區栽培，桃園市楊梅區的主要栽培種，也是仙草花節的主角。
用途：香氣濃郁，適製茶飲用。

品種來源

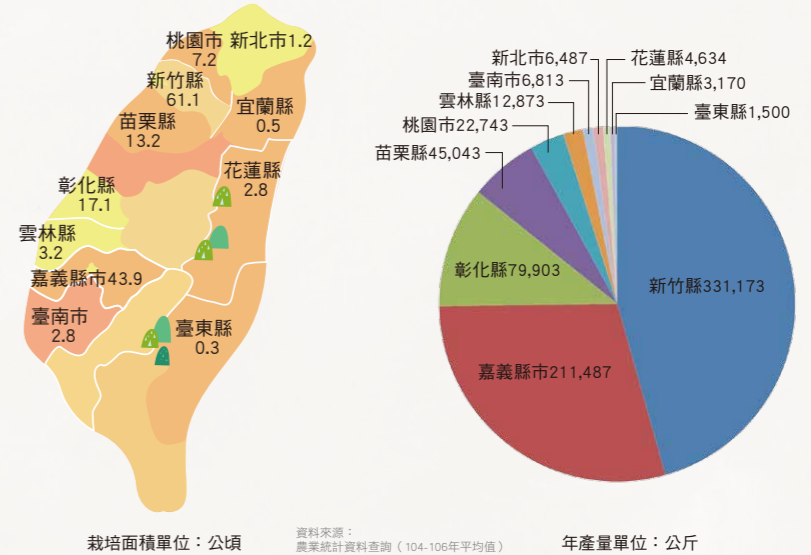
原產地與臺灣發展演變

仙草原產地在東亞的中國、臺灣，東南亞的馬來西亞、印尼、泰國等地的低海拔山麓。民國40-60年代，農友就地取材從野生族群取苗種植，以自給自足方式生產，是農戶常見的消暑飲料，60-70年間南部白河、水上、中埔、竹崎等地首先出現集約栽培，70年後轉為新竹縣關西鎮集約栽培，80-90年因為農業研究機構和食品業界的投入，在品種、栽培技術、設備及加工技術的發展，臺灣仙草產業達到極盛時期，而後則走向休閒農業與地方客家文化的傳承。

生產概況

臺灣仙草多於3-4月種植，9-10月收穫，收穫後需先經過曬乾，並貯藏半年以上待特殊香氣及凝膠力呈現才做出售，主要栽培地以新竹縣關西鎮最多，嘉義縣水上鄉與中埔鄉、彰化縣二水鄉和苗栗縣銅鑼鄉次之，而桃園市楊梅區、花蓮縣鳳林鎮、臺南市白河區等，則有小面積零星栽培。臺灣仙草在2015-2017年平均種植面積153公頃，年產量73萬公斤，而每年還需進口約110萬公斤的仙草乾，印尼占53%，中國34%，其餘13%來自越南。

104-106年
 近三年縣市平均種植面積及年產量分布：



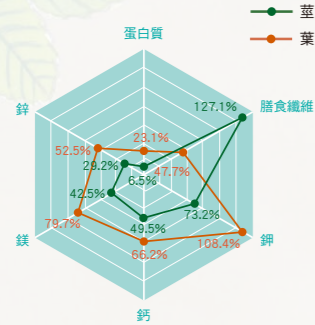
在地狀況

1. 新竹縣關西鎮是最大也是最著名的仙草產地，1989年配合一鄉一特產政策而成為仙草故鄉，並與客家文化相互融合，在桃園區農業改良場技術支援下，關西鎮農會設立加工廠而逐步開發眾多仙草加工產品。關西鎮自2001年起每年舉辦仙草節(2019年停辦)，2015年成立仙草生產專區，2017年成為全國仙草營管中心。
2. 桃園市楊梅區在2018年，以仙草花海作為桃園花彩節主題之一而爆紅，2019年更因應休閒農業區成立，獨立成「仙草花節」的主題展，每年多於11月底登場，因紫色花海媲美薰衣草，而有著臺灣版的普羅旺斯之美譽。

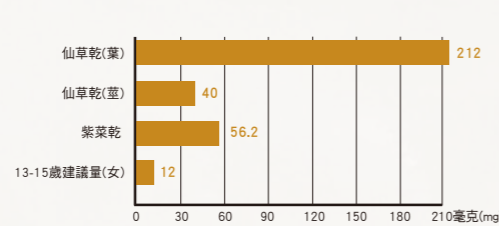
營養成分

仙草具極高的膳食纖維，一般並不食用植物本體，熬製萃取的茶湯則攝取有限，仙草另有豐富的礦物質營養，以鉀與鐵的含量最多，葉片營養成分皆高於莖。仙草具有清熱消暑、護肝解毒、降血壓與血糖、抗氧化、修護皮膚、治療肌肉與關節疼痛、增強免疫機能、抗衰老和抗癌等等的保健效用。

仙草乾(莖/葉)：



每百克乾食材鐵含量&每日建議攝取量：



以臺灣青少年女性(13-15歲)每日攝取量標準為100，每100克仙草中所含重要營養素的比例。(膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值)

資料來源：衛生福利部國民健康署

1 育苗



在每年採收前的8月份，先於田間剪取健壯的仙草莖，用潔淨的栽培介質以穴盤或無病蟲害的苗圃進行扦插育苗；宜在避風處避免寒害，遇寒流時應覆蓋塑膠布減少損失。

2 整地與作畦

定植前1個月，先將有機堆肥(1公噸/分地)撒佈田中並進行首次翻耕，在定植前1週時再次翻耕後作畦，畦高15-20cm，寬140cm，畦溝30cm。

3 定植

適期為3月中-4月中旬，選擇已有2-3天之陰雨天，從苗圃拔取20cm左右帶有新根的粗壯苗，一畦一行，株距60-90cm，苗的2/3埋入土中。穴盤或軟盆苗則直接挖洞按株距定植。



6 病蟲害防治

6月上到中旬是斜紋夜蛾防治期，推薦藥劑並搭配性費洛蒙來防治。切根蟲也建議以斜紋夜蛾推薦藥劑做防治。仙草與水稻輪作、使用健康種苗以及田間排水做好，可降低根瘤線蟲和疫病的發生。

5 灌溉

4-6月多屬旱季，定植後立即灌溉供給水分，生育期間應多保持土壤濕潤以利仙草生長。7-8月常為颱風雨季，需注意畦溝排水性以免仙草莖葉泡爛。

4 中耕除草

生育初期緩慢，約定植後90天才長滿全畦。定植後30天-90天之間，於畦溝間進行中耕，畦面可以鋤頭鬆土及除草。亦可於定植後於畦面鋪設數蓋資材，減少雜草滋生。

7 採收



連續5天左右的晴朗天氣，花蕾出現時為採收適期。

割斷根系，整株翻於畦面上曝曬(乾燥7-8分程度後綁小捆進行儲藏)

挑選保存

臺灣有超過6成的仙草乾原料來自進口，多由廠商作為加工，或大量批發出售，且雜質較多，易具有霉味，每公斤約21-32元，而國產仙草乾的香氣與濃度皆優於進口品，且每公斤收購價70-90元。直接購買相關產品時，可依據仙草汁液的呈色和仙草凍的觸感來看，純天然仙草汁液呈深茶褐色，太過烏黑或Q彈的產品盡量避免選購，表示有經過添加物處理。



- 仙草乾貯藏越久，香氣及凝膠力越佳(凝膠力：葉片>莖桿)
- 避免購買到已有霉味或含帶濕氣(以袋裝打結，放離地的通風乾燥處來保存)
- 鬚根、雜質及沙土皆少為宜(清洗簡便、食用安心)

生產過程

栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
整地+基肥與作畦												
定植期												
斜紋夜蛾發生期												
扦插取苗期												
切根蟲發生期												
採收期												

小知識

純仙草乾熬煮出來的茶湯是深褐色，不會是完全的烏黑，所製作出的仙草凍，放一段時間後底部會滲出褐色的湯水，若不加糖吃起來會有淡雅的青草味。為了節省時間與成本，同樣用仙草乾熬製，但會使用俗稱「鹼粉」的碳酸鈉以加速萃取的時間(碳酸鈉為強鹼，會有破壞仙草機能性物質的問題，若大量食用碳酸鈉萃取的仙草產品，也會造成食道與胃部的黏膜受損)，使得仙草汁濃稠便於做成燒仙草與仙草凍，或是直接向廠商批發，以焦糖色素、香精或用進口便宜的仙草細碎成粉，這類的仙草產品較不具特有的香氣，仙草凍放一段時間後滲出的水是純黑色或不出水，口感也比只用澱粉凝固的仙草還來的Q，上層可見一層泡沫和膠。

料理食譜

仙草是百草茶中最常用的一种植物，常將乾燥後的仙草葉加水煮成仙草茶飲用，傳統上仙草乾需經過8-12小時不等的熬(燻)煮，才能使仙草植體中多醣類的凝膠物質釋放出來，再經過添加澱粉讓其糊化而形成濃稠的燒仙草，放涼冷卻後便是仙草凍。

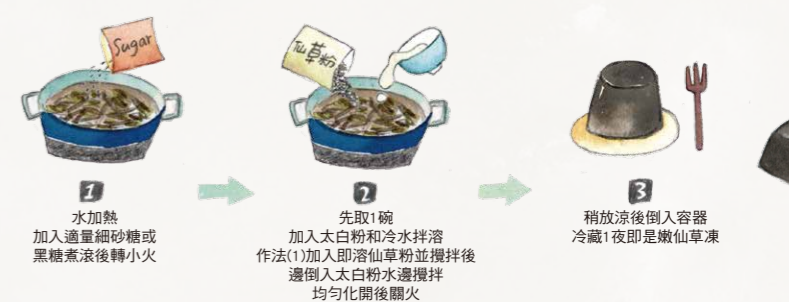
仙草茶

材料：仙草乾100公克、水4,000毫升



仙草凍(無添加法)

材料：即溶仙草粉6公克(2包)、水1,000毫升、太白粉20公克、糖適量



消費Q&A

Q1. 燒仙草太過濃稠正常嗎?

- A1.(1)長時間熬煮的仙草，以澱粉/太白粉使其呈濃稠狀即是燒仙草，若經過加熱則會回復成液態，且會越煮越稀，這是澱粉的特性，若是久煮卻越濃稠則可判斷非此法製作。
 (2)早期有加入硼砂熬煮仙草的做法，現今則有專用熬製之機具代替。鹼粽、魚丸、貢丸或蝦仁保存等多採用硼砂，硼砂能有效增進食品的彈性、保水與防腐，不過硼砂會經胃酸作用轉變為硼酸累積人體，引起食慾不振、消化不良，造成嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙等症狀，嚴重時甚至會休克、死亡，在世界各國已經是禁用的添加物，臺灣也於民國83年時公告禁用，近年常在端午節前後查獲仍違反「食品安全衛生管理法」使用硼砂製作鹼粽，消費者應多加注意。