

## 栽種女性益草

「自然」(nature)的拉丁字根是「生育」(natus)。女性照顧家庭的角色，及與孕育相關的生理經驗(月經、懷孕、生育)，都讓她們與大自然顯得更親密。不過都市女性與土地關係疏離，常誤把天然草藥當草，絕對走寶。來「我們的悅事」展覽，學習在家種植對女性有益的草藥，善待環境和自己吧。



Follow

梁麗欣(阿欣)(左)  
鍾婉儀(阿靚)(右)

天水圍社區發展網絡

「女事講群」由天水圍社區發展網絡及其他團體組成，關注和推動女性自主、性別平等及永續生活為目標。為迎接世界月事日(5月28日)，女事講群舉辦【我們的悅事】一系列推廣正向月事、女性自主、性別平等的活動，如製作布衛生巾、草藥食療工作坊、好朋友瑜伽工作坊、女生茶聚等。

### 原生草藥易打理

紫蘇、艾草、益母草及車前草都是香港原生植物，容易養活，不用經常澆水，否則易淹死。【我們的悅事】展覽策劃阿靚說：「泥土表面乾了，插兩三節手指進泥，感到泥土濕潤就表示水分足夠；若盆栽葉較滋也代表水太多。有時街坊看見草藥葉子顏色不夠翠綠，或軟趴趴地垂下沒有生氣就猛澆水，其實它只是日照不足，讓它多曬點太陽吧(但不要烈日當空時曝曬)」



### 本地「悅事」草藥



益母草(孕婦忌用)

味道：性微涼味苦辛  
功效：活血調經，利尿消腫，清熱解毒，適合氣滯血瘀型人士。血瘀型人士經血顏色黯淡，有血塊，伴隨胸腹脹痛的症狀，益母草刺激子宮收縮有助排出瘀血。



紫蘇

味道：性溫味辛  
功效：溫通氣血，解表散寒，行氣和胃，適合虛寒體質的人。虛寒體質者手足，小腹冰冷，畏寒，經量不多而色淡，經期過長。來經時小腹脹痛，可用紫蘇幫助排清經血，宿便，舒緩症狀。



艾草(五月艾)

味道：性溫味苦辛  
功效：溫經止血，散寒止痛，同樣適合體質虛寒之人。



車前草

味道：性寒味甘  
功效：清熱解毒，利尿通淋，對炎症如尿道炎，膀胱炎，念珠菌陰道炎等頗有療效。

**哪裡買？**

買賣新鮮草藥不是甚麼賺錢的生意，現在只在一些舊式街市有售，可到賣涼茶材料的店舖或一些街頭小檔買，讀者可到舊式屋村碰碰運氣。另外，新式街市菜檔也可能有售，不過機會相對較少。

**接枝留種 開枝散葉**

紫蘇、益母草都可用接枝的方法移植到家裡，挑最粗壯的枝丫，在上面剪下枝幹泡水，待它生根就可移植到泥裡。這個方法也叫去頂，會限制植物高度，讓母株長更多橫枝及可用嫩葉。注意要經常修去大塊葉子、花，把營養留給嫩葉，免得植物老去木化。艾草則會分株，即它的根會橫向發展，在母株旁邊會長另一小株艾草，可取去小株艾草移植。

益母草和車前草都可用留種的方法培植，兩者都會長穗狀的花，拔掉花瓣剝開外層就會看到種子。挑選最飽滿的種子就可留待明年種植，自家留種會使將來的草藥更適應你家裡的氣候，及你澆水的習慣。

這種設計使水分太多時可排水，乾涸時又會利用毛細管作用從棉線吸收下半膠樽的積水。



艾草的結莢在篩子上磨出絨毛後可造成小塔，點燃可驅蚊蟲及病毒。



益母草種子

車前草種子，又名車前子，也是中藥。

**香草太多怎麼辦？**

可倒吊於通風處自然風乾、曬乾或以烘爐、微波爐低火烘乾保存。



乾艾草亦可磨粉加入不同食物（如茶漿、曲奇、清蛋糕）作日常攝取。



紫蘇葉變乾可磨粉拌海鹽成為蘇鹽作調味用。

**黑糖紫蘇薑茶**

材料：生薑一片、紫蘇葉一把、黑糖適量  
做法：把所有材料放入小鍋，注入開水煮沸約十五分鐘。

**艾草煮蛋**

材料：艾葉十克、生薑十五克、雞蛋兩隻（打發）  
做法：艾葉、生薑加水煮熟，下蛋即成。飲湯食蛋，可治月經過多、小腹冷痛。

**益母草紅棗桂圓茶**

材料：益母草一兩、紅棗及桂圓各五錢、黑糖一茶匙  
做法：益母草加兩碗水，用中火煮開，加入紅棗及桂圓，煮至桂圓收身，下黑糖拌勻。  
吃法：於經前三至四天起，早晚各飲一次，溫熱服用至經期結束。

**車前草水**

材料：新鮮車前草六十克  
做法：洗淨全株車前草，注入半鍋水煮沸，轉中火廿分鐘出味即成。內服可加少許蜂蜜調味，外用（清洗外陰）可止癢及防治炎症。

**簡單食療**

以上提到的草藥都可用作食療，舒緩女性經期不適。不過別臨急抱佛腳也別貪心，偶爾食用才能發揮作用，切忌於經期時或天天食用。除車前草外，其他草藥入饌時，不宜直接食用草藥本身，該飲其熬出的水，或食碟中配料，否則藥效或會過猛。如體質特殊，包括懷孕、嚴重痛經、患有卵巢囊腫等，要先諮詢醫生再行斟酌使用。



益母草的嫩芽與嫩芽焯水，車前草是野菜，可清炒，後可涼拌食用。車前草是野菜，可清炒，可生吃。

Info

**【我們的悅事】展覽**

日期：5月20日至6月12日  
地點：石硤尾賽馬會創意藝術中心 JCCAC 七樓綠色空間  
f 女事續群