

## 草本植物妙用無窮

### 03-21

草本植物增添食物風味、增強藥物效用。各式各樣的草本也有多種用途。各大主要的文明社會幾千年前就已經開始使用草本植物。學術上來說，草本植物可被定義為不只具備食用功能的植物。奇怪地是，草本植物最為人所知的還是其烹飪上的用途。

台灣的食物通常會用辛香料跟醬油加以調味，但有兩種草本植物被廣泛地使用在台灣的美食中。羅勒常用於雞肉料理跟台式香腸中，然而香菜則常用來點綴台灣的小吃。

美味的食物固然是件好事，但說到草本的重要性，其可供烹飪的優點就遠不及其醫療上的用途。草本的療效早在西元前 1000 年就有記載，現今很多藥物的成分就是從這些植物萃取而來。草本之所以會如此有效的原因就在於含有植物化學物質，據稱對身體免疫系統有益，甚至可以幫助對抗如癌症般致命的疾病。

神奇地是，草本效用的相關科學研究仍未臻成熟，所以要從你的醫生那拿到迷迭香或是百里香的處方藥還需要一段時間。然而，草本已被用來增強洗髮、牙膏、身體乳液及喉糖的效用。所以，草本植物不僅美味也對健康有益，該是時候在你的飲食中增添一些草本植物了吧？