

香草植物栽培要領

■文/作物改良課 陳振義

香草 (Herb) 為一年生或多年生草本植物，主要產地在溫帶、亞熱帶地區。香草的用途範圍廣泛，為料理、茶飲、美容、保健食品、芳香、藥用、食用、染料及研發香草茶等重要的材料，主成分除了揮發性精油外，含有單寧酸、維生素及生物鹼等，亦是良好觀賞植物。

凡植物的根、莖、葉、花、果實或種子可供作料理、茶飲、美容、健康食品、芳香、藥用、食用、染料、香水或美容的材料並具有特殊的香味，統稱為香草。其使用分類有：

1. 藥草 (Medicine)：蒔蘿、肉桂、甜菊。
2. 香料 (Spices)：天竺葵、茴香、紫蘇。
3. 香草 (Aromatic herbs)：薰衣草、迷迭香、香蜂草。
4. 芳香療法 (Aromatherapy)：萃取香草芳香精油經由呼吸或皮膚滲透體內作用達到療效。

香草主要原產地

1. 薰衣草、奧勒岡、鼠尾草、百里香、香蜂草、迷迭香等，原產地中海沿岸，性喜陽光充足，不耐高溫、多濕；適宜土壤呈微鹼性，排水及通風良好的地方，具有耐寒性。
2. 月桂、羅勒、檸檬香茅草等，原產印度、錫蘭的亞洲熱帶氣候，全年高溫雨量充沛。

香草利用部位

1. 葉片：香蜂草、綠薄荷、蝦夷蔥、洋薄荷
2. 香花：牛膝草、薰衣草、紅花、洋甘菊
3. 種子：茴香、葛縷子、芫荽、蒔蘿
4. 全株：貓薄荷、百里香、胡椒薄荷、甜菊

香草的用途

1. 香草糖與香草鹽：鼠尾草食用鹽、迷迭香化妝鹽、金蓮花裝飾鹽。
2. 香草酒與香草油：百里香油、羅勒奶油、迷迭香烈酒、百里香淡酒。
3. 香草醬與香草醋：玫瑰醬、蝦夷蔥醬汁、薄荷水果醋、茴香米醋。

4. 香草茶：香草製成茶飲如薰衣草、檸檬百里香生鮮茶；或迷迭香加薄荷，再加甜菊的複合茶，清香淡雅。
5. 香草精油沐浴：以生鮮或乾燥香草和精油等方式沐浴或泡澡，可以滋潤皮膚，提振精神。

香草植物繁殖方法

1. 種子播種法：種子播種前先行浸水處理後再按種植行株距直接點播2-3粒種子；條播依行距挖一播種淺溝，然後均勻撒下再輕度覆土，撒播一般都使用於種子細小的種類：如薄荷、洋甘菊等。因為種子細小可以5-10份的細沙或砂質壤土混合均勻再撒下，發芽較平均而整齊，待萌芽3-4子葉時再疏苗與間拔；利用70格塑膠育苗盤育苗，再定植本圃，可以提高幼苗成活率。
2. 扦插法：草本或木本的香草，選取未長花的頂芽，長約8-10公分的枝條，去除下部葉片，浸在清水中約20-30分鐘後，再行扦插於苗床或塑膠育苗盤中，經約20-30天幼苗子葉長出3-5枚，根群發育完整植株強健後即可移植，如薰衣草、迷迭香、薄荷、百里香、肥皂草等。
3. 分株法：適用於莖部較短縮且易生側芽的香草如：檸檬香茅草、蝦夷蔥、菖蒲。
4. 壓條法：以植株呈匍匐生長的迷迭香、百里香、薄荷，利用接觸地面的枝條固定再覆土，俟經10-20天後根系發展完整後，切斷就可以定植，成活後即可成為新的獨立植株，繁殖較為快速。
5. 走莖繁殖法：如薄荷接近土表處常會發育地下走莖，也可以挖掘粗狀的走莖，留取長約5-8公分扦插於土中，也可發芽生根成為新的植株。例如：普列薄荷可切取匍匐地上莖，並淺埋於土壤中亦會成長為新的獨立植株，安全又快速。



■ 鼠尾草