

香草的栽培與利用

■圖/文 作物改良課 陳振義



迷迭香

學名：*Rosmarinus officinalis*

英文名：Rosemary

科名：唇形科 Labiatae

原產地在地中海沿岸，目前生產地為英國、法國、美國、印度及中國，而主要產地以法國、摩洛哥及西班牙為主。生長於溫暖濕潤的海岸地帶；性喜日照充足與溫暖的氣候，土壤適於較乾燥而排水良好的環境；不宜於高溫多濕之地區種植。

迷迭香可以直接採收與使用新鮮枝葉，但需要注意樹體汁液很快會變成黏膠，若沾染到衣服就不易去除。鮮莖葉可用於肉類料理消除腥味及烹調之香辛料、香茶、麵包、甜糕、香草醋等用。葉、花萃取精油，能刺激腦部，提振精神。精油常利用於製造香料之工業原料，藥用內服可作興奮劑、通經藥，外用可做塗劑或軟膏。迷迭香具有強力的殺菌特性，可以延緩或避免肉品的腐敗，另外精油具抗菌及消炎的作用，也是溫和的止痛劑，但孕婦、高血壓劑與癩癩患者避免使用。

薰衣草

學名：*Lavandula angustifolia*

英文名：Lavender

科名：唇形科 Labiatae



原產地中海沿岸，性喜陽光充足，冷涼乾燥的氣候，不耐高溫、多濕；具有耐寒性。因品種之不同，葉色有銀灰、淡綠或深綠等不同的顏色，花色亦有白，粉紅、藍、紫等不同色澤。

土壤以土質疏鬆為佳，在平地栽培宜採作高畦栽培，以避免降雨浸水為害。繁殖方法可採用種子播種或枝條扦插、壓條、分枝等。種植時期以春、秋兩季為宜。定植後最好宜行數蓋及整枝修剪，以減少雜草滋生與促進植株生長。

花、葉、莖全株都有芳郁香味。花可用在茶飲、甜點、香草醋、奶油、雪糕等增添香味或燉煮料理。精油有止痛、消毒，殺菌、抗炎，減輕經痛或經血不足，對心肌有調順和鎮定的功能。精油是良好的抗痙攣、祛脹氣劑和健胃劑。

百里香

學名：*Tosmarinus officinalis*

英文名：Thyme

科名：唇形科 Labiatae

原產地廣泛，分布於北半球如地中海沿岸及歐洲，現在多栽種於英國、法國、美國等地。性喜日照、排水及通風良好的環境，生長適宜溫度在20-26°C之間，耐寒性強，忌浸水。品種分直立與匍匐性品種，葉有灰綠葉、銀葉、黃色葉等多樣品種，花色亦依種類之不同而花色有白色、粉紫色、淡紫色或深紅色等。

植株生長茂密時即可採收，新鮮之枝葉可以直接利用生食或烹飪調味品。葉子與花的頂部萃取芳香精油，具有殺菌和興奮作用。精油為最佳的抗菌劑之一，高血壓患者和孕婦禁用。百里香可強化免疫系統，是補身劑與激勵劑，可健胃、助消化、抗痙攣，具治療、安撫與軟化作用。



香蜂草

學名：*Melissa officinalis*

英文名：Lomon balm

科名：唇形科 Labiatae

原產於地中海沿岸，在歐洲、中亞、北美、亞洲均可找到，主要產地在法國。

生長環境：生長於日照充足而溫暖的氣候，性喜濕氣及富含鐵豐富的土壤；耐熱耐寒性強，不耐乾燥。

土壤選擇不苛求，惟以排水良好而富含有機質豐富的沙質壤或壤土為佳，陽光以全日照或半日照皆可生長；繁殖時期以春季3-4月及秋季9-10月種植為宜；種植以種子播種或扦插、分株、壓條等無性繁殖均可。

香蜂草於春秋兩季為採收時期，常利用於香草茶或做沙拉之用，可為魚肉、料理及各種菜餚、油、醋等調味，製作甜點，具有促進消化作用；葉片可治療胃不適，解除神經緊張焦慮及失眠症。亦可降低高血壓及促進胃部的消化效用。



薄荷

學名：*Mentha piperita*

英文名：Mint

科名：唇形科 Labiatae

原產地是地中海沿岸及歐洲，目前主要產區在美國、英國、日本、羅馬、埃及、法國、羅馬尼亞、阿根廷。性喜陽光充足溫暖濕潤的氣候，土層深厚富含有機質的土壤為佳，耐濕性強，惟不耐旱，為多年生宿根性草本，具有清香和辛涼之植物。

宜選擇排水良好而肥沃的沙質壤土為佳；種植以種子、根莖、分株、扦插種植。分株法將匍匐莖因生根而長成的植株掘取進行栽植。扦插法即由莖枝切取長7-10公分供插穗，於苗床斜插2/3入土中，約7-10天發芽，成長快速且生命力強。

薄荷生長旺盛時隨時可以採收鮮葉使用。鮮葉具有消化、消毒、消炎、收斂、健胃、強壯的效果；另外亦適用於神經系統，具有調節與鎮定作用，也是良好的清血劑。惟注意會通經和退乳，懷孕及哺乳期避免使用為宜。也不宜用按摩方式使用。



馬鬱蘭

學名：*Origanum majorana* L
 英文名：Marjoram
 科名：唇形科 Labiatae

又稱香花薄荷，原產於地中海沿岸、土耳其；現今以英國、美國、希臘、摩洛哥等產量最多。性喜日照充足與溫暖而乾燥的氣候，土壤以排水良好、鹼性為佳。具耐寒性、惟忌潮濕的環境。



為多年生草本植物，馬鬱蘭生長勢旺盛，繁殖力亦強；對土壤選擇不嚴，但以排水佳且土層深厚之砂質壤土為宜。種植可採用種子播種、壓條、分株、扦插繁殖等方法。因馬鬱蘭具有匍匐性，故可作為地被植物的素材。

馬鬱蘭在中古世紀為鎮靜、保溫及發汗等用途。葉片有濃郁的辛辣味，用於消除疲勞、殺菌、開胃、利尿、消毒、止痛及安定皮膚的效果。並能作為抗氧化劑與治療神經性頭痛、胃炎與生理病、牙痛以及肌肉疼痛。莖葉萃取精油，為強力殺菌劑，可抗菌、消腫、減輕疼痛、治風濕，但精油具有刺激皮膚和肌肉薄膜，故應避免按摩使用。

甜菊

學名：*Stevia rebaudiana* Bertoni
 英文名：Stevia
 科名：菊科 Compositae



原產於南美巴拉圭及巴西等地區，分布於熱帶或亞熱帶地區；臺灣於1974年自日本引進。適宜日照充足、溫暖濕潤的氣候。溫度高日照長時，生長迅速，莖葉產量高；而溫度低日照短時，生長延遲，容易開花，產量亦低；耐寒性較差。

為多年生草本，性喜陽光充足，日照良好的環境。因種子細小而輕，宜與細沙混合均勻撒播於苗床上，於7-10天出苗。扦插繁殖即於春、夏季選擇優良而健康的母株，剪取枝條長6-8公分，去除下半部葉片，扦插於苗床，經過20天即發芽生長。

植株生長茂盛，莖葉完全展開時，便可以收穫。葉非常甜，產「蛇菊甘」，白色的結晶粉末比蔗糖還甜250-300倍。可作為甜味料，有強壯、涼血、避孕、消除緊張、疲勞、中和解毒。具良好的天然甘味料，可代替蔗糖，有預防肥胖症、高血壓及蛀牙等優點。

牛膝草

學名：*Hyssopus officinalis*
英文名：Hyssop
科名：唇形科 Labiatae

多年生草本植物。原產於地中海沿岸，葉無柄，線型或披針型全緣，輪散花序，開6~15朵花，花冠通常為紫色，也有粉紅色或白色。

採播種、分株或插芽法來進行繁殖；播種在4月份進行，發芽後，保持株距25~30公分間苗。牛膝草耐乾燥、喜冷涼，但是不耐潮濕，定植時需先隔開使其能有充足的日照以及通風良好的環境。

花穗可治療肺臟疾患、支氣管炎、消化不良、食欲不振，葉可作為外用藥，治療跌打損傷、潰瘍。花和葉子可使沙拉、湯品、豆類料理更添美味；製成香草茶飲用，可以幫助腸胃蠕動。全草經水蒸氣蒸餾後可做成精油，香水製造者給予很高的評價。



澳洲茶樹

學名：*Melaleuca altermifolia*
英文名：Tea Tree
科名：桃金娘科 Myrtaceae

原產於澳洲之新南威爾斯州，目前有非洲、中南美洲、印度、日本等均有人工栽培。性喜陽光充足、日照良好，而溫暖濕潤的氣候；土壤以排水良好及富含有機質的沙質壤土或壤土為佳。

為多年生常綠雅緻的灌木，植株高度可達6-7公尺，是一種生長快速的植物；樹皮薄而柔軟，葉對生、軟而狹小如線形，葉基楔形而前端漸尖，葉全緣、雙數羽狀複葉，葉脈為直出脈，開花艷麗，為乳白色的小花，如球形簇集一起，結果為木質厥果，茶樹生命力極為強勢，即使砍伐樹幹，也會迅速旺盛地再次發芽生長，經過2-3年採伐亦同樣的快速蓬勃的生長；於春季行扦插培育繁殖。

茶樹葉片用來茶飲，葉子與枝幹具有殺菌的效果；葉片與末端嫩枝稍蒸餾萃取質優的精油，香氣清新而帶有刺激味，可做為製造喉糖錠、牙膏、香皂、護髮劑、化妝水、乳霜、除臭劑、空氣芳香劑等，及外傷醫療之功用。



羅勒

學名：*Ocimum basilicum*
英文名：Basil
科名：唇形科 Labiatae

主要產地在地中海沿岸、爪哇、西塞爾、摩洛哥、美國、法國、北非、義大利等地，但以歐洲栽培為優質。性喜向陽日照充足溫暖潮濕的氣候，土壤肥沃、鹼性為佳，無耐寒性；低溫會延緩植株生長，為一年生或越年生亞灌木草本植物。

羅勒適應性很強，很容易栽培，對土壤選擇不嚴，在貧瘠的土壤亦能生長，但以排水良好之肥沃砂質土壤或壤土為佳。種植以種子播種或扦插育苗兩種。定植後不斷進行摘心或花苞摘除，促使不斷長出側芽生長，並可維持較長的採收期。

羅勒即是臺灣俗稱的「九層塔」，作為鮮食或香辛蔬菜調味、烹調料理用，與海鮮類共食有去腥的功效，作為香草茶、飲料，有促進消化或強壯之效用；其莖、葉在藥理上有殺菌、健胃、強身、助消化等作用。精油可以治療各種呼吸道感染，緩和痙攣及消化系統的不適；對提振精神，清新頭腦，集中注意力和抗沮喪有絕佳效果。

