

適合臺東地區栽培的

香草植物介紹

文・圖／陳永春

迷迭香 *Rosmarinus officinalis*

英文名：Rosemary 唇形科 Labiatae

生長環境：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，有些品種耐寒性較弱。

性 狀：為多年生常綠木質草本植物，株高1-1.5公尺，有芳香氣味，莖方形；葉細長，呈草質長2-3公分，針形、鈍頭全緣、對生，葉背呈銀灰色，兩邊緣反捲，由葉腋著生白色小花，總狀花序，花色有藍、白、淡藍、粉紅、淡紫色等；花萼呈橢圓狀鐘形，小堅果。

栽培管理：選擇陽光充足，通風與排水良好的地區為佳。迷迭香品種可分為直立型及匍匐型，一般經濟栽培大部份以直立品種為主。繁殖可用種子播種或扦插、分株與壓條等無性繁殖方法；種子播種以穴盤添加泥炭土、真珠石等介質後行點播，約2-3星期發芽，惟此種方法其發芽緩慢且發芽率低，因此宜採用無性繁殖，成活率高而生長又快。扦插

播種植以植枝頂芽切取長8-15公分，插口斜切並去除下部葉片，插入苗床土中，苗床宜避免陽光照射，但仍需要選擇光線明亮之場所，扦插後應行充分給水，保持土壤濕潤，待根系發育強健後，便可行移植。匍匐型品種利用株條施行環狀剝皮後行壓條覆土，約30天根系長成即可移植。田間栽培行距為80公分，株距以直立型品種為30-40公分，而匍匐型品種為40-60公分；種植的當年植株生長非常緩慢，但到了第二年就會快速生長，因此種植後開始生長就需要剪除頂芽，讓側芽長出，可促使矮化樹型，植株生長中亦定期實施整枝修剪，可以保持強勢的生長與通風良好，不易罹患病蟲為害。

採收與利用：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。通常嫩枝葉採收後宜立刻使用，不然要即時烘乾，以保持其香氣味；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。葉浸出液有殺菌、抗氧化作用，除有醫療效用外，亦可用來保存食物，有助於消化脂肪。花做為點綴料理或乾燥花、裝飾花圈等手工藝品的素材。另外葉亦可製成古龍水、潤絲精、洗髮精、化妝水等用。

成分與效用：葉、花萃取精油，主要成分有高達15%的龍腦、樟腦、桉油醇、芳樟醇、蒎烯樹脂、一種苦味成份、皂質。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，並有強大的穿透力，為治療呼吸系統的良藥。另外精油具抗菌及消炎的作用，也是溫和的止痛劑，有利平衡身心舒解疼痛症狀，但孕婦、高血壓與癲癇患者避免使用。

薰衣草 *Lavandula angustifolia*

英文名：Lavender 唇形科 Labiatae

生長環境：性喜陽光充足，冷涼乾燥的氣候，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



迷迭香 *Rosmarinus officinalis*

有耐寒性。

性 狀：為多年生常綠小灌木，高30-80公分之間，惟薰衣草因品種的不同，其植株高度也不一樣；葉小，全緣，葉表覆蓋著絨胎毛，莖枝四角方形；因品種之不同，而葉色有銀灰、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；穗狀花序。

栽培管理：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。但坊間一般栽培大部份以盆鉢及介質栽培管理為多。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，種子可利用穴盤播種，經發芽生長5-6公分即可移植；扦插以枝條頂梢切取長6-10公分，切口斜切，插植於苗床上，約20-30天才可發根生長，待植株生長強健時再行移植；壓條即利用枝條行地面壓條覆土，經長出新根後再切取移植；分枝法亦利用植株莖基部有長出根群之枝條切取種植。薰衣草在田間採作高畦栽培，畦寬60-80公分，株距30-50公分。定植後需勤於除草與適度水分管理，最好宜行敷蓋及整枝修剪，以減少雜草滋生與促進植株生長，並可改善通風透光；花開結籽後會造成全株弱勢，影響生長，故在開始開花時，可將頂端枝條帶有4-6片的葉片，剪下採收，如此可促使枝條兩側會長出新芽生長，亦可在翌年會長出2倍的花芽。

採收與利用：花、葉、莖全株都有芳郁香味。當開花期時，可將花穗及莖



齒葉薰衣草 *Lavendula dentate*



羽葉薰衣草 *Lavendula pinnata*



甜薰衣草 *Lavendula x heterophylla*

葉全部採收，以供萃取精油，亦可經涼乾後製成乾燥花、乾燥花束，在市場上甚受消費者的喜愛。又花可用在茶飲、甜點、香草醋、奶油、雪糕等增添香味或燉煮料理。乾燥花可製成百草香、香袋或具有香味的工藝品。種子可作為消毒劑、潤髮精、沐浴劑來使用。

成分與效用：薰衣草蒸餾獲取精油量只有0.5-1.5%，主成分1-linalyl acetate，一般佔有30-40%，另還有Linalool ester等。精油成分有沈香醇、香茅醇、桉油精、香茅醋酸等具有鎮靜心臟的功能，惟有催經的作用，故懷孕初期的婦女應必免使用或患有低血壓的人亦毋使用。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。

鼠尾草 *Salvia officinalis*

英文名：Sage 唇形科 Labiatae

生長環境：性喜陽光充足的環境，不耐高溫多濕的氣候，亦可在光線充足明亮的室內栽培；土壤偏鹼性，有連作障礙，耐寒性強。

性狀：為多年生草本植物，高約30-70公分，莖直立多分枝，莖基部會逐漸木質化；葉有濃烈的香味，葉片寬闊，有天鵝絨的觸感；因品種極多，其株高、顏色、香味各有所不同的特性，如葉片富有

變化的金色鼠尾草或三色鼠尾草、鳳梨鼠尾草等；春天至初夏之際，長出的花莖上會開出藍紫色唇形花。

栽培管理：喜好日照，土壤以土質疏鬆及略乾而排水良好為宜。種植方法一般採種子播種或扦插、壓條種植為多；種子播種時期以春季3-4月及秋季9-10月為佳。種子較其他香草種子為大，採穴盤播種比較簡單容易，種子發芽率很高，待苗高3-5公分左右或長出5-6片本葉後即可定植；壓條法即將嫩枝拉至地面行覆土，經過2個月後便會發根，如此即可將新枝與母枝分離，新枝可行定植；扦插種植於3-9月進行莖枝頂端切取長6-10公分，插口斜切，扦插入苗床土中，待發根生長後再行定植，惟應注意避開夏季炎熱時節，但若土壤中溫度較高溫時會促使很快長根，鼠尾草不喜歡酸性土壤，故在種植半個月前需先用苦土石灰全面施用中和土壤，定植時以有機質肥料或堆肥作為基肥，田間栽培以作畦為宜，行株距以50-60公分×30-40公分；若用盆鉢種植，其培養土以排水良好的介質為佳。肥培管理除使用有機質肥料外，亦於春、秋兩季視生育狀況酌量施用含氮素較少的肥料。植株發現葉片黃化表示光線不足，需要加大株間距或搬移到較光線充足之處種植，經過第2-3年植株開始木質化，生



金黃鼠尾草 *Salvia officinalis* "Icterina"



鳳梨鼠尾草 *Salvia elegans scarlet*
"pineapple"



三色鼠尾草 *Salvia officinalis*

長會逐漸衰弱，可利用整枝修剪莖枝或根部，使植株恢復活力，或種植經3-4年植株生長太過份茂盛時亦會造成衰弱下去，需要切取莖枝施行扦插或枝條壓條繁殖，以便更新植株，也可以在開花後剪下枝條作為插穗繁殖之用。不斷採收或摘取花蕊，可以促成植株形狀或枝葉更顯著強勢茂盛。

採收與利用：植株生長至25公分以上即可採收，採收時需要留下植株枝下方之枝葉，以供繼續發芽生長。鮮、乾莖葉、花瓣可作為各種肉類料理，除可以消除肉腥味外，亦能分解脂肪；因具有優良的抗菌效果，常被利用製作漢堡或香腸，亦可增加風味。另外利用在工藝、茶飲、花瓣香、沐浴精、甜點裝飾、百花香、染料等用途範圍很廣闊。



鼠尾草 *Salvia officinalis*

成分與效用：花、葉萃取精油為強烈的芳香氣味，主要成分為龍腦、樟腦、桉油醇、 α -蒎烯與鼠尾草烯。具有抗菌、抑汗、開胃、收斂、促進傷口結疤等效用。亦有促進消化、鎮定等功效。也被用來清潔牙齦、潔血牙齒之效果。惟不宜在懷孕或哺乳期使用，飲酒時亦不可使用。