

香草的傳說



迷迭香

百里香

薰衣草

牛膝草

鼠尾草

香味天竺葵

蒔蘿

羅勒

細香蔥

甜菊

歐洲

溫帶亞洲

北美

地中海沿岸地方

西亞洲

印度

熱帶亞洲

中美

非洲

南美

史。無法抗拒的——香辛料歷
將解析人類對於充滿魅力、
爭，而造成流血事件。本音
的及殖民地戰
引起大國
尋求書
也一窩
其價值造
有文字之前，就

在台灣如何栽培好香草植物

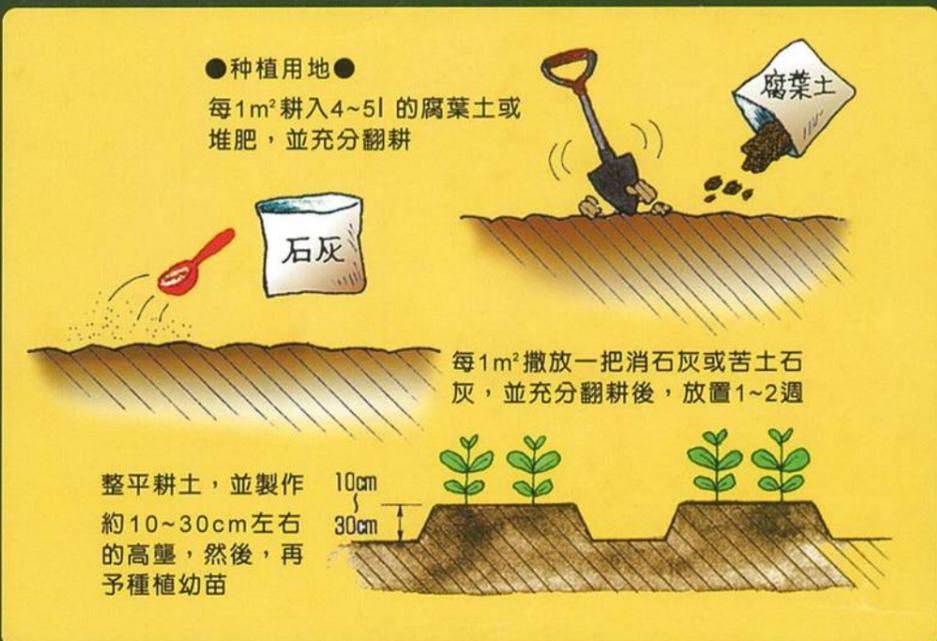
一. 栽培場所:

選擇日照充足、通風良好、不會積水(排水佳)，較為乾燥的場地。

香草植物的根部一旦積水，很容易爛根。

二. 栽培介質:

以排水良好、通氣性佳、微鹼性(pH值約7.5)的介質為原則。



三. 溫度:

香草植物的生長適溫約為15~20℃，耐高溫極限為30℃以下，因此在台灣平地越夏困難，此時應儘量保持通風良好、遮陰或啟動降溫設備。

四. 日照:

香草植物大多為喜陽性植物，需全日照(日照量約25000~50000lux.)，但台灣夏季需遮陰，以免日燒(曬傷)。

五. 澆水:

當表土乾燥時，即充分地澆水溼透根部。



六. 施肥:

盆植者，夏季約每月施一次三要素肥;冬季則每季施一次。而地植者，若基肥充足，則每年春、秋季各施一次薄肥。

七. 病蟲害:

香草植物本身具有特殊的香氣，甚少有病蟲害發生，不太需要噴灑農藥，若大量種植，驅蟲的效果更好。



八. 其他:

香草植物要適時適當的修剪、整型，以利通風及植物生長。盆植者每年至少換盆一次(植物根部若長滿盆或褐化嚴重，就需要換盆)。

品 名 功 效 備 考

甜薰衣草、齒葉薰衣草、 狹葉薰衣草、真薰衣草 羽葉薰衣草	性溫、味辛、有安神、鎮靜、興奮、消除疲勞之效 能殺菌、消炎、驅風、鎮靜， 有薰香、驅蟲作用。	泡花草茶 烤西點、餅乾 做沙拉、糖果
迷迭香	性溫、味辛、能除惡氣 有興奮、殺菌、鎮痛作用 可強肝、健胃、醒腦、除胃脹氣	燻燒鱸魚醃肉、烤豬、牛排 適合紅肉系列 泡花茶、調果汁、泡香酒醋
荷蘭薄荷、台灣特涼薄荷 日本薄荷(口香糖味) 鳳梨薄荷(斑葉薄荷) 胡椒薄荷	性溫、味辛、有疏風、發汗、散熱、解毒、醒腦之效 有健胃、防腐、消炎、止癢、去腥味之功。 **孕婦勿服過量	烤小羊肉、薄荷燉雞 薄荷炒蛋、薄荷慕斯 薄荷香草茶、煮薄荷粥、燉品
檸檬香蜂草	性溫、味辛、有疏風發汗、散熱、解毒、醒腦之效 有增食慾、健胃、防腐、消炎、止癢、去腥味之功 **孕婦勿服過量	烤西點、作沙拉、炸天婦羅 薰蒸魚、肉、涼拌豆腐 泡花茶、調果汁
檸檬香茅	性溫、味辛、有疏風除濕、理氣化痰、消腫止痛之功 能健胃、利尿、美膚、抗菌 殺蟲、除臭、提神醒腦	烤檸檬香茅雞(泰式料理) 泡花草茶、煮甜點 薰蒸魚、肉
鼠尾草 白斑鼠尾草 紫葉鼠尾草	性溫、味辛、解熱、促進消化、健胃、收斂抗菌防腐 舒緩更年期癥候群	烤雞、牛排 炸火腿捲明蝦 灌香腸
紅紫蘇 綠紫蘇	性溫、味辛、補中益氣、健脾胃、促食慾、消除疲勞 滋補美容、抗菌、增添食物美味	包生魚片、炒肉、煎魚 醃漬醬菜 烤比薩、義大利麵
甜蘿勒 檸檬蘿勒 高荳蘿勒	性溫、味辛、能活血、解毒、健胃、驅蟲、解熱 促進食慾、補中益氣 去腥增香	涼拌沙拉、燉瘦肉 煎蛋、炒煮海鮮 泡花茶
甜菊	性涼、味甘、可代替砂糖、低卡洛里、具促進新陳代謝、 降血糖、降血壓之效 適合糖尿病、肥胖症、高血壓患者食用	泡花茶、飲料 甜度是蔗糖的100~300倍
七葉蘭 (香林投)	性涼、味甘、清熱退火、利尿、消腫、抗菌、降血糖 降血壓作用 含芋頭香氣、增進食慾	製糕餅、甜味醬(泰式料理) 煮紅豆湯、綠豆湯 煮飯、泡茶、烤雞
德國洋甘菊(花) 羅馬洋甘菊(葉、莖)	消除疲勞、滋補、鎮定 治失眠、傷風感冒 花朵有蘋果芳香味	烤西點、泡花草茶 花、葉乾燥作枕頭、香包 蒸臉、泡藥浴
日本芫荽 (刺芫荽)	性溫熱、味辛、行氣健胃、整腸、消腹氣、助消化、 化心臟、增進食慾、含維他命A、B、C、鈣、鐵。	調製沙拉、調味 煮湯、炒蛋、炸蝦捲、炸天婦羅
百里香	性溫、味辛、能強化心臟、抗菌、驅蟲、止咳祛痰、 抗風溼	烤西點、燉煮魚蛤、蛋包飯、 適合白肉系列
新鮮薰衣草茶包	安寧、定神、解熱、助睡眠(可回沖2~3次)	新鮮香草茶複方茶包、沖泡方便 享受新鮮香草的濃郁芳香
瘦身減肥茶	淨腸、減脂、排脹氣、助消化、促進血液循環 (孕婦避免服用)(可回沖2~3次)	新鮮香草茶複方茶包、沖泡方便 享受新鮮香草的濃郁芳香
檸檬香草茶包	美膚、健胃、分解脂肪酸、化痰、醒腦、安寧 (可回沖2~3次)	新鮮香草茶複方茶包、沖泡方便 享受新鮮香草的濃郁芳香

不同菜餚所需備用的香料紮包的內容包括

魚類：百里香、月桂、峨參、蒔蘿、茴香、圓葉當歸、香芹、酸模、沒藥樹、歐洲風輪菜
 牛肉：百里香、迷迭香、月桂、香艾菊
 豬肉：迷迭香、羅勒、茴香、百里香、芫荽、金盞花、馬約蘭、香芹、酸模、牛至
 羊肉：迷迭香、香芹、馬約蘭、芫荽、牛至
 雞蛋：羅勒、細香蔥、百里香、峨參、芫荽、蒔蘿、茴香、歐洲風輪菜、酸模、香艾菊



羅 勒

地點：充分日照。須防範風吹、霜害以及正午的灼熱陽光。
土壤：排水良好且潮溼。
繁殖：在溫室稀疏播種。嚴霜過後，播種於花盆中或室外。
栽培：幼苗容易「溼腐」，所以避免過度澆水。株間20公分，避免移植。上午時澆水而不要在傍晚。天氣炎熱時在葉片上灑水。生育適溫22-28℃。
採收：摘取嫩葉。花朵開始綻放時採集花頭。
保存：冷藏葉片（先在兩面塗橄欖油）或乾燥處理。將完整的葉片連同鹽一起貯存在橄欖油中，或用鹽壓乾，或浸在油或醋中。



薄 荷

地點：部分遮陰或全日照。
土壤：潮溼、排水良好的鹼性土壤，且須富含養料。
繁殖：春天和秋天以根或莖扦插，或分株繁殖。夏天時可將扦插莖置於水中生根。（普列薄荷）春天播種。
栽培：間隔30公分移植或疏苗；種在大型花鉢或塑膠袋中可以抑制根部侵略性生長。去除所有花莖以免造成不同品種雜交授粉。染病時，立即掘出植株焚毀。薄荷也可以在室內栽培。（生育適溫為15-24℃）
採收：即將開花前摘取葉片。
保存：將葉片乾燥或冷藏，或浸泡在油或醋中。



迷 迭 香

地點：向陽，防範寒風。在寒冷或戶外花園中種植於大花盆裡；夏天埋在室外土壤中，冬天則移進溫室或向陽的室內。
土壤：需要極佳的排水性。迷迭香種在石灰質土壤上株型較小，但香味較強。可用蛋殼或草木灰來追加石灰質。
繁殖：春天在溫室裡播種，夏天則於室外。萌芽不規律，氣溫至少需要21℃。最好以扦插或壓條法繁殖。
栽培：植株夠大時移植，株間保留60~90公分。可盆栽於室內。生育適溫15-24℃。
保存：乾燥嫩枝和枝條。貯存前先剝下葉片。使用前再壓碎，以釋出香氣。



鼠 尾 草

地點：充分日照。
土壤：乾燥、排水良好的鹼性土壤。
繁殖：以種子栽植一般鼠尾草。所有品種都很容易扦插，夏天時約需四週時間生根。
栽培：開花後修剪，每四至五年更替木質植株，間隔30公分種植。經常修剪以保持繁茂。葉片發黃可能表示根部需要更多空間。若有綠色小毛蟲啃食葉片，則用手除去，或剪下葉片焚燒。生育適溫為12-18℃。
採收：開花前摘取葉片。
保存：慢慢乾燥葉片。