

香飄草蹤何處覓？

將香草融入你我生活之中

台南區農業改良場／張元聰·黃山內



◀ 幾種主要的香草種類，最前排為香蜂草，第二排左為迷迭香，右為百里香，後排由左而右分別為檸檬羅勒、香茅草及薰衣草

香草和我們中國傳統的藥草的差別在那裡呢？可以這麼說，中國傳統的藥草是以治病或是調理身體為目的，比較注重實質上的功效，而香草則是近幾年由國外引入，它也有治病殺菌的效用，但我們在使用它的時候，比較注重的是它所帶給我們精神上的愉悅感受，來放鬆緊繃的情緒，以達治療效果的芳香療法，這是兩者之間最大的區別。

目前，台灣的香草產業已逐漸發展起來，在各地香草的專業生產場及專賣店包括餐廳、茶館等也已相繼成立，同時為使香草產業發展有良好的基礎，結合共同的力量走出未來，於是由全國的業者聯合成立「台灣香草聯盟」，以組織的力量全力發展香草產業，台南區農業改良場於12月下旬和香草聯盟、土庫鎮農會合作，舉辦香草大餐，會中除了將展示香草的各項利用之外，也要揭櫫整個產業發展的未來目標，那就是推廣香草使融入消費者的生活之中，這個宗旨希望能夠使有興趣的人去栽培及利用新鮮的香草，因為只有新鮮的香草風味最好，栽培幾棵不但能享受培養的樂趣，而且能夠隨時利用，因此必須以推廣家庭栽培及利用為主的形式，才有前景可期。此外業者在栽培時也應強調有機手法，不要使用任何形式的化學農藥，以生產安全的產品供應市場，如此香草產業才能在台灣生根並發揚光大。

一 身處忙碌的工商社會中的現代人，緊張而繁忙的步調帶來莫大的壓力，進而影響到精神健康，於是人們為求身心和諧，渴望大自然的寧靜平穩，於是在假日帶著家人至山林遊玩，清晨至公園散步或運動，在家裡或辦公室種幾盆綠色植物等等來維持與自然的連繫。但是，人的感覺是由五官所組成，這些作法可以滿足視覺（眼看綠色植物）、聽覺（耳聽風吹鳥鳴）、觸覺（感受植物的質感及溫度的變化），對於嗅覺及味覺的滿足總是比較少一些，現在香草彷彿是造物者為加深嗅覺和味覺的感受而創立的，這項珍貴的自然資源值得我們去認識並運用。

什麼是香草？

Herb的中文譯名相當多，因為基本上在其英文字義上便有三種定義，其中最常見的定義便是“草本植物”，與一般常見之多年生灌木或喬木不同，生活史只有1~2年，另一個定義是“藥用植

物”，泛指具有藥用、調味及香氣功能的植物，基於此定義，我們經常食用的甘藍、牛蒡及大蒜等蔬菜也具有藥效，也曾列入藥用植物，但目前已被大量經濟栽培而被列為蔬菜。國內許多愛好栽培“藥用植物”的同好已籌組成立“香草聯盟”，並且將Herb重新定義為任何具有特殊香味的植物，而其根、莖、葉、花、果實及種子所含有之成分，可供人類做為藥劑、食品、飲料、香水或美容之用，因此將Herb譯為“香草”。一般人可能將香草與製作香草冰淇淋的香草蘭（*Vanilla planifolia*）混淆，但事實上依此定義，香草蘭也屬香草作物之一種，只要日後將Vanilla翻譯成香草蘭便不致造成混亂，同理，香蘭也可歸入香草植物。或許您不曾看過香草的真面目，但是一些日常用品中所使用的保養品、沐浴乳、香水就含有香草的成分，只是您不知道而已。

在這裡要特別提到的是，或許您會覺得疑惑，香草和我們中國傳統的藥草



不同種類的香草以盆器種植時要注意配合其生長特性，左邊香蜂草適合淺而寬的盆器，右邊迷迭香則適合較大的盆器



居家種植時依不同種類叢植在花盆中，不僅可供觀賞，更可隨手摘取利用

的差別在那裡呢？可以這麼說，中國傳統的藥草是以治病或是調理身體為目的，比較注重實質上的功效，而香草則是近幾年由國外引入，它也有治病殺菌的效用，但我們在使用它的時候，比較注重的是它所帶給我們精神上的愉悅感受，來放鬆緊繃的情緒，以達治療效果的芳香療法（Aroma-therapy），這是兩者之間最大的區別。

香草作物被人類利用的歷史極早，不少物種在石器時代便開始栽種，就如中國神農嚐百草一般，許多香草很早就被人類馴化利用。早期香草被認為具有神奇的功效，當時的人們對於疾病總是認為是上天的懲罰，或是遭受鬼魅糾纏，此時負責溝通的祭司或是治病的醫師就經常採用芳香而無害的香草來減輕疾病的痛苦，在敬神、葬禮及出征打仗時，香草也常扮演重要的角色，作為安定情緒之用。12世紀時期查理曼大帝曾下令廣植香草，他認為香草是醫生的工具及餐桌上美味的祕訣，因此，香草可說是早期人類文明的一部份，到現代依然如此。歐美人多把香草做為家庭草藥或調理菜餚之用，因此多在廚房附近栽培，香草也因此有廚房花園（Kitchen garden）之稱，美國曾統計一般家庭常栽培之香草高達19種以上，本次介紹的6種香草，香茅草和羅勒屬熱帶作物，而香蜂葉、迷迭香、薰衣草和百里香均屬溫帶作物，較不耐夏季高溫，因此在台灣地區比較不易栽培。

香草的栽培

首先，栽培香草並不是很困難的事，只須記得幾項要點：

一、認識所栽培的香草種類

可當做香草使用的植物有很多，但最常用的種類大約在10~20種左右，其中有些香氣國人較無法接受，例如天竹葵，有些較不適合台灣的氣候，如當歸這一類的植物，有些本身香氣不濃，當作美容用的情形比較多，例如蘆薈，因此，依目的選擇栽培的植物並瞭解它的特性是成功的第一步，您可以到花市去選購想要栽培的種類，買回來後以無性繁殖的扦插或分株來增加數量，或是去買種子回來栽培。

二、適宜的栽培環境

這個項目包括正確的栽培場所或是季節，在購買香草回來栽培之前，要先知道自己要在什麼地方種植，家中是否有庭院？日照條件如何？土壤質地或是排水良好與否？要種在花盆中或是可以直接種在地上？這些都是要先了然於胸，再由這些條件去選擇所要栽培的香草種類，就算不瞭解該種類的特性，也可以請販賣者幫您選擇或是給您一些建議。有些一、二年生的種類在開完花後會死亡，必須慎選合適的季節來種植，由於這些香草多原生於高緯度地區，在台灣的氣候條件下，冬季的冷涼氣候對生長比較有利，這也是要先知道的地方。

三、細心而且適當的照顧

香草是活的植物，因此栽培時必須必須時時加以照顧才能生長良好，照顧時，要先觀察植物的狀況再採取適當的

→ 作法，例如澆水時要等土壤完全乾後再澆水，以免根部窒息而死，一些葉片肥厚的種類也不要澆太多水，適度的乾燥有助於植株發育，收穫或修剪時，不要一次剪太多以免刺激太大新芽長不出來而死，在快速生長的時期，用一些有機肥放在土壤表面，澆水時肥分滲入根部吸收有助於生長發育良好，只要隨時注意它的生長狀況，每個人都可以試著在家中種植，增加生活情趣。

四、不要使用農藥

在虫害方面，香草即含有特殊的氣味，這些氣味對某些害虫而言，本身即有忌避作用，但還是有一些害虫照樣會啃食葉片，如羅勒的某些品種會有夜盜虫，此時寧可費一點心力以手抓除，或用防虫網罩住隔離。病害的防治則以預防勝於治療，方法是不要使用栽培過的舊土去種香草，因為內藏的病原菌會成為感染源，另外就是在合適的環境或季節栽培香草，如此植株強壯自然可抵抗病害的侵襲。記得新鮮香草使用時都是生食或短暫加熱而已，含有農藥成分的話對健康會有不良影響。

香草的利用

香草的利用方式有好幾種，您可以泡茶、沐浴、廚房料理調味、驅虫、佈置環境及觀賞等等，而其主要的利用方式可歸納為下列四類：

一、香草精油

目前流行的芳香療法所使用之芳香精油大多由香草萃取而得，一公噸的薰衣草約只能製造3公升的精油，1公斤的

玫瑰精油需要3至4公噸的玫瑰花，由此可見香精之提煉相當昂貴。精油的成份可以透過鼻子和皮膚進入人體，而香味訊息傳達到大腦而促使腦部發出訊，達到身心治療的效果。精油也被添加於沐浴精、洗髮精等清潔用品，而許多高價的化妝品也少不了天然精油。

二、食物調理

食物調理總是講究色香味，而香草便提供了食物之色香味，義大利人所喜愛的藥草利口酒便是由香草所泡製，因為酒精是極佳的溶劑，因此香草的精油及營養物質很容易被酒精萃取出來，中國人也常使用中藥泡酒，相信很多人嘗試過，只是中藥材也使用了不少動物或礦物成份，不像西方藥草酒純以植物泡製，當然為了調理食物，也有香草所調製的鹽、醋等調味品，事實上新鮮香草也逐漸被利用於食物調理，法國與義大利的料理便利用了許多新鮮香草或香精。香草本身即具有藥理上的作用，量少時可殺菌或改善不良狀況，量多時對身體即有毒害作用，原理和我們使用中藥時是一樣的，根據文獻資料指出，羅勒、百里香和迷迭香對孕婦、哺乳中的婦女、嬰兒、6歲以下的小孩還是不要用比較好。

三、花草茶

以往茶葉是各國貿易的主要商品，現代人大概很難相信許多戰爭竟然與茶葉貿易有關，如英荷戰爭便是英國訂定了禁止從荷蘭進口茶葉的法律，美國的獨立戰爭則是英國制定茶稅，而引發波士頓茶葉事件，美國移民為反對英國的

茶葉條例，假扮成印地安人將英國商船上之茶葉全數例入波士頓港口，不久之後費城等其他港口也陸續發生同樣的事件，最後擴大為獨立戰爭。

以香草製成之茶飲稱之為香草茶，許多人喜愛香草茶特殊之香味及風味，當然許多香草具有醫療效果，便有不少養生茶的開發利用，西洋人所開發之薰衣草茶或鼠尾草茶便有舒緩情緒的功能，而國人開發之牛蒡茶及蓮花茶也頗具特色。由於香草不含咖啡因以及單寧酸，對於喝茶或咖啡會睡不著睡的人，不失為另一最佳選擇，香草茶其香味清新淡雅，還具有健康療效。近年來也有不少醫學研究進行香草的研究，最近便有報導提出聖約翰草對憂鬱症患者有效，但聖約翰草也被證實會引發皮膚過敏的副作用，因此在飲用香草茶時應以休閒品味人生的態度為出發點。

四、休閒農場

北海道的薰衣草之旅已成為世界聞名的景點，國內也逐漸也有以香草園為觀光目的的休閒農場，如苗栗夢田農場以香草植物為主題外，結合賞蘭、美食及下午茶等休閒活動，不僅提供休閒及娛樂的感性並有知性的收穫，香草休閒農場的開發應該對農業產業升級極有幫助。最近到花市總看到幾個攤位已經開始在販賣香草盆栽，而且吸引很多民衆購買，相信從現在開始，它會成為很受歡迎的園藝植物。

香草的產業現況及未來方向

事實上，目前台灣的香草產業已逐

漸發展起來，在各地香草的專業生產場及專賣店包括餐廳、茶館等也已相繼成立，同時為使香草產業發展有良好的基礎，結合共同的力量走出未來，於是由全國的業者聯合成立「台灣香草聯盟」，以組織的力量全力發展香草產業，這個聯盟成立的意義，不只提供了整個產業的知名度，同時更確立了營運目標，首先以發展四級產業也就是消費服務為主，開拓了市場以後，再回過頭從事生產，同時增加種類的多樣化及消費模式，發展觀光農園，讓外型雅致氣味芬芳的香草能在台灣紮下深厚的基礎。

台南區農業改良場也將於12月份和香草聯盟合作，在台南市舉辦香草大餐，會中除了將展示香草的各項利用之外，也要揭櫫整個產業發展的未來目標，那就是推廣香草使融入消費者的生活之中，這個宗旨希望能夠使有興趣的人去栽培及利用新鮮的香草，因為只有新鮮的香草風味最好，栽培幾棵不但能享受培養的樂趣，而且能夠隨時利用，對整個未來的市場也比較有幫助，因為香草精油及乾燥香草在國外有大面積生產，運輸又方便，這方面的產品我們很難與之競爭，因此必須以推廣家庭栽培及利用為主要的形式，才有前景可期。此外業者在栽培時也應強調有機手法，不要使用任何形式的化學農藥，以生產安全的產品供應市場，如此香草產業才能在台灣生根並發揚光大。

