

香葉植物點將錄

文/小木偶

圖/鄭青

在充滿浪漫氣氛的餐廳享受美食，伴隨著陣陣花香，更增幾許濃情。不過在崇尚自然食物的潮流下，別具田園風味的香葉植物漸受青睞，在歐美各國及日本均頗受歡迎，這些植物其實都是我們常見，甚至常吃到的，只是國人一向只重視它們的“可食性”，却忽略了它們清純的外貌及獨特的香味，也可作為餐桌上最出色的配角！

芫荽



芫荽

學名：*Coriandrum sativum*

英名：Coriander, Collender

科名：繖形花科

來自東歐的芫荽，在我們日常食譜中，是不可或缺的，台灣幾乎各地均有栽培，為一年生草本，對降低血壓、治療糖尿病均具效力。

栽培以砂質壤土混合有機質作基肥，保持排水良好，喜溫暖濕潤的環境，忌高溫乾燥。繁殖以播種法，北部可於8~3月，中部8~11月，南部9~1月進行，栽培簡易。

茴香

學名：*Foeniculum vulgare*

英名：Fennel, Common fennel

科名：繖形花科

茴香和芹菜一樣為繖形花科，亦具有特殊的芳香，為一或多年生草本植物，原產於地中海沿岸，本草綱目中已有記載，可見其於我國栽培歷史之久遠。

富含維他命A、B、C、鐵質、磷質等，

健胃驅風，頗具療效。

性喜冷涼乾燥，栽培處光線須充足，排水良好的砂質壤土最適合它的生長。繁殖可以播種或分株法為之，播種適期為春、秋兩季，本省各地均有栽培。



九層塔

九層塔

學名：*Ocimum basilicum*

英名：Basil, Sweet basil

科名：唇形科

“九層塔”的名稱，一說是因其所結果實層層排列如塔而得名，一則傳說古時有位君王在出巡時，來到一座年久失修的九層高塔中，却因洪水被困其中，糧食斷絕，遂摘取高塔屋簷下的青草充饑，讚其美味，待回宮亦將其攜回栽培，命為“九層塔”。

由以上的故事可知九層塔生性之強健，原產中國的它為一或多年生小灌木，目前本省栽

培以台北縣蘆洲鄉面積最大，約有20公頃，品種以綠莖白花及紫莖紫花較多，亦有大葉種。

性喜陽光充足，栽培簡易，栽培以有機壤土為佳，排水良好。生長期多施N肥，生長更佳。繁殖以播種法，於2~3月進行，適度摘心可促進側芽生長。

紫蘇



紫蘇

學名：*Perilla frutescens*

英名：Perilla

科名：唇形花科

原產於東南亞、中國大陸西南部、喜馬拉雅山區，和九層塔是近親，二者都具方形的莖、唇形花、葉對生，為一、二年生草本植物。含維他命A、C、磷質、鐵質，具鎮咳、鎮靜、利尿等療效。

本省自西元1700年即自華南引進，目前多集中於苗栗公館生產，外銷日本。紫蘇生性強健，栽培土壤以壤土為佳，生育適溫為18~28℃，繁殖可於春、秋季進行播種，植株極為雅緻，是極佳的香葉植物。

芹菜



芹菜

學名：*Apium graveolens* var. *dulce*

英名：Celery

科名：繖形花科

芹菜又稱旱芹，原產於歐洲濕潤地帶、喜馬拉雅山麓，為一、二年生草本植物，含豐富的維他命A、C、B₁、B₂，及大量的鐵質、鈣質，具平衡血壓、清血功效，經常食用，補充纖維質，就不會少年得“痔”囉！

本省栽培分在來種及西洋芹，前者個小柄細中空，氣味香濃；西洋芹則葉柄肥大，味淡多肉質，營養價值高。繁殖多以播種法，播種適期在來種為8月到翌年3月，西洋種9~10月。待本葉4~5片時定植，以富有機質之砂質壤土為佳。栽培處須日照足、排水佳，生育適溫為15~22℃，若低於10℃即抽苔開花。西洋芹在採收前2~3週，須培土軟化，使葉柄由濃綠色轉為白色。



蘆薈

蘆薈

學名：*Aloe vera* (L.) Webb. var.

chinensis Haw.

英名：Aloe

科名：百合科

原產南非，為多年生肉質植物，於中世紀時經阿拉伯人傳入北非及中東，再傳入印度，我國自唐代以前即由馬來半島引入。目前全世界計有300餘種，本省已有20餘種。前幾年，在本省曾掀起一陣蘆薈熱，從美容養顏、護髮到健康食品、治痔瘡、作瀉藥等，幾為萬靈丹，但勸你最好依醫師指示使用。

性耐旱，忌高溫多濕，栽培土壤以肥沃排水良好之砂質壤土為佳。栽培處全日照、半日照均可，但光線太弱則生育不佳。繁殖以分株法，於春或秋季進行。

以上幾種植物栽培均十分簡易，只要家中有塊小空地，或以盆栽均可；既可欣賞，又可品香，作菜時摘它幾片更添美味！