

兼具食用、藥用與冬季景觀 栽培的香藥草～蒔蘿 (Dill)

文圖 | 張隆仁·郭肇凱 台中區農業改良場

蒔蘿，別名：洋茴香、野小茴、小茴香、上茴香、野茴香等。英文名稱：Dill，學名：*Aenthum graveolens* L.，為繖形科一年生草本植物。蒔蘿屬植物全世界約有兩種，供藥用，原產地中海地區和俄羅斯南方。分布於西班牙、葡萄牙和義大利沿海地區及北歐。蒔蘿之栽培可追溯至西元前 400 年，舊約聖經中已有記載蒔蘿的栽培。蒔蘿屬之屬名 *Anethum* 係源自希臘文 *aitho*，為燃燒之意，因為蒔蘿精油常燃燒作為香精用途。歐美傳統用途包括居家料理、香精料、藥用及驅魔用等。印度為主要生產國，收穫種子製作精油銷售。台灣地區於秋冬季節全島均可栽培，春季於北部或中高海拔地區也可種植。

一. 植物性狀

蒔蘿的植株高約 60 - 75 公分左右。

莖桿直立、平滑、一般無分蘖。葉互生，具長柄，基部具鞘狀苞葉。葉片具 3 - 4 回羽狀分裂，裂葉線型。複繖狀花序，直徑約 15 公分。花梗不等長，無總苞與小總苞；花細小，花瓣 5，黃色，向內彎曲。雄蕊 5，花絲長於花瓣，花藥 2 室。雌蕊 1，子房下位，花柱 2。種子為雙懸果，扁橢圓型，長約 4 - 5 毫米，寬約 2 - 3 毫米，黃棕色，背稜稍突起，兩側肋線延長成翅狀，肋線間具油管 4，腹合面油管 2。國外花期 6 - 7 月，果實 7 - 9 月。

二. 栽培要點

蒔蘿性喜陽光。土壤條件：排水良好的壤土或沙壤土，pH 值介於中性至微酸性土質 (pH 值 5.0 - 8.2，平均 6.5)。春季、秋季皆宜，台灣地區以二期稻作收穫後的秋冬季節為最適播種期與生育



蒔蘿種子外觀與高倍顯微近照可觀察到油腺



蒔蘿花器的外觀型態，其為繖狀花序



期。蒔蘿不喜移植，因此以採用條播法直接播種即可，每公頃 10 磅種子用量（種子大小每克 970 粒）。萌芽成苗後，再予間苗至株距 20 或 30 公分。肥料用量：N 素，45 - 67 公斤／公頃，磷肥（ P_2O_5 ）22 - 34 公斤／公頃，鉀肥（ K_2O ）22 公斤／公頃。苗期需注意雜草

管理。萌芽後 50 - 60 天開花。種子產量約為 1,019 - 1,427 公斤／公頃。收穫時期：嫩葉可採食，頭狀花穗剛形成未開花前亦可採食。種子則待變褐色時採收，種子收穫後建議採冷凍乾燥法，避免香氣流失影響精油品質。根據國外文獻報告主要病害有葉斑病、莖斑點病、根腐病、莖腐病、黃萎病、露菌病等。重要蟲害則有蚜蟲與切根蟲等。台灣地區栽培則發現主要病害為白粉病、其次為根腐病、莖腐病、黃萎病等，主要蟲害為金龜子幼蟲與蚜蟲。

三. 化學成分與藥理作用

蒔蘿主要成分為揮發性油，另含香豆素類與黃酮類成分。果實含精油約



蒔蘿的羽狀分裂之線型裂葉

3% - 4%，主成分為葛縷酮 (Carvone) (含量約 40 - 50%；亦有報告為 18 - 81%)、檸檬烯 (limonene；含量約 0 - 55%)、類黃素 (flavonoids)、coumarines、xanthones、triterpenes。莖葉含揮發油，主成分為葛縷酮， α -水芹烯、松油烯等。精油主成分：葛縷酮、檸檬烯、phyllandrene, eugenol, pinene, 3,9-epoxy-p-menth-1-one, 4,5-dimethoxy-6-1(2-propenyl)-1,3-benzodioxole。毒性作用：精油不可內服，否則會造成氣喘 (dermatitis)。藥理研究指出蒔蘿具有抗微生物、抗潰瘍、解痙、抗腫瘤、利膽及降血脂等作用。中國藥典中記載的藥理作用：根據蕭培根、連文琰 (1996) 所著《原色中藥原植物圖鑑》對蒔蘿在中醫藥學的藥理及功效有如下的記載：1. 抗真菌作用：種子中所含非帖類油有抗



蒔蘿的傘骨狀分枝頂部有細小黃花

真菌作用。2. 平喘作用：葛縷酮有平喘作用對小鼠有鎮咳作用。3. 對腸胃作用：葛縷酮口服對兔小腸有興奮作用。4. 葛縷酮有利膽作用。「功效」：味辛，性溫。有理氣、健胃功能。

四. 歐美民俗草藥應用方法

根據 3 千年前古埃及文獻記載，蒔蘿於當時即被作為藥用植物。蒔蘿的英文名稱為 Dill；語源來自古挪威語的 dilla，意指「鎮定」、「緩和」、

「安慰」，因蒔蘿具緩和疼痛的鎮靜作用。此外具有治療頭痛、健胃整腸、消除口臭、並可為減鹽料理之添加風味。概因蒔蘿的植株富含礦物質、鉀、鈉等成分，因而其種子具安定神作用。因此在歐美傳統民俗草藥療法中蒔蘿被應用於治療失眠、頭痛、預防口臭及動脈硬化，另有用於促進乳汁分泌及治療打嗝等用途。

五. 利用法

蒔蘿最常利用之方法，為蔬菜餐飲用途，據稱其最適合魚類或螃蟹的料理，可使魚肉滑嫩順口，促進消化與去腥味的效果，故有「魚類之香藥草」美



蒔蘿即將成熟時之雙懸果



蒔蘿植株於田間之生長情形

稱。種子及葉片則可用於醃漬泡菜。種子可作糕點餅乾的香辛料添加物。直立的傘狀花序可作花材和景觀栽培用途，亦可做為園藝治療的素材。種子與全草都可萃取獲得精油和純露，可作為藥用、食品香料或為芳香 SPA 與按摩等用途。

六. 發展潛力

近年來，台灣各地諸如花東縱谷與南投縣埔里等地，在二期稻作收穫之後，屢屢仿倣國外觀光旅遊勝地，規劃花海，期吸引人潮，提升國人生活休閒品質與創造農村經濟之新契機。本文介紹的此種外觀與茴香類似的香藥草植物—蒔蘿。其葉

片、莖、果實均有溫和的辛香味，開花時於莖頂綻放傘狀黃色的花朵，姿態搖曳，果實成熟時則轉成黃褐色，散發濃濃的香味。它同時兼具冬季蔬菜、香辛料、茶飲、SPA 精油、景觀栽培與藥用等多樣化用途的作物，應是一項可資應用於花海的作物選項，並為兼具多樣化產品開發潛力的香藥草作物之一。豐