

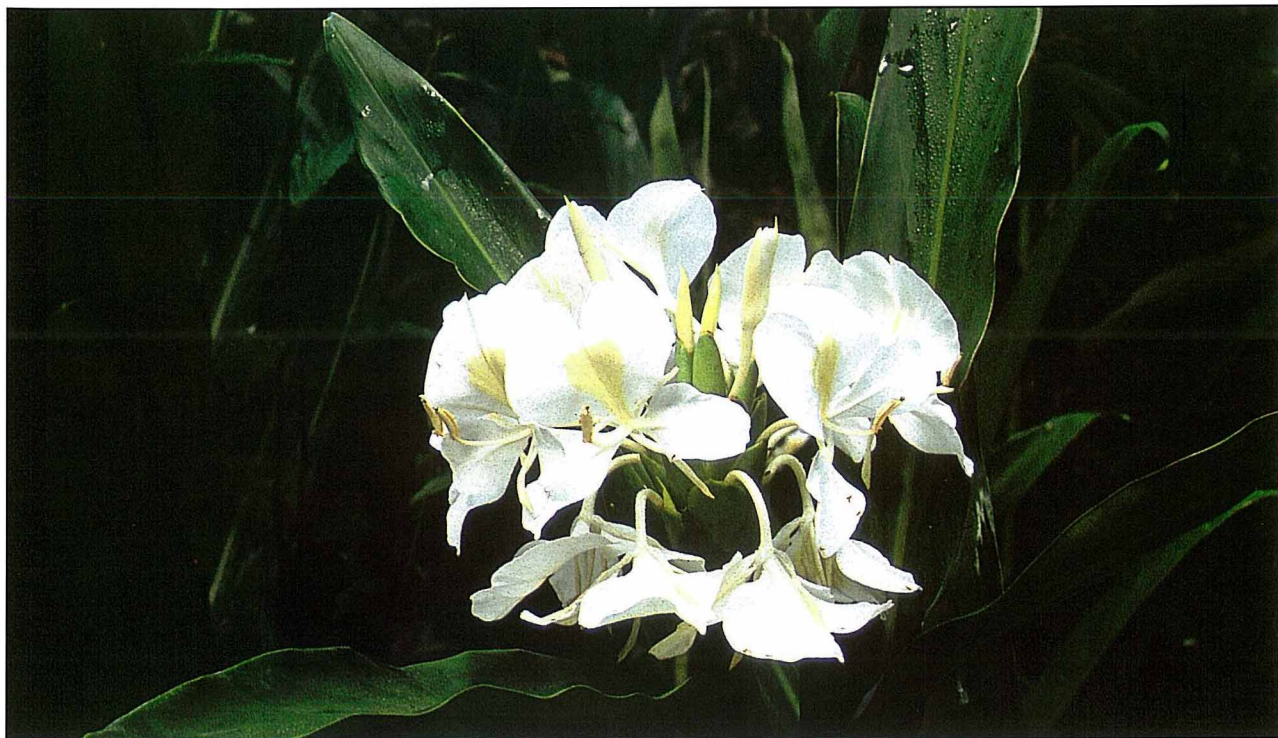
# 香味草旋風家裡吹

## 享受另一種新鮮草香的魅力

以前的鄉下房子，  
屋後總會種幾棵九層塔或艾草，  
做菜時可隨時抓一把充當調味蔬菜；  
有時長得太茂盛，  
一下子吃不完，  
還可分給左鄰右舍，  
順便也聯絡了感情。  
現在的公寓房子，  
可利用陽台一角或撥出幾個空盆來，  
撒下種子，  
就可以擁有一個花香區之外的“香味草”區了。  
本文介紹的香味草，  
均是本土植物，  
易種易活，只要陽光充足，  
都可以長得很好。

**喜**歡種花蒔草的朋友，想不想變化一下心情，試試另一種與花香截然不同的魅力——香味草。花盆裡並不一定非種花不同，種種帶有清香的植物也很不錯，在花圃的一角或撥出幾個空盆來，就可以擁有一個“香味草區”了。

本文所介紹的都是本土性香味草，大部分是我們所熟悉的，只要陽光充足，都可以長得很好，易種易活的特性，也可使你信心十足。



野薑花花朵加蛋汁油炸，是美味點心。



## 九層塔

九層塔為屬唇形科一年生或多年生小灌木，又名羅勒、蘭香、香菜、蔡板草等，原產中國。全草高約30~120 cm，具芳香，分枝多，圓形老莖與方形嫩莖上密生短毛，葉卵形或披針形具長葉柄，全緣或細鋸齒狀緣，綠色或紫褐色；花小頂生，為輪繖花序，一般六輪生，每一輪花約6朵。

九層塔生性強健，栽培很容易，繁殖大都用播種法。在鄉間，人們經常利用菜園的一角種植，如果沒有菜園的，會利用花盆、空罐子或保利龍盒子栽種幾棵。如今因為餐廳和海鮮店的需求大增，農民已大量的栽培，而且還供不應求呢！

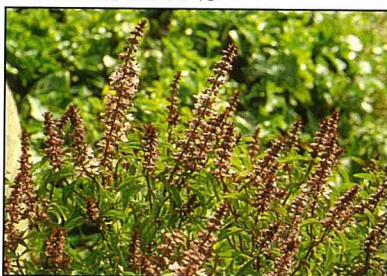
九層塔的用途很廣，可以生食（配生魚片、海鮮類），可以熟食，還可當香料使用。另和肉類或蛋類一起處理，或炒或煮，香味仍然不會減退。將葉子加入麵粉糊、蛋汁一起油炸，其香脆可口的程度，絕不輸給各式各樣的“甜不辣”！

### 吃法與用途

●據古書上記載，九層塔的葉子可以治毒瘡、跌打損傷，如果有了外傷，可以將葉子搗爛敷在患部上，具有消炎止痛的功效。將葉子煎蛋食用，可以治胃部痙攣、風濕症或老年人腰酸背痛等病。根或枝莖和瘦肉、排骨一起清燉，可以治婦女病。平常把九層塔的嫩葉煮蛋花湯或煎蛋吃（加入少許米酒更好），具行血和益氣的作用。



艾草開出淡褐色的小花



九層塔的葉片煎蛋，滋味絕美。



艾葉芳香，民間常用來做艾糰。



開花後的九層塔種子，可重新播種。

整棵九層塔可濃縮成芳香油。另枝莖可代樟腦丸使用，將它放置在廚房櫥櫃的抽屜中，防蟑螂的效果相當好。

如想栽植，可採下種子繁殖，老株盛熟後，種子亦會自行掉落地面而萌發新苗。如一時找不到種子、新苗，選適當的莖枝10cm長扦插也可，最好春季施行較佳。只要日照充足、通風而排水良好的地方，均可長得欣欣向榮。

### 種子資訊

●種子可向農友種苗公司或豐年社門市部洽購。家庭盆栽，最好選8寸以上大盆。

## 艾草

艾草屬菊科多年生草本植物，生藥名又叫黃草、冰台、

艾蒿。常自生在路邊或空地上，是各地山野上常見的野外植物之一。

艾的株高可達1公尺，分枝很多。葉互生，深裂為羽狀，類似菊花的葉子，表面平滑，背面則密生灰白色的毛。夏秋兩季間，莖的上部分枝，開出淡褐色小頭狀花。

### 吃法與用途

●艾葉具有特殊芳香味，清明節常用它作艾糰祭祖，五月節國人又習慣將艾葉、榕葉與菖蒲葉插於門楣作為辟邪之用。初夏摘取葉子，置於陽光下曬乾，當藥用。艾之嫩枝葉可治腹痛、腹瀉，並可止血；根及幹則可治頭痛等。

### 種子資訊

●艾草苗可向萬華青草店洽詢或自野外挖取。



# 家庭園藝



紫蘇可去魚腥味，製成紫蘇梅風味佳。



涼的薄荷是口香糖常有的香味草



皺葉薄荷可當觀葉植物欣賞



芫荽開花細小，須仔細欣賞。

## 吃法與用途

●紫蘇葉部可供醬菜及燻菜的著色，或其他加工品的染色之用。因此花穗還沒有抽出之前，使用割剪機器，好比割茶葉般地割剪，約一周可收割一次。

省產紫蘇一般以外銷（日本第一位）為佳，內銷也日漸被重視。紫蘇可供外銷生薑與乾梅的著色與調味用；另與九層塔效果相同，拿來烹調魚類，可驅除腥味；餅乾與果菜汁亦可滲些莖葉，味道更加芬芳。

紫蘇在中藥上是用於下氣之藥。具有降氣、化痰、發汗、祛寒的功能。主治傷風、肺氣喘急、心腹脹滿。

紫蘇種子細小，播種最好與碎土或其他草木灰混合播種，雖不再覆土，但要覆草，保持土壤適濕。發芽後間拔，使株距保持在15cm左右。以本省條件，春種為2月下旬至4月上旬，秋播則為9月下旬至11月上旬。

## 種子資訊

●種子或苗可向萬華青草店洽詢。

## 薄荷

薄荷為唇形科植物，別名為英生、番荷、雞蘇等，多年生草本，莖直立而具有芳香，株高大約30~60公分左右，具少許毛茸。葉對生，潤卵形，先端銳尖或鈍形，全緣或疏鋸齒緣，兩面均被毛茸。穗狀花序作繖房狀或圓錐形狀排列；花萼鐘形，花冠筒狀，白色或粉紅色，長約6~7cm，花期自6~9月，熟果期8~11月。

## 吃法與用途

●薄荷味辛，性溫，無毒，因此我們在電視上的口香糖廣告中常有它的大名出現。在中藥上為驅風防腐藥，有鎮痙、健胃、通經功效；並可治偏頭痛。

薄荷葉與水一起蒸餾，可製成薄荷油或結晶體為薄荷冰

（霜），無色透明，味初如灼，後較清涼。有殺菌力，並作衝動劑、鎮痙劑、驅風劑，可治燙傷。

## 種苗資訊

●繁殖薄荷大都用播種法，種子或苗可向萬華青草店洽詢，建國假日花市有時亦有盆栽出售，可向業者洽購。

## 紫蘇

紫蘇屬唇形科植物，為一年生草本。別名水蘇、赤蘇、香蘇、桂蘇等。

紫蘇莖高可達1公尺左右，其形方、分莖有稜，具外逆之稀毛；葉卵圓或廣橢圓形，末端帶尖，長約1公分，邊緣有鋸齒，多皺裂，葉有柄，皆對生，背面多紫紅色，通體有芳香。種子黃褐色，如芥子大。

## 芫荽

芫荽屬繖形花科，一年生草本，別名胡荽、莞荽、香菜等，我國自古以來即有栽培，是國人菜餚的重要調味蔬菜。品種有青、紅兩種，但青種栽培較多，因此紅種不易買到。

## 吃法與用途

●芫荽在菜餚中大多充為配角，因此也容易忽視它的特殊



功能。但配合魯味、蚵仔麵線、肉圓等鄉土小吃，則香氣襲人，十分對味。在中藥上，種子稱為胡荽子、香荽子，為驅風、祛痰藥。

芫荽性喜溫暖濕潤地，大都以播種法栽培。成苗後，每隔10天施用一次三要素作追肥，約經一個多月就可收穫。

## 種苗資訊

●芫荽種子可向農友種苗公司或豐年社門市部洽購，每包約20元。

## 茴香

茴香屬繖形花科一年生或多年生草本，別名為懷香、茴香子、小茴香。在我國栽培歷史悠久，古時以藥用植物栽培。株高約1~2公尺，莖直立，光滑，有白條紋，分枝多；葉互生，線形，呈多回羽狀複葉，花為繖形花序，花梗長，有15~20枝，花生頂端，極小，黃色；果實雙懸果，橢圓，稱茴香子。

## 吃法與用途

●茴香有強烈香辛味，很多人不敢吃；一旦吃它一次後，就覺得不錯。不過在烹調上要注意調味，如加些香油、胡麻油或米酒，風味特佳。喜歡甜食的加些糖，味道也呱呱叫。另煮鮮魚加些茴香，不但可祛



茴香開花後，可拿來當花材。



茴香有特殊香味，炒食極好吃。



芫荽是國人菜餚中的重要調味蔬菜。

除魚腥味，味道更加鮮美可口。

栽培茴香可用播種法或分株法，春、秋兩季為播種適期。茴香性喜乾燥冷涼的氣候，栽培土質以肥沃的砂質壤土或腐植質土最佳，排水需良好，日照要充足才能長得欣欣向榮。

如當蔬菜用或調味用，播種後經15~20天就可採收。若當藥用，春季播種，當年秋季

定植（也可用分株法），第2~3年果實產量最豐，宿根栽培的壽命可達6年左右。

## 種苗資訊

●茴香種子可向士林玫瑰花推廣中心洽購。

## 蝴蝶薑





食茱萸香氣襲人，嫩葉可食。



蝴蝶薑的嫩莖可充當野菜。

蝴蝶薑本名是“穗花小柰”，屬於薑科，是多年生草本植物。別名薑花、狗薑花、白蝴蝶花。

蝴蝶薑最特殊的地方，當然是那蝴蝶模樣的花兒，當我們仔細觀察時才曉得，基部圓筒狀是它的花萼，狹長的細裂片是它的花瓣，而最漂亮的花瓣是唇瓣；另外從花朵中央抽

出的小棒則是雌蕊與雄蕊的結合體。

### 吃法與用途

●蝴蝶薑除觀賞與供作花材之外，嫩葉、花朵都能當野菜吃。將花朵洗淨後剪成小片，晾乾後加麵粉或蛋汁，油炸既脆且酥，是最佳點心。如另加肉絲煮湯或炒食，是梅花餐的

佳餚之一。將新芽切細，加蛋類煮湯，亦很可口。蝴蝶薑做成沙拉魅力十足，令人食指大動。

在中藥上蝴蝶薑也佔一席之地。將花朵曬乾後，可當茶葉沖泡飲用，能治失眠症。

### 種苗資訊

●蝴蝶薑的結果率不高，無性生殖旺盛，如果你想繁殖它很簡單，可在山邊或田邊採取它的地下莖（分株），把莖葉除掉，剩下20cm高，種植在水分多的池塘邊或庭院陰濕的角落，就能欣欣向榮。

## 食茱萸

食茱萸屬芸香科植物，又名辣子樹。產於暖地之山林中，分佈於全省各地。葉片類似油麻，花為黃色，聚繖花序，頗為美觀。本省稱為“刺蔥”或“大葉刺蔥”，因樹幹上長有刺瘤外，莖枝上也長有刺。

### 吃法與用途

●果實似山椒，成熟之後變為紅色，氣味亦極相似，是烏鴉喜歡的果實，因此有“烏山椒”的別稱。果實與樹皮可入藥。嫩葉可作為蔬菜食用，有香氣，故又多了一個別稱“食茱萸”。將果子搗碎過濾後成為辣米油，可作調味品，如今數量極少，一般大都用辣椒或薑，而它的芳名“辣米油”也被人們遺忘了。 ◆