

## 常見的藥用植物簡介

**藥**

用植物(Herb)是甚麼？簡言之，我們日常生活身邊常用的大蒜、生薑、水芹、荷蘭芹(parsley)等均屬於藥用植物。英文Herb原來是草的意思，但目前已包含樹葉與花。藥用植物過去在歐洲、美洲、亞洲等世界各地區之民族使用於宗教祭祀、藥用、食用、保存、添加香料、浴用、美容、染色等，與人類生活有密切關係且普遍使用，至近年來在世界各地逐漸受重視。其魅力在於清爽的芳香與醇厚的風味，還有多種利用方法，尤其在烹調、西式糕點等製作過程中添加若干藥用植物，可增加一、二味特殊的香醇味，甚至洗澡或洗臉時添加一些藥用植物，可使肌膚平滑細嫩，具有防止傷風感冒等作用；尤其醉人的氣氛與清新舒暢等作用，製成香包或押花等手工藝品，為香醇溢出之禮品將更顯藥用植物之魅力。

春季至初夏階段是藥用植物最美麗的季節，有camamile甘菊，bolide，薄荷，麝香草(Thyme)，薰衣草(lavender)等，使你身邊充滿清新柔和的潤澤，促進身心健康。因此我們似宜以享樂心情，栽培日常生活上有實用價值的藥草，以享受與自然接觸之愉快生活。



天竺葵

## ■ Rosemary 迷迭香

目前栽培品種有直立性與匍匐性兩種系統，栽培時如採用種子播種則需較長時間，故除盛夏與盛冬季外，其餘時間均可用插植方式栽培適合於自己喜好的花色、花香之苗木，Rosemary 有“返老還童”之作用，因其精油中含有防止老化效果之成分可供作肌膚之按摩、洗髮精、潤髮精等之用，又烹調時可供作甜酒烘烤、紅燒牛排與豬肉肉片之用，枝條部份又可當作插肉籤製作香味烤燒之用。

## ■ Cinnamon basil 肉桂香菜

一般稱為 sweet basil，屬於綠葉，白花而具有柔軟風味者栽培面積較多，此外亦有栽培淺黑色 opal（蛋白質）香菜與 cinnamon 型等香菜，此種香菜之原產地為熱帶地區，發芽最適溫為 25℃ 左右，播種適期為 4 月下旬至 6 月中旬，因種子屬於好光性，故播種後不宜覆土僅以手指輕輕壓進土壤即可，此種香菜可利用於細通心麵或沙拉，此外葉片可與松子及芳香的乾酪，與橄欖油等混合作成有特殊香味的香菜麵圈，成為當地名產之一。

## ■ Chive 蝦夷蔥

調味用的蝦夷蔥適於中耕良好，稍有濕氣的肥沃土壤環境下栽培，於春秋播種於旱地，作畦後播種，播種後第 2 年即可開可愛的綵球狀花，葉片與

花均具有引起食慾的濃郁香味。在田間管理方面宜注意，經常間拔使植株不宜過多，繁殖方式採用分株較妥，此種蝦夷蔥別名為西洋胡蔥（淺蔥）其葉片呈細長中空型，因葉色、葉的香味甚適合於供作料理之用致近年來在和餐（日本料理）方面之需要量較大，通常將蝦夷蔥切成微細小片後可混合於奶油或乾酪或煎蛋捲時供作調味用，具有暖身等多種效用。

## ■ Sage 鼠尾草

春季播種後於秋季即可移植，通常在 21℃ 左右環境下經 10 天即可發芽，移植後株距以 40~50 公分為宜，於秋末剪枝以促進翌年之生育，繁殖方法可採用插枝或嫁接，Sage 具有高潔的銀白色葉片，別名稱為藥用一串紅（Salvia），俗語說“經常使用 Salvia 絕不生病”，古時自希臘、羅馬時代就供為藥草而大量使用，因香味甚強，使用少量效果亦甚佳，一般常食用的香腸（sausage）就是利用藥用植物調味出來的，Sage 用作油炸食品時可作成細緻柔軟的食品類。

## ■ Thyme 麝香草

此種藥用植物之抗寒性、抗暑性、抗病蟲害均強，故在日照充足、排水良好之土壤均可強健生育，Thyme 種子甚為細小，播種時不宜蓋土，僅壓進土壤內即可，幼苗生長後之株距以 30~40 公分為宜，於春秋兩季採取分株或以插植方式繁殖，此種植物具有刺激性味道

與優雅的香味，故適合於供作牛肉或以甜酒烘烤，紅燒、燉煮等烹調之用，此植物之精油中含有一種消毒液（Thimerosal）的芳香成分，常利用於醫藥品，尤其常供作止咳、去痰、氣管消炎、殺菌防腐等之用。

## ■ Fennel 茴香

適合於日照充足稍有濕氣之良質土壤地區栽培，每年 4~5 月直播於 6mm 深度每穴 4~6 粒種子為宜，幼苗生長後之株距以 40cm 為宜，每隔 2~3 年以分株方式繁殖；此種植物會開甜密瀟灑風味的小傘形黃色花，另有 Florence 茴香（植株底部肥大型）與 Bronze 茴香（葉片呈赤銅色）等種植於庭園具有觀賞性質，自古以來在歐洲地區均以藥用植物供作食物療法之用，茴香主要用途是魚類烹調，炒煎、湯類之用，種子又可供作餅類、麵包類、酒精飲料等多用途。

## ■ Chervil 山蘿蔔

此種植物適合於陰涼地區栽培，於春秋兩季直播，忌移植，栽培時不耐暑寒，過濕或太乾燥等環境條件，此種藥用植物甚受好評其市場很廣，葉片呈淡綠色，開白色絲帶狀之白花，外觀略帶優雅的氣質，有醒目之感，此種植物在法國傳統上與藥用植物混合使用，尤其蛋類烹調或醬油調味、沙拉等多用途，具有利尿興奮作用，尤其低血壓之人，使用後有相當效果。

## ■ Oregano 萊沃刺那

自北海道至九州均能生長，屬於適應性良好之藥用植物之一，春秋兩季可直接撒播於苗床上或花盆上，並薄薄地蓋土後輕壓於土中，幼苗生長後之株距以40~60公分為宜，至夏季在伸長良好的基部先端開出呈紫色狀的淡紅色之美麗花朵點綴於庭園上或田園上，因具有耐熱、耐寒特性屬於易於管理的省工栽培的藥用植物，尤其具有類似番茄芳香特徵的風味，成為義大利料理與墨西哥料理不可缺少之材料，植株繁茂時割去分枝（連葉片一起）然後採用自然乾燥一段時期後再予保存使用。

## ■ German Camomile 日耳曼甘菊

一年生草本之日耳曼甘菊與多年生草本之羅馬甘菊甚為出名，在日照良好富於有機質土壤環境下能開出良好的美麗花朵。羅馬甘菊之生長呈草皮狀態之蔓延性擴大生育，可生成絨氈狀的一片香味，惟其味道帶有苦味無法利用。反之日耳曼甘菊，帶有柔和味類似於蘋果的芳香。甘菊具有消除疲勞，與消除不眠，消除焦急等之作用，自古以來就供作藥用植物而廣為利用，此外尚可供作藥用植物茶、烹調、餅類、潤髮乳、洗髮精等各種用途。

## ■ Lavender 薰衣草

在日照充分，富於石灰質而排水良好之土壤環境下適於栽培

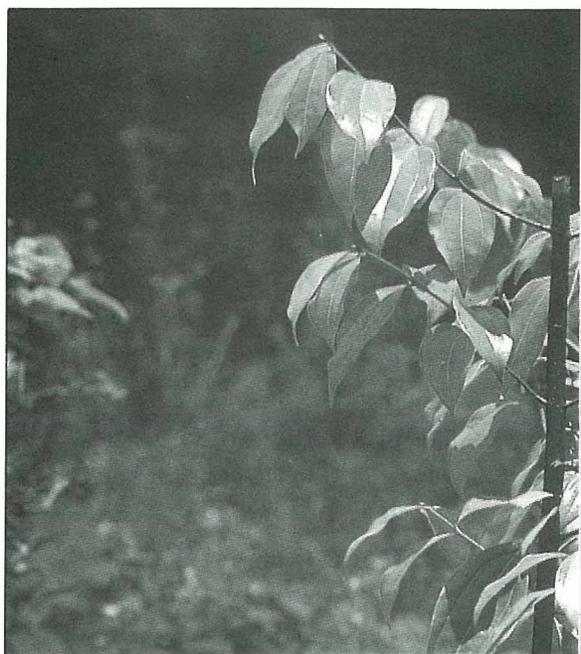
，每年4~5月間播種於花盆或撒播於苗床。種子之發芽所需日數較長致所需種子量較多，但易於扦插。觀察日本各地區生育狀態結果，發現薰衣草忌高溫多濕而適於較乾燥土壤栽培，近年來薰衣草之風評除其芳香引人喜好外，且有高貴氣質之藍色薰衣草之顏色及其獨得的慈悲狀花姿，成為藥用植物類之女王地位，精油成分之乙酸里哪酯（Linalyl acetate），沉香醇（Linalool），桉樹腦（Cineol）等均具有精神安定，防止胃痛與消化不良，防腐劑等效果。

## ■ Nasturtium 蔊菜屬植物

適於保水性良好之鬆土栽培，在肥沃土地栽培時葉莖過於繁茂不易開花，播種前將種子浸水24小時使其充分吸水，於4月下旬播種時芽較能整齊，夏季高溫時因其抗熱性較弱，不易開花，但天氣轉涼後即可開花，此種植物有矮性、匍匐性、多重開花型、斑點花等各種系統，甚適合於室內觀賞用，其葉片、花瓣、蕾、果實均可供為食用，因具有香辛刺戟的風味可利用作沙拉、泡菜、醬油等調味品之用。又因花色鮮明如使用於料理必可增加其華麗性。

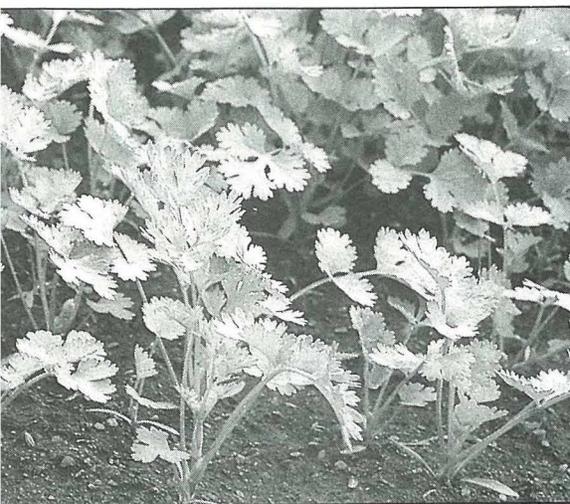
## ■ Bolide

適於日照充足，保水性良好之肥沃土壤環境下栽培，於春秋兩季農曆春分，秋分前後播種於深度6mm土壤內，幼苗生長後期之株距以40~50cm為宜，葉片呈淡綠色絨毛狀於5月間開青色星形之花。不耐夏季高





肉桂



芫荽



茴香

溫，故採用秋季播種經過越冬之苗較易於生長而花瓣亦較佳，且其生產之種子亦大較易於播種。一般人均認為 bolide 具有忘却憂鬱煩惱之作用，觀賞其花可使人心情明朗，利用其浪漫的型態與顏色常供作沙拉、飲料、甜餅之用，此外據各方報告亦具有強壯、止咳、防止氣管發炎等效果。

## ■Peppermint 洋薄荷

薄荷適於稍有濕氣而富有機質土壤環境下栽培，因種子極為微細宜於春秋播種於苗床或花盆，生長初期須行間拔，保留具有芳香的苗，因地下莖生長範圍甚為廣大，故不同系統之薄荷不宜混種，為防止交雜起見繁殖方式採用優良葉芽，行扦插為宜，目前薄荷栽培品種有 sparemint, applemint, caudecologne mint, 日本型薄荷等多種，但有些品種具有強烈性清涼感，有些品種具有淡甜味。薄荷可供作口香糖、巧克力與牙膏（粉）等之用，此外尚有協助消化、強壯、消毒等效果。

## ■Russian tarragon 艾屬植物

有西伯利亞原產之露西亞型與地中海原產之法國型兩種，前者較強健易於栽培，但後者在烹調上可增加風味與氣味。法國型者在法國料理方面是不可缺少之調味品。此種藥用作物幾乎不開花，無法採種故繁殖方式採用葉芽扦插。露西亞型與法國型兩者均屬於多年生草本，但法國型每年冬季之苗木

價格甚高，使一般人甚感困擾，日照充足而暖和氣溫下之輕鬆壤土較易於栽培，可供作肉類料理與魚類料理，甚至在冰凍果子露（Sherbet）與餐後水果點心（dessert）之用，其利用範圍甚廣。

## ■Lemon balm 檸檬泡狀酵母

適於日照充足，翻耕良好的良質壤土栽培，播種適期為春秋兩季，因種子細小，播種時不必覆土，而僅以手輕輕壓進土壤內即可。葉片與花朵飄溢著檸檬芳香，頗有親和力且易於栽培之藥用植物之一。可製成藥用植物茶，據說有防止憂鬱症與憂慮症之效果，此外又可供作製作香袋或供作料理等的調味料，其利用範圍甚廣，除可利用新鮮葉片、花瓣外，收割後可使其乾燥，冷凍後貯存利用，別名 merriser 希臘語係蜜蜂之意，此種植物終年雖可利用，但夏季含苞開花前期間，是最芳香季節。

## ■Coriander 芫荽

稍有濕度而日照充足之肥沃土壤均可栽培，惟如以收穫葉片為目的時雖日照不足，在遮陰地區亦可栽培，芫荽屬於繖形科一年生草本植物，不太適合移植，宜採用直播方式較為省工，其果實呈圓形由 2 個種子重疊而成，故將果實剝開為兩片後將種子點播於每穴 3~4 粒，繁殖方法僅能以採種方式生產果實，葉片與莖枝有強烈香氣（俗稱甲虫的香味）是芫荽特徵之一，甚受大部份人士

# 金鼎獎作品 人人可讀

● 豐年叢書 ●

珍貴的植物知識  
精美的彩色印刷

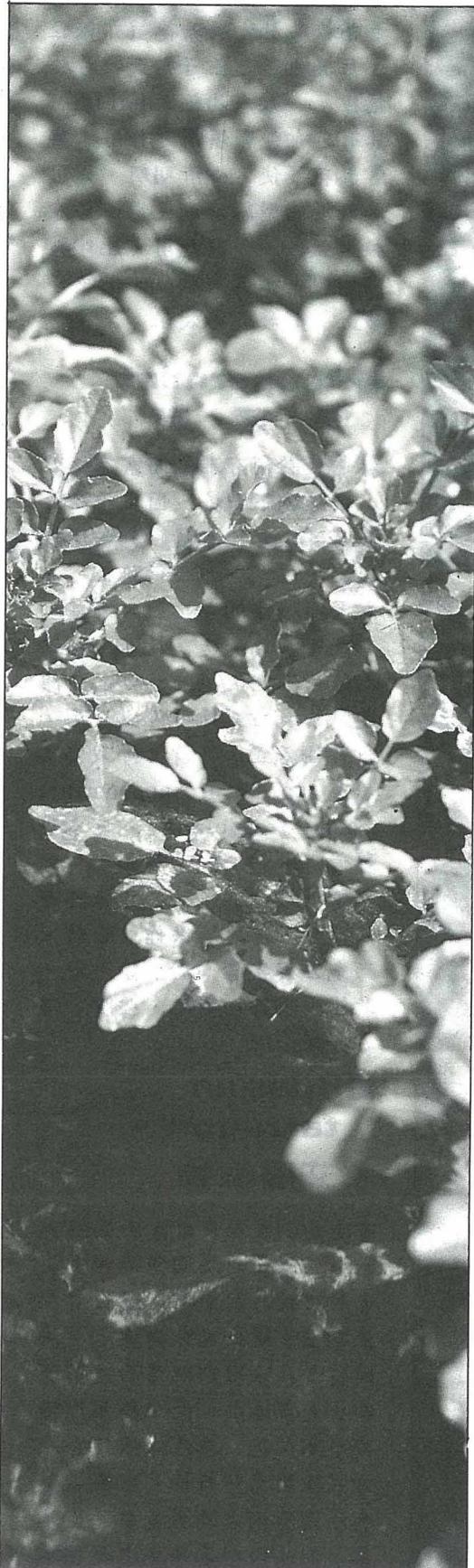
**經濟植物集 380元**  
介紹：山葵、薄荷、仙草、  
山藥、辣根、愛玉等36種植物

**經濟植物二集 440元**  
介紹：酪梨、西洋參、柴胡、  
靈芝、丁香、蒟蒻等28種植物  
二本合買最經濟，  
特價730元

**青草集 320元**  
介紹：金線蓮、八角蓮、蘆薈、  
靈芝、七層塔、決明子等  
60餘種青草植物

豐年社

台北市溫州街14號  
電話(02)3628148  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
每次郵購另收掛號郵資45元



焯菜屬植物

之喜好。完熟果實可供作芳香劑之用，亦可供作咖哩粉之代用品及醃漬物及餅類之用，此外尚有消化健胃、止咳等效果。

## ■ Dill 蒔蘿

適於排水良好日照充足的肥沃土壤條件下栽培，播種適期為春季與秋季，不太適合移植，因植株高度常達1公尺，故幼苗生長後期之株距應為30~40cm，葉片如羽毛狀的柔和花形呈雨傘形，與茴香的花相類似，新鮮葉片與花朵可供作鮭魚等魚料理或醃漬物或沙拉或摻入馬鈴薯泥等，利用範圍甚為廣泛，種實浸水液可利用為驅風劑（有排泄集積於腸管內之瓦斯作用的一種藥劑）及消除因消化不良引起之脹脹或改善乳汁順利溢出等作用。

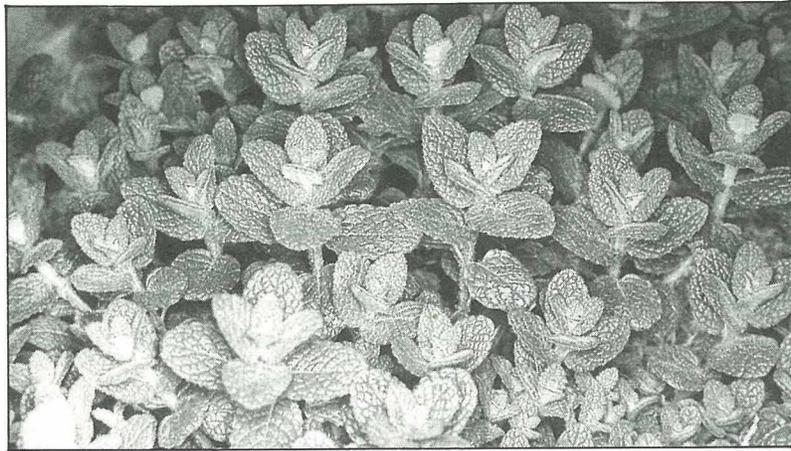
## ■ Hyssop 神香草 (柳薄荷)

在遮陰地區雖可栽培，惟在日照充足，排水良好的廣大集團地區栽培時，亦可創造比薰衣草更美麗的景觀，品種有Sapphire blue, pink, white等均可供作觀賞用，可推薦在藥用植物園內栽培，葉片與花朵具有苦味，可供作沙拉或蔬菜等等加味用，具有驅風與去痰作用且對於憂慮症、輕度焦急、悶悶不樂等症狀亦有效果，莖葉部分應經乾燥後保存之。

## ■ Rhubarb 大黃

在翻耕良好，稍有濕氣之肥沃

土壤條件下於春季或秋季將平滑種子於每穴播種數粒，至本葉4~5枚左右時，間拔保留一植葉柄長度約有60~70cm之大型藥用植物，不耐熱不耐寒，故於冬季須防霜以免地上部枯萎，酸味與香氣發自紅色葉柄部份，如將葉柄割取後切成細片，可製成沙拉，如將切成的葉柄細片加熱立即溶成柔軟液狀，故又可製成果醬、調味品、葉餡餅(tart)等依各人構想增多其利用範圍，因葉片內含有草酸(oxalic acid)成分，不得供為食用。



香薄荷

## ■ Salad burnet 沙拉地榆

不論何種土質只要日照充足即有良好的生育，於春、秋播種於苗床或戶外即可，種苗生長後期之株距以36cm為宜，葉片成旋律形於冬天亦可青青的生長繁茂，甚受各界觀賞的藥用植物之一，別名：荷蘭地榆(great burnet)，在日本5~6月間開出深紅色花，適合於供作插花之用。類似於胡瓜的風味，在料理方面可供作冷涼菜之用，此外又可将葉片花朵

放置於沙拉或飲料上面使人欣賞爽快感，因含有單寧酸，自古以來就供作止血劑或收斂劑。

## ■ Rocket 美人草

適合於日照充足，富於有機質肥沃土壤條件下栽培，播種適期為春季與秋季，在旱地上使用播種器以條播方式播種較妥，通常在種子發芽後經一個月即可開始收穫，故每隔10~15天分次播種即可隨時品嚐，此名稱“rocket”有似火箭向天空飛出之意，但一旦品嚐一次

白色穗狀花且其花型甚為美麗，葉片可製成藥用植物，對於傷風感冒，頭痛不眠症有治療效果，花朵具有甜蜜的香氣常成為家貓之玩弄物，自古以來，有人將花朵乾燥後供製為貓的玩具。

## ■ Rose geranium 老鵝草觀 (天竺葵)

適於翻耕良好，日照充足之地區栽培，所謂Geranium使人想到獨特之香味，尤其代表老鵝草之geranium屬植物，具有類似薔薇，薄荷檸檬，巧克力等之芳香，在日本國內不易看到種子而僅可見到苗木，但在國外即可購入不同種類之種子，栽培老鵝草，一種、二種、三種過程中必感到此植物仍甚具有吸引力的舒適的藥用植物之一，可利用為飲料、果醬、西點類、燒餅等等之加味料或香包，洗浴劑等用途。

## ■ Sumer Savory 香薄荷

不論任何土質只要日照充足地區即可栽培，因種子細小故宜與細砂混合後於4~5月間播種，幼苗生長後期之株距以20~30cm為宜，夏季植株生長至30~40cm時可開出不太醒目的小型淺紫色之小花，除夏季型外尚有冬季型多年生草本之系統，但夏季型系統之風味較為柔和，在日常料理較易於利用，可供作幫助蠕動胃之刺劑或驅風劑之用，此種植物在法國南部多與迷迭香(rosemary)，香菜(basil time)，麝香草(Thyme)等混合作成料理製作混合速煮食品。

保證你絕不會忘記類似於胡麻的芳香與淡淡辛味，其味道真是回味無窮，因含有大量維他命C及E，富於營養價值之美容蔬菜，惟葉片與花朵甚為細緻、纖弱、易脆，故運搬時應特予留意。

## ■ Catnip 荊介草

只要日照充足，排水良好之地區栽培，不論何種土質均可栽培，播種適期為春秋兩季，播種於苗床，深度以6mm深度為宜，移植株距以30~40cm為準，葉色呈淡綠色，開出紫色與