

香藥草栽培與食用心得

從去年開始，「鄉間小路」陸續刊登有關香藥草的介紹。雖然，對芳香療法的療效，尚有許多爭議，不過就一個園藝趣味栽培者而言，栽培香藥草，是一個蠻有趣的開始。於是，我也興起湊熱鬧的心理，在花市找到兩種香藥草，一是檸檬薄荷，一是迷迭香，買回來開始在陽台栽培。

檸檬薄荷，葉片青綠色，光看顏色就很清涼的樣子，葉片邊緣有圓鋸齒，很優雅細緻。但很容易缺水，澆得不夠時，稍一疏忽葉片就完全下垂，好在如果馬上補充水份，就又恢復挺立的模樣，讓人不覺鬆了一口氣，萬幸沒把它渴死。所以後來我就給它換個更大的花盆，澆水的次數就減少很多次，管理起來也方便很多。

迷迭香葉片是肉質針狀、濃綠色，有點水草的感覺，兩種種在一起，很自然的因葉片的形狀及色彩對比，而顯得美麗。因此，就算不是種來吃，也是不錯

的觀賞植物。但都不適合室內栽培。

也許是沒灑農藥之故，還是家裡其他植物傳染，有一天突然發現兩者都長滿了介殼蟲，外面包著白絮狀的蠟質，只好摘掉一些，加上用牙籤，細心挑掉躲在葉柄縫間的餘孽，才控制住一場介殼蟲之災。

看看兩者都漸漸長得不錯，就採了一些檸檬薄荷葉片來食用。最簡單的就是沖茶了，用一點熱水，沖出香味，再加冷水、冰水或冰塊，喝起來果真是有如檸檬的香味，和淡淡的薄荷涼，但不是很涼辣，所以小孩也愛喝。而且只要摘頂芽帶四片葉的

大小，就可以沖杯，沖兩三次，還是有味道。當然也可以配紅茶，或是和檸檬一起打成檸檬汁，打出來的檸檬汁，呈現很漂亮的淡粉綠色澤。也可以切細加在香草奶昔中食用，或是拌沙拉。

迷迭香也是一樣，但精油的芳香味偏向花椒的感覺，是燉肉、烤肉的好搭擋。我採頂梢10公分長，將葉、梗切細沾在醃里脊肉片外，一起用小火煎熟，真是人間美味，完全遮蓋肉腥。另外如果嫌麻煩，可以將迷迭香泡在白醋中，製成香草醋，用來沾魚、肉、雞或是拌麵，都不是很陌生的食感，而且是很合中國食味的，大力推薦您，絕對值得一試。泡過醋的迷迭香，撈出來可以再用來燒白魚，一點都沒浪費。

所以，你如果都沒成功的種過什麼植物，不妨試試檸檬薄荷和迷迭香，種不好也算嚐嚐新鮮流行的滋味，更何況是那麼容易栽培。



■國產香藥草茶（曾文田／攝）



■迷迭香是很中國味的香藥草。



■檸檬薄荷，優雅細緻，適合陽台栽培。