

■比利時境內夏季盛開之薰衣草田。



紓壓助眠 薰衣草 Lavender

薰衣草 (Lavender) 為唇形花科 (Labiatae)，薰衣草屬 (*Lavandula*) 之多年生常綠小灌木。原產於地中海沿岸地區，但也有文獻報導：薰草原生於波斯 (今之伊朗) 與加那利群島，經由腓尼基人引進到地中海濱之法國。植株高度 (含花莖) 30-100 公分不等，葉片狹窄，灰綠色，莖直立，在國外夏秋季節開花，為穗狀花序，花序長 5-15 公分，花色因品種而具有藍、淡紫、紫、濃紫及白色等，以藍色最普遍。每個果實有 4 粒種子。每公克有 850-1,300 粒種子。

品種分類

薰衣草屬有 5 個亞屬，所有的庭園及普通薰衣草均屬於 *Stoechas* 亞屬或 *Spica* 亞屬，有些在澳洲發現的稀有品種則屬於 *Pterostachys*



亞屬。薰衣草由於栽培歷史久遠，種類繁多，因此要精確的鑑定並不容易，依據 Jessica Houdret (1999) ; Barbara Hey (1996) ; Deni Bown (1995) ; Lesley Bremness (1994) ; Sandra Farrier (1994) 及 蓼科 ハーバルノート (1997) 等研究人員的敘述，薰衣草可區分如下四種：

一、英國薰衣草系 (English lavender)

英國薰衣草是屬於 *Spica* 亞屬，學名為 *Lavandula angustifolia* Mill. (其同義語有 *L. spica* L. *L. vera* DC. 及 *L. officinalis* Chaix)。大部份

■種類繁多的薰衣草家族。

品種之株高約 60-90 公分，惟有少數矮性品種。English 薰衣草、Common 薰衣草、Garden 薰衣草、Ture 薰衣草、Vera.、Officinalis. 及 Spike 薰衣草均屬於此系列。英國薰衣草系列是最耐寒的灌木具狹長如針狀之銀色葉片，未開花時植株生育可達 60 公分×60 公分（高×寬）。花色有藍、紫、粉紅及白色。茲介紹二種最為大家所提及的狹葉薰衣草（True lavender）與寬葉薰衣草（Spike lavender）。

（一）狹葉薰衣草

（True lavender, *Lavandula angustifolia* Mill.）

原生於西班牙至希臘之地中海北部之野地植物，可在野外或中海拔（600-1500 公尺）之山區栽培。種名 *angustifolia* 為狹葉之意，因此以狹葉薰衣草稱之。狹葉薰衣草，在南法普羅旺斯又叫 Fine 或 Female 薰衣草，生長於海拔 800-1300 公尺之地方，在歐洲地區主要做為觀賞庭園之栽植。在澳洲、英國、南斯拉夫及俄羅斯也有少許栽培。狹葉薰衣草，全株具薰衣草典型香氣。木質莖長 20-30 公分，被狹長形綠色小葉所覆蓋，花莖約 60 公分高，沒有葉片及分支。開花期較早，開藍色小花，2 唇瓣，很容易和頂端花穗分離。由狹葉薰衣草所萃取提煉之精



■英國薰衣草花穗。

油較少樟腦味，具絕佳的香味品質較佳，因此，利用於芳香療法及高品質香水。全球各地之狹葉薰衣草精油年產量為 200 公噸，大部份在歐洲地區生產。

（二）寬葉薰衣草

（Spike lavender, *Lavandula latifolia* Medic.）

寬葉薰衣草又叫 Aspic, Male 或 large 薰衣草，原生於地中海地區（西班牙南部），栽培於海拔 600-800 公

尺之地方，法國及西班牙為精油主產區。種名 *latifolia* 為寬葉之意，因此以寬葉薰衣草稱之。和狹葉薰衣草之不同點，是其木質莖較長且分支較多致其樹叢也較大。植株高度從 30-80 公分不等。幼葉對生、有絨毛、灰白色、像湯匙及非狹長形。開紫色花，不易從花穗分離。開花期較晚。全株具有像樟腦之刺激性香氣，主要做為清潔產品，昆蟲驅蟲劑、油漆及烹煮調味料。



■狹葉薰衣草植株 (*L. angustifolia* Mill.)。



■日本北海道富良野地區之紫色薰衣草花海（台南場黃賢良主任提供）。

二、Lavandin 雜交系 (*Lavandula × intermedia*)

為英國薰衣草系之狹葉薰衣草 (*Lavandula angustifolia* Mill.) 與寬葉薰衣草 (*Lavandula latifolia* Medic.) 之雜交品種。Lavandin 由於株型較大，生長較快，產量較多及抗病性較強，因此是目前栽植最多的薰衣草 (約佔 80% 以上)，尤其是在 400-700 公尺較低海拔之南法地區。葉片通常較狹長且寬。未開花時植株發育可達 90 公分 × 90 公分 (高 × 寬)，花莖較長。花比狹葉薰衣草大，顏色也較深藍。開花期介於狹葉薰衣草與寬葉薰衣草之間。其精油產量較狹葉薰衣草多 4 倍以上，普遍受香水工業所喜愛，惟樟腦味濃，品質較差，不適高級香水之製造，目前全球精油年產量為 1,000 公噸。

三、西班牙薰衣草系 (Spanish lavender, *Lavandula stoechas* L.)

原生於地中海盆地，法國南方的小島，也叫義大利薰衣草 (Italian lavender)，葉片狹長，灰色，植株發育可達 70 公分 × 70 公分。圓錐狀的花穗短且粗，開美麗的暗紫色花，頂端有像蝴蝶翼的苞片為其主要特性。由於聞起來有很強的油味，不符合



■本省花市販售的甜薰衣草植株 (Sweet lavender)。

市場需求，因此不做為精油的經濟生產。主要做為庭園觀賞植物。古希臘、羅馬及阿拉伯人廣泛的做為防腐劑及化粧品用。花偶爾採用做為乾燥花，但市場大部份為英國薰衣草系及 Lavandin 雜交系所取代。



■法國薰衣草 (*L. dentata* L.)，鋸齒狀葉片為其特徵。

四、法國薰衣草系 (French lavender, *Lavandula dentata* L.)

大部份原生於西班牙，或南法，通常以其葉片的形狀稱之為齒葉薰衣草，也叫 Fringed 薰衣草、為一緊密的小灌木，葉片綠色狹長型，葉緣鋸齒狀為其主要特徵、莖短且纖細，花藍灰色叢生，壓縮的花穗帶有淡淡的苞片分散在整個花期中。植株發育可達 60 公分 × 60 公分。此一系列的品種在潮濕的氣候條件下比其他系列生長較好，主要也是做為庭園觀賞植物。

目前，本省常見的栽培品種有狹葉薰衣草或真薰衣草 (True lavender)，齒葉薰衣草 (French lavender)，甜薰衣草 (Sweet lavender, *Lavandula heterophylla*) 及羽葉薰衣草 (Fern leaf lavender)。

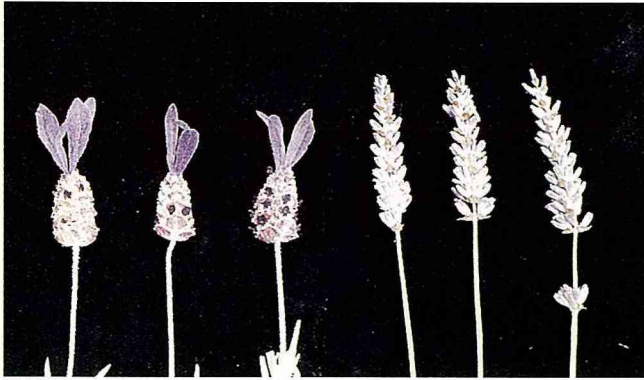


■本場轄區土庫花卉產銷班何班長經營的「順智香草園」，右為羽葉薰衣草 (Fern leaf lavender, *L. multifida* L.)，左為法國薰衣草 (French lavender, *L. dentata* L.)。

栽培管理

薰衣草在日照充足排水良好，且帶輕微鹼性土壤 (pH6.5-7.5)，發育良好。一般採用頂端插穗扦插或帶根移植，從健株上選取長度 10-20 公分幼枝條扦插。在商業栽培，母株絕少超過第五年，因此每年必須有少許的更新種植。

Lavandin 雜交系僅能用扦插繁殖，英國薰衣草系則可用種子播種於穴盤成活後移植於室外。每 10 公畝種子用量為 0.3-0.6 公斤。在溫度 21-24°C 環境下播種，8-12 天發芽。有些品種如 'Lavender Lady' 播種到發芽約 14-28 天。通常種子播種發芽率少於 50%，因此將種子盤置於略低的溫度下，或者以沙紙輕微摩擦種子曝露一些內層組織均可改善發芽。



■準備做為押花用西班牙薰衣草系(左)與狹葉薰衣草(右)之乾燥花穗。



■利用穴盤進行扦插育苗。

也可採用分株或壓條繁殖。植株絕不能忍受浸水狀的土壤條件，若排水不良，葉片黃化。當花穗開始發育時，若水分不足則花數減少且產量降低。開花後修剪植株，約修剪三分之二樹身大小，俾株型整齊且可以促進較多的花芽形成。

在一般的香草花園中常修剪成矮綠籬做為裝飾用的圍籬花床，惟有一些較高的品種如英國薰衣草，可以種在適當的容器，置於室內，

也會產生濃郁的芳香，但必須供給至少4小時之日照，保持土壤輕微潮濕，且不能浸水。

通常戶外栽培採單行植，行距為60-120公分，株距45-60公分，綠籬用株距則為30公分。

以生產精油為主的，利用機械採收。做為乾燥花材用的，以人工採收，當第一朵花出現時即可採收。2至5年生植株每10公畝可採收新鮮花穗300-1,500公斤，

乾燥花穗則為30-110公斤。至於做為精油的，必須要有一半以上開花才採收，俾得到高品質之精油產量。

在病蟲害方面，處於較潮濕的環境下，植株可能因根腐而死亡。在新鮮或乾燥的花材中沫蟬的危害也是一個問題，其他蟲害有天蛾幼蟲。

精油生產

薰衣草精油是新鮮花莖頂部及灌木莖利用蒸氣蒸餾萃取出。早在16世紀，即有薰衣草精油之生產。據Aqua oleum,(1993)之報告：薰衣草精油成分為Linalool 29-46%，Linalyl acetate 36-51%，1,8-Cineole 0.1-2.2%，Caryophyllene 2.5-7.6%，Terpinen-4-ol 2.7-6.9%，Ocimenes 2.5-10.8%，Lavandulyl acetate 3.4-6.2%。

薰衣草精油之產量是新鮮植株的1.4-1.6%，Linalyl acetate之含量隨著薰衣草栽植區海拔高度而遞增。另據Venskutonis (1997)利用氣相色層分析儀(GC)及氣相層析質譜儀(GC/MS)分析，檢測得知：狹葉薰衣草的花所萃取的精油，其Linalool濃度為5372.4毫克/公斤，而Linalyl acetate為5121.7毫克/公斤，分別佔精油的22.0%及26.5%。此外薰衣草植株，從花草取的精油含量比



■用途廣泛的薰衣草精油，素有「平民精油之王」之稱。

莖的部位高30倍以上。通常野生種植或高海拔地區栽植者可生產最優良且最貴的上等精油。

至於精油的產量及品質受種類、品種、季節、樹齡、每天採收適當時間。採收方法及氣候條件影響。由一些長度15公分莖幹所得到的50公斤新鮮花朵，可生產30公克的精油。在紐西蘭，英國薰衣草每1公斤新鮮花穗可生產1.0-5.0毫升(0.1-0.5%)之精油，每10公畝可生產2.5公升精油。

至於Lavandin雜交系每公斤可生產10-25毫升(1.0-2.5%)，每10公畝可生產14公升以上精油。其精油之鎮定效果較狹葉薰衣草差。據David及Melanie Dane氏之報導：狹葉薰衣草每10公畝約栽860株，生產1.5-2.5公斤的精油，惟Lavandin雜交系之產量為其4-7倍。目前在法國狹葉薰衣草精油年產量為40公噸，而Lavandin則為900公噸。



■薰衣草押花藝術蠟燭。



■國外進口的薰衣草茶包、精油及果醬。

利用方式

薰衣草全株不同部位，除了可烹調料理、糕餅烘焙、居家工藝(如睡眠香包、防蟲香包、花圈、花束及押花蠟燭)及健康美容(如花草茶、香草皂、潤絲精及化粧水)外，以蒸餾萃取的精油進行芳香療法之用途最廣。

芳香療法

1927年法國香水化學家雷內、莫理斯、蓋特佛斯(Ren'e Maurice Gattefoss'e)在一次實驗室意外事件中，利用就近的薰衣草精油浸泡燒傷的雙手，經長期使用後可恢復燙傷，因而讓他開始鑽研精油療效，於1928年首次在科學論文提出「芳香療法」此一專有名詞。



■茶飲用的薰衣草乾燥花及蜂蜜。

目前薰衣草精油主要有三個來源。第一為從寬葉薰衣草蒸餾萃取，主產區在西班牙。第二為從狹葉薰衣草蒸餾萃取，主產區在英國及澳洲。據Katherine Adam氏報導(1995)：目前品質最佳的狹葉薰衣草精油來自澳洲的Tasmania及南法。第三為Lavandin雜交系蒸餾萃取，主產區在法國及美國，其精油產量最多，價格也較便宜。薰衣草精油之主要特性是鎮定、平衡及回復。

綜合各研究人員論述(吳譯,1997;石與張,2000;林譯,2000;Patricia Davis,1988;Anne McIntyre,1992;Jessica Houdret,1999;Selene,2000)將其用途分敘如下：

(一)具紓解壓力之鎮靜作用 為治療失眠症的最佳精油，利用精油按摩背部，有助於入睡。此外對於憂鬱症、昏睡症及時差等均能有所助益。



■濃郁芬芳的薰衣草花束。

(二) 紓緩或減輕疼痛

1. 薰衣草精油塗在太陽穴，可減輕頭痛。在睡覺時，將三個薰衣草花放在一杯沸水中，有鎮靜安眠效果為絕佳的頭痛處方。

2. 減輕運動後或緊張過度所造成的肌肉疼痛、筋骨肌肉扭傷、關節腫脹、下背部、肩膀及頸部的僵硬與疼痛。

3. 減輕局部疼痛、降低中樞神經系統對疼痛之敏感度，諸如減輕經痛及產婦分娩前的疼痛。

(三) 具殺菌及抗發炎之特性 非常適合皮膚病症的治療，諸如面皰、瘡瘡及濕疹。

(四) 具止痛、殺菌及消毒的作用 有助於感冒、咳嗽、喉嚨痛、鼻竇炎、胸腔感染，紓緩蚊蟲咬傷，及輕微燒傷的效用。



■芳香清甜的薰衣草乾燥花。

(五) 緩和或減輕消化不良 減輕腸胃不適及反胃的現象。

(六) 可抑制細菌的生長 平衡分泌過多的皮脂，清潔頭皮屑及消除髮蝨。

(七) 作為空氣清新劑及芳香地板用 100cc 冷水中加入2滴精油，噴灑房間或拖擦地板。

精油除了單獨使用外，也可搭配其他精油使用如馬郁蘭精油能加強薰衣草的鎮靜效果。惟精油之芳香療法只適用於輕微的不適或症狀，身體有病仍須找專業醫生。

■利用薰衣草烘培之餅乾及新鮮薰衣草茶。



■乾燥及新鮮的薰衣草花茶。



■薰衣草之押花藝術蠟燭。



■台北「香草集」陳列的薰衣草飾品。



■親手製做的薰衣草香包，具芳香劑及防蟲功效。



■台北「香草集」陳列之薰衣草杯。

薰衣草餅乾

材料：

低筋麵粉 600g、奶粉 120g、發粉 10g、薰衣草粉 適量、蛋 2 個、細砂糖 80g、沙拉油 60cc、水 30cc。

作法：

1. 將低筋麵粉、奶粉、發粉、薰衣草混合過篩。
2. 將蛋及糖放入不銹鋼盆中以打蛋器打約 10 分鐘成濃稠狀，加入沙拉油及水輕輕拌勻。
3. 將前述兩項拌勻，不可多揉，做成約 1 公分厚的麵片，模型沾粉扣出圓圈餅。
4. 以 180°C 的油溫炸成金黃色。



■台北「香草物語烘焙坊」製作的薰衣草餅乾。



薰衣草餅乾

薰衣草蛋糕

材料：

低筋麵粉 200g、奶油 180g、發粉 3g、薰衣草 15g、細砂糖 140g、蛋 3 個

作法：

1. 奶油與 100g 細砂糖混合打至呈淡乳白色後，將蛋黃依序倒入攪拌。

2. 低筋麵粉、發粉、蛋白與 40g 細砂糖打至變硬、發泡後再與前述已拌勻之奶油與糖混合攪拌均勻。
3. 最後將薰衣草灑至蛋糕頂層，再送入烤箱 (170°C) 烤半小時即可。



薰衣草洋芋鯛魚

材料：

鯛魚肉 200g，薰衣草 2 枝，百里香 2 枝，洋蔥絲，蔥末 少許，水 120cc，橄欖油 15cc，鹽、白胡椒粉 少許，馬鈴薯 1 個，白酒 60cc，醋 少許。

作法：

1. 將鯛魚肉洗淨切成塊狀。

2. 用白酒、鹽、胡椒粉、百里香、薰衣草醃漬 10 分鐘。
3. 馬鈴薯切成塊狀，橄欖油爆香洋蔥後加入馬鈴薯塊水 120cc、白酒、醋，慢火濃縮至稠狀加鹽調味。
4. 將醃漬過的鯛魚，煎成金黃色淋上前述調理好之拌料即可。



■台南成功大學「18 巷花園餐廳」烹調之薰衣草鯛魚。