



**迷** 迭香為唇形花科 Labiatae 迷迭香屬 *Rosmarinus* 之多年生常綠小灌木。學名為 *Rosmarinus officinalis* L. 原產於地中海盆地，西班牙西北方及葡萄牙。目前生產地為英國、法國、葡萄牙、西班牙、突尼西亞、摩洛哥、前南斯拉夫、義大利、南非、印度、中國及澳洲。經濟栽培以突尼西亞、法國、西班牙及摩洛哥為主。葉狹長、針狀、革質、暗綠色、葉緣反捲。莖方型，由葉腋著生白色小花為總狀花序，花長 1.2 公分。花色有藍、淡藍、紫、粉紅及白色等，一般在 12-4 月

開花，小花含多量花粉對蜜蜂之吸引力大，所生產之蜂蜜，品質佳。果實為很小的球型堅果，卵圓或倒卵形，種子細小，黃褐色，每公克有 1,000 粒種子。

### 品種分類

做為經濟栽培的迷迭香約有 24 種之多，依其生長習性，基本上分直立型及匍匐型二種。

#### 一、直立型迷迭香

植株 1-2 公尺高，具健壯莖，成熟後木質化，分支具有狹長革質之針狀深綠色葉片（內側有點灰色），葉

緣有點反捲，葉片較匍匐型迷迭香大。直立型品種有開白色花之 *Rosmarinus officinalis* 'Albus'，開淺藍色花之 *Rosmarinus officinalis* 'Miss Jessup'（非常適合烹調及景觀造園用）；開藍色花之 *Rosmarinus officinalis* 'Blue Spires' 利用於披薩調味及雞肉；開粉紅色花之 *Rosmarinus officinalis* 'Majorca Pink' 及開紫羅蘭色花之 *Rosmarinus officinalis* 'Tuscan Blue'（此品種能適應高溫及多雨的生長環境）等。

#### 二、匍匐型迷迭香

植株高 30-60 公分，硬質莖，莖上著生密集且狹長

之暗綠色葉片，橫向彎曲伸長達50-120公分。比直立型品種較不耐寒。匍匐型品種有開鮮藍色花之*Rosmarinus officinalis* 'Prostratus'，及生長快速，開淺藍色花之*Rosmarinus officinalis* 'Mrs. Howard's Creeping'等品種。由於有扭曲及渦旋狀的分支，因此為極佳吊盆及地被植物。

## 栽培管理

迷迭香喜好充足日照，乾燥，排水良好及略帶鹼性石灰質土壤（pH6.5-7.0）。也有報導指出：迷迭香在8-28°C的溫度，年降雨量0.3-2.7公尺及土壤pH4.5-8.7之環境條件下均可生長。通常以扦插繁殖，選取健康枝條之扦插穗，長度為7-8公分或10-15公分。將下方三分之一的葉片去除，置於水中或浸漬發根素。通常扦插20-30天後即可發根，30-45天後形成健全的根系。也可採用分株，壓條或種子繁殖。



■ 直立型迷迭香。



■ 匍匐型迷迭香。



■ 迷迭香花穗及小花著生情形。

種子直播發芽率較低。種子發芽最適溫度為 15.5°C，播種後 14-21 天發芽，也有一些品種之種子，經過 3 個月以上才會發芽。將種子先貯放於 24-27°C 1 星期，然後再置於 18°C 以下的溫度可增進種子之發芽率。播種在穴盤中，當幼苗發育到 7-8 公分時可移植室外種植，行距 90 公分，直立型株距為 40-50 公分，匍匐型株距為 50-70 公分。

2-20 年生之植株每十公畝採收之鮮重為 200 公斤。在栽培上需注意，水分若太多，則葉片或葉尖會轉為褐色及掉落，也容易發生根腐、因此利用容器盆植栽培時，栽培介質要混有 10% 的珍珠石或砂以改善排水。以 12 英吋 (30 公分) 的栽植盆而言，從盆子邊緣灌水，

若超過 10 秒鐘水分才流出盆底 (較大的盆子需時較久) 則表示栽培介質之排水不佳。此外盆植栽培宜每隔 2-4 星期噴施 Peter's 液肥 (N:P:K=20:20:20) 或施用緩效性肥料魔肥 (Oscote=36:18:12)。在濕冷的氣候植株莖部易腐爛。

迷迭香與鼠尾草、甘藍、紅蘿蔔、豆類種在一起彼此可促進生長，惟不可和小黃瓜混植。迷迭香之病害有根腐病及白粉病，經由改善通氣及盆底供水方式，可以預防。至於蟲害有蚜蟲、紅蜘蛛、介殼蟲、臭蟲及粉蝨。

## 利用方式

迷迭香廣泛運用於烹調，新鮮嫩枝葉具強烈芳香，可消除肉類腥味，少數幾枝嫩

莖葉 (不必使用過多以免破壞食物原味) 即可香烤排骨 (豬排、羊排及牛小排)。迷迭香烤雞，風味尤佳。

做為沙拉用的生菜，在川燙時若能加點迷迭香葉片，則特殊香氣很易入菜。若需長時間加熱的料理，可用乾燥迷迭香或在烹調好後添加少許迷迭香粉。迷迭香之鮮花亦可涼拌沙拉、點綴料理、賦香添味。

迷迭香花草茶則有益心臟、消除疼痛及幫助入眠 (高, 2000)。通常採 5-10 公分嫩枝洗淨放在茶壺中，沖泡 2-3 分鐘，即可飲用，時間越久香味越濃，將嫩枝加入檸檬蘇打水中，風味特佳。

也有報導：每天飲用一小杯迷迭香所浸泡的酒，可減少心臟病發作 (張譯, 1999)。

也可做香草醋。又迷迭香葉片、薄荷葉及大茴香葉置於煮過的水中浸泡 20 分鐘，過濾後可做為漱口水，保養口腔。

此外也可利用於麵包、糕點及餅乾之烘培，如迷迭香乳酪棒及迷迭香甜糕。利用於香草甜品如迷迭香蜜橙及迷迭香杏果慕斯。其精油是許多化粧品及苦艾酒成分。也可做為花園及蠟燭等工藝裝飾。



■ 利用穴盤扦插繁殖。



■新鮮迷迭香葉片與月桂葉沖泡之香草茶。

迷迭香具增強記憶之效用，因此是辦公桌及書桌上之最佳盆栽香草。由於迷迭香葉片為革質，不像其他香草那樣柔嫩，因此較易保存。通常在開花前或剛開花時採摘，香味最濃郁。

## 芳香療法

迷迭香精油被稱為復甦系統精油之王，是由花及莖葉利用蒸氣蒸餾萃取得到。由花所萃取之精油品質優於莖葉，惟目前幾乎全部的迷迭香精油是萃取自莖葉。葉片約含0.5-1.5%的精油，精油無色或淡黃色。

經濟栽培精油主產區在達爾馬希亞(前南斯拉夫南部，亞得里亞海東岸地區)，摩洛哥、法國、西班牙及日本。精油成分有1,8-桉樹腦(1,8-cineole)，樟腦(camphor)，檸檬烯(limonene)，龍腦(borneol)， $\alpha$ -蒎烯( $\alpha$ -pinene)， $\beta$ -蒎烯( $\beta$ -pinene)及莪烯(camphene)，以1,8-桉樹腦含量最多。

綜合多位研究人員的報導(Pino,1998;Domokos,1997;Chalchat,1993)：不同



■自釀的迷迭香酒與醋。

緯度地區萃取的精油其成分含量亦不同，如西班牙精油含 $\alpha$ -蒎烯、1,8-桉樹腦及樟腦之成分較多，分別為19.4-24.7%，19.0-21.8%及16.3-18.9%。法國產精油則含有 $\alpha$ -蒎烯19.9-35.1%，1,8-桉樹腦5.3-24.8%及乙酸龍腦酯(bornyl acetate)1.2-14.3%。

## 迷迭香餅乾

(台北「香草物語烘焙坊」製作)

### 材料：

迷迭香 1 ~ 2 枝、奶油 110g、蛋1個、低筋麵粉 110g、發粉10g、細砂糖 100g

### 作法：

1.將奶油軟化，用打蛋器將奶油打發，細砂糖及蛋打散分二次加入混合製作麵糰。



■乾燥的迷迭香葉片及粉末。

至於摩洛哥精油之1,8-桉樹腦最濃，有43.5-57.7%。匈牙利精油則含 $\alpha$ -蒎烯4.1-14.4%，3-octanone微量-10.0%， $\beta$ -蒎烯5.3-13.7%，1,8-桉樹腦21.3-46.4%，樟腦13.0-31.0%及馬鞭草烯(verbenone)2.5-11.1%。至於古巴精油則含有樟腦34.81%，1,8-桉樹腦11.0%及龍腦11.63%。突尼西亞精油以1,8-桉樹腦及 $\alpha$ -蒎烯含量較多，分別為37.6%及11.8%。



- 2.將前述作料，切碎迷迭香葉片及低筋麵粉混合過篩。
- 3.用湯匙舀麵糰置於烤盤上，再以模型扣出形狀烤15分鐘即可。

## 迷迭香烤春雞

(成功大學「十八巷花園餐廳」製作)

材料：

春雞半隻約 250g、迷迭香 3 枝、百里香 3 枝、茴香一枝、紅酒 60cc、鹽、黑胡椒粉、高湯 240cc、蔥末 30g。

作法：

1. 將雞洗淨去頭尾，以百里香末、茴香末、紅酒 5 毫升、鹽、黑胡椒粉、等材料拌勻抹雞身、醃 15 分鐘，入烤箱以 200°C 烘烤 20 分鐘後燜熟。

2. 高湯 240cc 加紅酒、迷迭香末、蔥末、黑胡椒粉、鹽，慢火濃縮成醬汁，淋上或蘸食。



■ 泡澡用迷迭香浴包。

整體而言，品質優良的迷迭香精油，起先有點薄荷味，隨後則感覺上會有香脂味。若聞起來有濃重的樟腦油味，則品質差。迷迭香精油主要作用於循環、神經及肌肉系統，綜合各研究人員論述（李譯，1997；吳澤，1997；徐譯，1998；石

與張，2000；林譯，2000；Patricia Davis 1988；Anne McIntyre, 1992；Jessica Houdret, 1999；Selene, 2000）其用途分述如下：

1. 對皮膚有縮收毛細孔等清爽及提振之效果。

2. 減輕消化不良所引起之頭痛。

3. 具抗菌及防黴作用做為預防感染消毒用。

4. 做為頭髮保養，在洗髮液中加幾滴精油可加深頭髮顏色，按摩頭皮可減少脫髮及增進頭髮光澤。

5. 可抑制循環系統虛弱所引發的不適徵狀。

6. 添加到按摩油中，可減輕風濕疼痛及肩膀僵硬。

7. 對於中樞神經系統的刺激功能非常顯著。

## 迷迭香醋醃牛排

(成功大學「十八巷花園餐廳」製作)

材料：

菲力牛排 200g、黑胡椒粉適量、橄欖油 60cc、迷迭香 2 枝及百里香 1 枝，切碎成末、蒜末 30g、義式陳年醋 60cc。

作法：

1. 將牛肉撒上百里香末、迷迭香末、黑胡椒粉醃 15 分鐘備用。

2. 取出牛肉煎至喜愛的熟度，切成 4 至 6 片。

3. 橄欖油、蒜末、迷迭香末、百里香末、鹽及義式陳年醋，攪拌均勻，淋在剛切好的牛肉上即可。





■插電式迷迭香薰香燈。

8.配合飲食及生活習慣的改變，可調理心臟、肝臟和膽囊並降低血膽固醇濃度。

9.促進血液循環。

10.可提高腦部活動、增強記憶、集中注意力。

11.具利尿特性。

12.迷迭香精油與檸檬香茅、杜松混合可加強舒解肌肉疼痛之作用。



## 迷迭香烤羊排

(成功大學「十八巷花園餐廳」製作)

材料：

羊肋排 4 支、紅酒 120 cc、鹽、黑胡椒粉、洋蔥末 120 g、橄欖油 15 cc、迷迭香 4 枝、百里香、歐薄荷各 1 枝，切碎成末。

作法：

1.將羊排用紅酒、鹽、黑胡椒粉、迷迭香、百里香及歐薄荷末，醃 15 分鐘使之入味，將羊排煎至金黃色取出在側邊劃一刀，鑲入迷迭香。入



烤箱以 180-200°C 烤 5 分鐘。

2.橄欖油爆香洋蔥末，加入紅酒，迷迭香末、慢火濃縮成醬汁淋在羊排上，排盤桌，或搭配薄荷醬食之。

## 迷迭香糯米糕

(土庫順智香草園何素敏小姐製作)

材料：

糯米粉 500g、糖 50g、迷迭香、溫水各適量、絞肉 200g、香菇丁 100g、蘿蔔乾丁 200g、油蔥酥 30g、蝦米 100g、沙拉油 30cc、糖 10g、醬油 15cc、胡椒粉 5g。

作法：

1.糯米粉加溫水，迷迭香揉成團。

2.蘿蔔乾丁、蝦米泡軟備

用。

3.起油鍋，依序下蝦米、香菇丁、絞肉、油蔥酥、蘿蔔乾丁和糖、醬油及胡椒粉等調味料抄均勻。

4.糯米團分成 40 等份，分別包上肉餡，並在表面抹上少許的油。

5.將迷迭香包置於蒸籠上蒸 15 分即可。

