



**百**里香 (Thyme) 俗稱麝香草，為唇形花科 (Labiatae) 百里香屬 (*Thymus*) 之多年生小灌木。原產於地中海沿岸及小亞細亞。在法國、西班牙、葡萄牙及希臘等南歐諸國均有經濟栽培。全球栽培面積為 33,000 公頃。植株 20-45 公分高。木質莖，分支多。葉片小而尖，

橢圓形，葉表面綠色，葉背灰色。開淡紫色或白色小花。種子細小，褐色球形，每公克有 3,300-4,000 粒種子。百里香適合種植於假山庭園、花壇及步道小徑。

## 品種分類

百里香約有 400 多個品

種及雜交種，依用途區分為醫療用與料理用。直立型百里香及匍匐型百里香均有醫療效用，料理用的有直立型百里香、檸檬百里香及荷巴百里香 (*Caraway thyme*, *Thymus herba-barona* Loisel.) 等三種。

### 一、直立型百里香

(Common thyme, Garden thyme, *Thymus vulgaris* L.)

為目前最普遍栽培之品種，主要用於烹調。小灌木，有粗糙的木質莖且分支多，葉片小而尖，淡綠色或灰綠色，在較熱的氣候環境下，葉片為灰綠色，狹長如針狀。在冷涼的環境，葉片較綠且圓。有點淡的檸檬



■直立型百里香 (右) 與匍匐型百里香 (左)。

■直立型 (左) 與匍匐型百里香植株葉片之比較。





■紅花百里香。



■窄葉法國百里香 (屏科大葉大振老師 / 攝)。



■寬葉英國百里香 (屏科大葉大振老師 / 攝)。



■銀斑百里香

味，莖頂開小且眾多的白色或淡色花。原產於地中海沿岸及南歐（希臘）。

葉片狹窄的法國百里香 (French thyme, Summer thyme) 以及寬葉的英國百里香 (English thyme, Winter thyme) 均屬於直立型百里香。英國百里香植株 15-60公分高，葉片為法國百里香的2倍寬且較平坦。開白色或淡紫色花。生育旺盛，產量較高。法國百里香植株 20-45公分高，葉片狹長，葉表深綠色，葉背灰色。香味較英國百里香甘甜，濃郁。在冬天栽培需有防寒設施保護。

直立型百里香有療效之適應症為感冒、過敏性鼻

炎、花粉症、疲勞及食慾不振等（徐譯，1998）。

## 二、匍匐型百里香

(Creeping thyme, Wild thyme 或 Mother of thyme, *Thymus serpyllum* L.)

具匍匐特性，又叫鋪地香，植株 7.5-10公分高，橫向伸長可達60公分或更寬。葉片比法國百里香要小，卵形或橢圓形。葉背顏色較深，味道更香。開小而多之淡紫色花。原產於北歐。在南歐，阿爾及利亞、突尼斯等地均可發現其芳蹤。

主要利用於庭園，做為烹調料理較少。匍匐型百里香是理想的地被植物，可栽植於踏腳石之間，也可做為牆壁上的懸垂植物。匍匐型百里香主要具有刺激消化、呼吸等循環系統的功能及鎮靜的作用（徐譯，1998）。

荷巴百里香 Caraway thyme 也是屬於匍匐性百里香的一種，原產於科西嘉及地中海的薩丁尼亞島。植株



5-15公分高，生長緩慢，密集叢生，葉深綠色，擴展快速，橫向伸長可達60公分。所以也適合做地被植物及岩石庭園。開粉紅色花。莖葉可薰牛肉，有如同葛縷子之濃烈氣味。和大蒜及酒混合有特殊的風味。

## 三、檸檬百里香

(Lemon thyme, *Thymus* × *citriodorus*)

為直立型百里香與義大利百里香之雜交種，植株 15-30公分高，葉片渾圓寬闊，葉卵形至尖型，顏色亮麗，具顯著的檸檬香味，味道比直立型百里香濃但香味溫和清雅。因此適合於季節性海鮮料理及甜點用。開淡紫色花，為極佳的地被或花壇植物。



百里香性喜排水良好、土質輕之砂質及 pH6.5-7 之微鹼性土壤，可以在全日照、部份日照或遮蔭情況下生長。非常適合做地被覆蓋及栽種於容器內。可以種子或扦插及分株繁殖。用分株繁殖最容易。

■檸檬百里香。

種子播種後 14-28 天發芽，直播每 10 公畝需 0.05-0.1 公斤的種子，若先種植於穴盤再移植，則每 10 公畝種子用量僅需 0.01-0.05 公斤。種植行距為 60-90 公分，株距為 15-25 公分或 30-40 公分。

百里香開花後需將植株修剪成植株的一半，修剪要留意，至少也要留距植株基部有 15 公分的高度，以促進日後植株的生長勢。修剪後需施肥。田間栽培約每星期灌水一次。在第一朵花開時採收，此時香味最濃。

1 至 4 年生的直立型百里香，每 10 公畝可採收之鮮重為 500-600 公斤，乾燥百里香為 200 公斤。植後每隔 3-5 年需更新種植，避免植株木質化程度加深，影響品質。



■屏東科技大學香草園的百里香步道。



■香草盆栽苗在國外是暢銷商品。

主要病蟲害為根腐病、棉介殼蟲及紅蜘蛛。若發現植株感染真菌病害需疏除過密的樹叢，加速週遭空氣流通。又良好的排水可以減少根腐病發生。直立型百里香可以與甘藍混植，防治粉蝨及其他的甘藍害蟲。

## 利用方式

百里香為運用最廣泛的香料之一，有助於油膩食物的消化，因此適合於燉肉、煮湯之調味，做為填充料也蠻佳。更適合與貝類海產搭配，可凸顯貝類的甘甜美味。百里香植物也可浸漬成香草油及香草醋。

新鮮的百里香磨碎後可做為昆蟲叮咬的塗抹劑(李譯，2000)。其浸漬膏對於香港腳也有療效。百里香花草茶有止咳、去痰的效用(陳，1998;王，1999)，對

神經系統也有助益(高，2000)。百里香之浸漬液可做為嗽口水，治療口腔或喉嚨感染(李譯，1997;王，1999)。也可消除風濕與水腫所引起的腫脹。

飯後喝百里香汁，有助於消化(羅譯，1999)。直立型百里香加上匍匐型百里香與薄荷所沖泡的香草茶對於花粉症有療效(徐譯，1998)。由於蜜蜂很喜歡百里香花香，因此所產製的蜂蜜品質甚佳，味香甜，呈琥珀色。

百里香由於具抗菌防腐特性，因此可利用於標本保存。一般手術用衣袍常用含百里香成分的消毒劑來消毒殺菌。在烹調上可延緩肉類腐敗。百里香全株尚可利用於百草香、押花，花園等工藝用途上。

## 芳香療法

百里香精油是由新鮮或半乾的葉片與花穗萃取而得。直立型百里香精油含量 0.4-3.4%。精油成分在不同的種是不盡相同的。如匍匐型百里香萃取之精油，其香芹酚(Carvacrol)含量比直立型百里香低，但百里香酚(thymol)及沈香醇(Linalool)含量則較高。

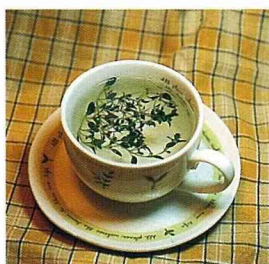
Simon 氏等報導(1984)：百里香精油可區分為三種主要型式：一為百里香油



■百里香裝飾盆栽。



■百里香粉末及葉片。



■新鮮百里香草茶。



■百里香香草醋。



■市售百里香葉片乾品。

(thyme oil)，含酚 42-60%，主要是百里香酚；二為 Origanium oil，含酚類 63-74%，主要為香芹酚；三為檸檬百里香油，含檸檬醛。

利用氣相層析質譜儀分析得知：栽植於古巴之庭園百里香精油有 25 種成分被確認，其中百里香酚最多，佔 34.6%， $\gamma$ -松油烯 (gamma-terpinene) 有 17.61%，對異丙基甲苯 (p-cymene) 有 17.65% (Pino, 1997)。

另據 Senatore (1996) 之報導：匍匐型的義大利百里香 (*Thymus pulegioides*) 之精油利用氣相層析質譜儀分析得知：有 63 種成分被確認，其中  $\gamma$ -松油烯，對異丙基甲苯，百里香酚及香芹酚之含量較高，佔全部精油含量的 57.3-62.5%。精油組成與植株營養生長期有關，當滿花時，採收百里香，則精油產量及酚類化合物含量最多。



■百里香押花 DIY。(台南高農園藝科戴杏玲老師製作)

百里香由於品種繁多，因此精油可分三大類，一為紅百里香精油，屬於初級較粗糙的萃取精油，棕紅色中帶點桔色，味道強烈，偏辛香味。第二為白百里香精油，是從紅百里香精油再經蒸餾而得之精油。為淡黃色清澈的液體，味道溫和甘甜。第三為檸檬百里香精油，無刺激性可直接用於皮膚或幼童。

綜合各研究人員論述(吳譯, 1997; 陳譯, 1998; 徐譯, 1998; 羅譯, 1999; 石與張, 2000; 林譯, 2000; Patricia Davis 1988; Anne McIntyre, 1992; Jessica Houdret, 1999; Selene, 2000)百里香精油作用分述如下。

(1) 降低細菌增生的速度。

(2) 具拮抗感染功能、促進白血球的增生，增強身體對抗入侵微生物的能力。

(3) 刺激消化系統為優良的腸管抗菌劑。

(4) 為一溫和的收斂劑，可減緩消化不良及胃腸脹氣。

(5) 為優良的肺部抗感

染劑，可治療呼吸道感染、口腔及喉嚨感染。

(6) 具利尿特性、有助於尿酸的排除。

(7) 有助於頭皮屑及落髮的抑制。

(8) 具祛痰功效、有助於對抗胸腔粘膜感染及治療咳嗽及氣管炎。

(9) 稀釋精油能舒解蟲蚊及傷口感染。

(10) 利用百里香及金盞花做成的漱口水，加入一滴百里香或俄力岡精油，每天漱口 2-3 次，可防治口腔念珠菌。牙膏中若含有 0.1% 百里香精油能有效拮抗引起口腔及牙床的細菌感染。

(11) 對於過敏、痛風或頭痛、背痛及坐骨神經痛有療效。

(12) 百里香及俄勒岡精油可以做為薰蒸劑噴施，防治真菌感染的貯藏穀粒。

除了前述無刺激性的檸檬百里香精油外，其他種類精油使用前最好能先稀釋再塗抹於皮膚上。另外，百里香精油，由於刺激性強也不適合加入沐浴水中。又使用百里香過量會刺激甲狀腺體系統。

17

## 百里香杏仁角餅乾

材料：

無鹽奶油 115g (一條)、細砂糖 100g、蛋 1 個、杏仁角 1 杯、低筋麵粉 110g、發粉 1/2 小匙、新鮮百里香 5-6 枝。

作法：

1. 烤箱以 165°C 預熱 10 分鐘。
2. 奶油先置於室溫下放軟，加砂糖打發成乳白色，再加入雞蛋拌勻。
3. 百里香切成細末，與麵粉一起和前述已加入雞蛋之材料翻拌均勻，再加入杏仁角。
4. 用湯匙舀麵團置於烤盤上，以湯匙抹成圓形。
5. 入烤箱以 165°C 烘焙 15 分鐘即可。



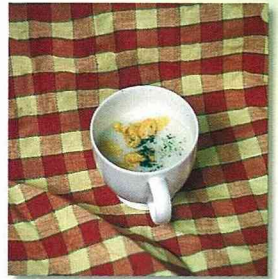
## 百里香蔬菜湯

材料：

百里香 3 枝、洋蔥半個、馬鈴薯 2 個、西洋芹 100g、磨菇 100g、培根 3 片、紅番茄 2 個、高湯 480cc、橄欖油 45cc、鮮奶 240cc、鹽 5g、黑胡椒粉適量、地瓜粉 15g、麵粉 15g 加水。

作法：

1. 洋蔥、馬鈴薯、西洋芹、紅蕃茄洗淨切丁，培根切小片，磨菇洗淨切半備用。
2. 橄欖油炒香前述洗淨備用材料，加入高湯煮至所有材料成糊狀，再加入鮮奶及鹽、黑胡椒粉調味，煮滾後，再加地瓜粉，加水，麵粉成濃稠狀，洒上百里香末即可。



## 百里香酥皮烤鮭魚

材料：

鮭魚肉 180-200g，奶油 5g、乾燥百里香 5g、鮮奶油 60cc、葡萄柚汁 120 cc、白胡椒粉 2.5g、鹽適量、白酒 15 cc、蛋黃粉 5g。

作法：

1. 先將烤箱預熱至 180°C。
2. 鮭魚加入鹽、百里香、白胡椒粉調味、醃製 15 分鐘、用奶油將魚煎至金黃色(半熟)，以 180°C 烤 10-15 分鐘至魚熟。
3. 將葡萄柚汁倒入鍋中加熱並加入少許鹽、胡椒調味後加入白酒、蛋黃粉，小火將湯汁濃縮至 1/3 量時，加入鮮奶油調味，淋在魚排上，排盤。



## 百里香墨魚起士麵

材料：

義大利麵 200g、市售墨魚醬 5g、水煮番茄 1/2 罐、百里香粉，洋蔥末 15g、高湯 60 cc、起司絲 30g、奶油 5g、鹽、胡椒少許。

作法：

1. 水煮番茄、墨魚醬、起司絲、洋蔥末、奶油用小火煮至糊稠狀。
2. 義大利麵放入已加入鹽巴的熱水煮熟，撈出瀝乾。
3. 前述二種作料，加入百里香粉及胡椒混合拌均後即可。



## 百里香水果蛋糕

材料：

奶油 115g(一條)、糖 2/3 量杯(約 150g)、蛋 3 個、低筋麵粉 250g、發粉 1/4 小匙、鹽 1/8 小匙、乾燥百里香 1/4 小匙、水果乾 1 量杯、蘭姆酒 2 大匙。

作法：

1. 水果乾先以蘭姆酒浸泡至少 1 小時。
2. 將奶油在室溫下放軟，加入糖打發成乳白色。
3. 蛋一顆一顆拌入奶油糊中，注意需一顆蛋與奶油糊拌勻後才可再拌入下一顆蛋。
4. 麵粉過篩，加入發粉，鹽，乾燥百里香，分兩次與 3. 拌勻。
5. 將浸泡蘭姆酒的水果乾加入 4 拌勻，倒入蛋糕模中。
6. 烤箱調溫至 170°C，預熱 10 分鐘，烘培 60 分鐘。



■百里香水果蛋糕。

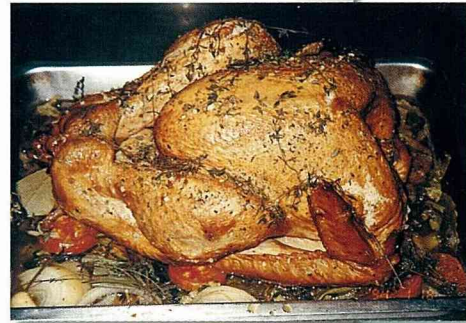
## 百里香烤火雞

材料：

火雞一隻 5000g，百里香 3 枝、茴香 1 枝、迷迭香 1 枝、義大利香料、紅酒 120cc、洋蔥丁、番茄丁及芹菜、肉桂葉、黑胡椒、鹽、高湯。

作法：

1. 材料洗淨備用。
2. 火雞外表先以黑胡椒，鹽調味，再用百里香、義大利香料及紅酒醃製 6 小時。



■百里香烤火雞。

3. 將前述切丁之蔬菜及肉桂葉鋪底，再加 2 碗高湯，入烤箱，以 180-200°C 烘烤 45 分即可。

## 百里香煎鮭魚

材料：

鮭魚 200g、百里香 3 枝，白酒 60cc、義大利香料、蘑菇醬 120cc (醬汁可依自己喜好而改變)。

作法：

1. 材料洗淨備用。 ■百里香壽司捲。
2. 鮭魚加入百里香，義大利香料調味，醃半小時。
3. 將醃好的鮭魚煎熟。
4. 蘑菇醬汁鋪底將煎熟的魚放置其中即可。



■百里香煎鮭魚。

## 百里香壽司捲

材料：

百里香 150g、壽司米 12 碗(可做 40 條，每條 10 塊)、小黃瓜 600g、紅蘿蔔 600g，新鮮烤鰻魚、醬胡瓜、肉鬆、紫菜、巧克力球。

作法：

1. 百里香切碎。
2. 壽司米煮成飯，加入切碎之百里香拌勻。
3. 小黃瓜用鹽醃 3 分鐘，以開水燙過，再於冷開水泡過，紅蘿蔔煮熟備用。
4. 小黃瓜、紅蘿蔔及醬胡瓜切成長條狀再參考一般壽司之捲法，做成壽司。
5. 壽司之花樣、口味、材料、可依個人喜好而變化。