

最大眾化的料理香草 羅 勒 Basil

古希臘人稱為「香草之王」的羅勒，
別名九層塔或十里香，
是最大眾化的料理用香草。



■羅勒家族。

羅勒 (Basil) 為唇形花科 (Labiatae) 羅勒屬 (Ocimum) 之一年生或多年生小灌木。原產於印度及埃及，十六世紀前後由印度傳到歐洲。全球栽培面積為 10,000 公頃，廣泛栽培於地中海沿岸地區、瓜哇、西塞爾、留尼旺群島、佛羅里達及摩洛哥等。

羅勒莖呈四方形，葉片形狀及色澤因種類、品種及栽培地區之氣候風土而異。夏末至冬初開花，花白色或粉紅色，6 朵小花輪生，著生於葉群之頂端，為總狀花序。果實 1 公釐大小，種子為長型，暗褐色，每公克種子量依品種而異，如甜羅勒、丁香羅勒 (Tea bush, *Ocimum gratissimum* L.)、*Ocimum kilamandsharicum* 及聖羅勒，分別為 500-1000，2600，2800 及 1500-2500 粒種子。

品種分類

羅勒變異性頗大，在栽



■國外引進的甜羅勒。



■皺葉羅勒。

■肉桂羅勒。



培田中，品種極易雜交，因此種類繁多。依 Barbara Hey (1996) 之報導：在眾多羅勒品種中，以甜羅勒、皺葉羅勒、灌木羅勒或希臘羅勒與紫紅羅勒等四種較廣泛為大眾所採用，茲依烹調料理、芳香習性及生育特性分述如下。

一、義大利型羅勒

(一) 甜羅勒

Sweet basil, Common basil, *Ocimum basilicum* L.

為目前最普遍栽培品種，在日溫21-30.5℃及夜溫15-25℃之暖和地區生長良好，主產區在美國加州、西班牙、義大利、法國、埃及、保加利亞、馬達加斯加與墨西哥。植株可達60-90公分高，30公分寬。有硬的分枝莖，葉片光滑，黃綠至深綠色（視土壤肥沃度而異），卵圓形約5-7.5公分長。由於葉片較大，也有人稱為大葉羅勒。花白色，二唇瓣，1.25公分長，著生於

葉群上方。植株結實後，會漸趨死亡，若花穗一出現時立即摘除，可延長植株壽命。甜羅勒具有極佳的芳香味，非常適合於廚房料理。

(二) 皺葉羅勒

Lettuce-leaved basil, Curly basil, *Ocimum basilicum* 'crispum'

植株的高度可達60公分，像萵苣狀的葉片，葉片大，有鋸齒波紋亮綠葉片。常做為料理之填充材料。

二、芳香型羅勒

(一) 紫紅羅勒

Dark opal basil, *Ocimum basilicum* 'purpurascens'

植株高度約30公分，一年生，具有纖細的分枝莖，葉對生，橢圓形，全緣約5-7公分長，有吸引人的亮褐紅紫色。淡紫色花，著



■檸檬羅勒。

生於莖頂，花穗是粉紅的淡紫色。此種羅勒生長緩慢且嬌弱。主要做為觀賞及食品料理點綴用。

(二) 檸檬羅勒

Lemon basil, *Ocimum basilicum* 'citriodorum'

植株45-60公分高，葉淡綠色，花白色。由於開花較早，因此必須留意摘心的問題以產生較多的側芽。具檸檬香氣，與茶、魚、雞肉及沙拉搭配最佳。

(三) 肉桂羅勒

Cinnamon basil, *Ocimum basilicum* 'cinnamom'

此種羅勒原產於墨西哥，植株75公分高，莖紅紫色，開漂亮的紫色花，具有肉桂香味，非常適於酒、茶及水果食品。肉桂羅勒尚有驅蚊之效果。

(四) 聖羅勒

Holy basil, Sacred
basil, *Ocimum
sanctum* L.

信奉印度教的人視為聖物，原產於熱帶亞洲，植株45-60公分高，紫莖，葉片綠色，有少許絨毛，卵圓形，具丁香味。開粉紅及紫色的花。在花園中為極佳之觀賞植物，通常不做為烹調用，惟新鮮葉片做為沙拉及冷盤料理，也很可口。

三、灌木型羅勒

(Bush basil)

灌木型羅勒較甜羅勒矮，花也較小。

(一) 希臘羅勒

Greek basil, *Ocimum
basilicum* 'minimum'
(Greek)

為矮性品種，株形緊密，約15-30公分高。葉片密生，葉色亮綠，葉柄較短，開白色小花。也具有羅勒之芳香。適合利用花盆種植於靠窗陽台，或做為綠籬、花壇及花園之搭配。

(二) 灌木羅勒

Bush basil, *Ocimum
basilicum* 'minimum'
(bush)

植株30-40公分高。葉片較希臘羅勒大和一般羅勒的香味類似。

在台灣，目前主要有二個栽培品種，一為紫莖種，另一為青莖種，葉片均為綠色，前者具較強的羅勒風味，

廣受大家採用於烹調料理。

栽培管理

羅勒喜好日照充足（每天至少6小時以上），排水良好，與pH5.5-7.5之土壤。生長容易，惟夜溫低於12.7℃葉片黃化，若低於10℃植株不能存活。在炎熱的季節，葉片易下垂，因此需注意補充水分。

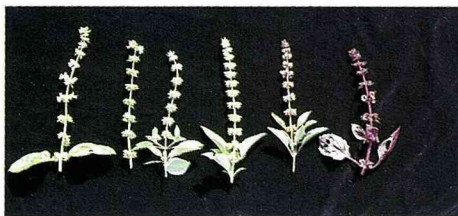
一般可採直播、移植或扦插繁殖。播種深度為0.3-0.6公分左右，播後約14-18天發芽。播種至發芽天數因品種而異，肉桂羅勒為6天，灌木希臘、皺葉羅勒則均為7天，聖羅勒為14天，南非羅勒則為25天。每10公畝直播之種子量為2公斤，利用穴盤移植栽培僅需0.3-0.4公斤。一般，剛開始時均利用種子繁殖，以後則利用扦插繁殖較容易。種植密度，行距為30-90公分，株距15-25公分或30-45公分。大約每1000株需要種子3-4公克。

在小苗展開4枚葉片時即可移植。植株成活抽出花穗前需要即早摘心。通常在主莖發育到20-30公分時或本葉長到8-12葉片時，保留莖部下面4-6葉片摘心，以促進分枝發生。

羅勒在栽培過程中，幼苗期可噴施500倍液肥，每10天噴一次。羅勒不耐乾



■西螺地區經濟栽培羅勒田（前為嫩梢未收前，後為採收後）。



■不同品種羅勒花穗（從左→右依序為甜羅勒、小綠、檸檬、本省青莖、紫莖及紫紅羅勒）。

旱，因此生長期需適時灌溉、採用滴灌（較不易感染葉部病害）比噴灌為佳。採收後，也要噴施液肥俾進行持續性採收，惟不能施用過多的肥料，否則會降低風味。

一般甜羅勒之生長期為一年，其他品種可持續1-3年。一年生羅勒植株每10公畝新鮮羅勒產量為1,500公斤，乾燥產量則為150-200公斤，羅勒油產量則為3公斤。羅勒植株花芽剛開始形成時，植株含油量最濃且風味最佳，為最佳採收時期，通常在早上露水乾後即可採收。



■紫羅勒香草醋DIY。



■本省現有栽培品種青莖(左)及紫莖種(右)嫩梢。

採後加以清洗(水溫13℃)，隨後置於4.5-7℃貯藏。做為乾燥用的，可採簡單的空氣乾燥，羅勒採收後，以冷水浸漬，隨後撈起，除去多餘水分。捆綁成一束，再套以紙袋，將紙袋的頂端再捆綁一次，置放在乾燥的地方，溫度不要超過24℃，經2-4星期後即完成乾燥。也可利用烘箱乾燥，將葉片置於烤盤，放進100℃烘箱經3-4小時後，將烘箱門半開即可。或採用微波爐乾燥，將葉片置於鋁薄紙加溫3分鐘即可。

蟲害方面，主要有蚜蟲、日本甲蟲、薊馬、潛葉

蠅、蝸牛及蛭蟥。採有機栽培可用噴水驅離蚜蟲，以及用手捉日本甲蟲丟進肥皂水中。至於蛭蟥及蝸牛可用小的啤酒容器誘殺或者在距植株基部5公分處(10公分處更佳)綁銅片，由於銅片與蛭蟥粘液作用，致使入侵昆蟲退卻。

在病害方面，甜羅勒品種對於真菌性萎凋病(*Fusarium oxysporum*)呈高度感染。病原菌從根的微管束侵入，阻害植株生育，導致葉片萎凋。病原菌在土中可潛伏多年。一般田間栽培可選擇耐真菌性之F1雜交品種，諸如Nufar，至於*Ocimum americanum*及丁香羅勒是耐真菌性萎凋病。

另外高濕及排水不良也較易感染真菌性葉斑病。羅勒與蘆筍、胡椒、番茄及大部份的蔬菜混植，可以增加該等作物之生長及風味，惟不能與甘藍及菜豆混植。此外也要遠離芸香科植物。由於具有特殊味道，因此可阻絕粉蝨及天蛾幼蟲。蛭蟥也不太喜歡羅勒的味道。在台灣的有機栽培中，羅勒也被採用做為忌避作物，以減少蟲害。

利用方式

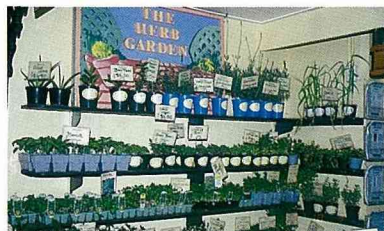
羅勒主要利用於義式、

法式希臘料理，在東方的印度及泰國烹調也經常使用。在番茄料理為不可或缺之香草。此外由新鮮羅勒葉片、乳酪、松子、大蒜及橄欖油混合而成的羅勒醬，即為最有名的義大利pesto醬，搭配蔬菜及肉可令人食慾大增。做成食用醋也非常好。

在烹調時，若溫度過高，則羅勒特有的香味會散失。因此以快炒或烹調好後再將羅勒點綴上去。將羅勒葉切碎與馬鈴薯泥拌勻，做成的薯球為最佳下酒菜。羅勒由於香味獨特，因此做為開胃菜及拌沙拉也極適合。葉片所沖泡的香草茶有促進消化的作用(李譯,1998)。食過大蒜後，若嚼羅勒葉片，可增加芳香味(羅譯,1999)。花穗與葉片也可做藥草浴。羅勒也可做為芳香劑、香皂及潔牙劑等產品之成分。有報導指出，廚房放一叢羅勒盆栽可減少蒼蠅。

芳香療法

羅勒變異性頗大，即使在同一種中由於土壤、氣候及栽培條件等因素，其揮發油之組成分也不一樣，因此其辛香及風味之變化也大。羅勒精油主成分為沈香醇(Linalool)、小茴香醇(Fenchol)、丁子香酚(Eugenol)、甲基黑椒酚(Methyl chavicol)、 β -石竹烯(β -caryophyllene)。



■澳洲阿德雷德中國城，傳統市場之香草盆栽花房(照片第二排為不同品種羅勒)。

另據Jim simon 博士等報告：羅勒植株精油中有35%之肉桂酸甲酯(Methyl cinnamate)。也有研究調查得知：聖羅勒之精油含70%之丁子香酚。目前在市場上的羅勒精油有很多型，如歐洲、法國之甜羅勒，留尼旺島或 Comoro 精油；保加利亞精油及瓜哇精油。以歐洲羅勒精油品質最佳，含甲基黑椒酚及d-沈香醇及較少的1,8- 桉樹腦(1,8-cineole)；埃及羅勒精油類似歐洲羅勒精油，惟精油中之d- 沈香醇濃度較低，甲基黑椒酚濃度則較高；保加利亞羅勒精油之肉桂酸甲酯較多；瓜哇羅勒精油則富含丁子香酚

(Lawrence,1972；Health, 1981；Simon et al,1984)。

Mazza氏報導(1996)：羅勒植株含0.1-0.2%精油，精油成分有含45%沈香醇，25%甲基黑椒酚，10%丁子香酚及肉桂酸甲酯。目前最常見的羅勒精油有產自留尼旺島的舶來羅勒與產

自地中海的法國羅勒，前者顏色淡黃微青，具樟腦味，後者清澈如琥珀色具新鮮羅勒葉片香氣。

綜合各研究人員論述(吳譯，1997，徐譯，1998，李譯，1998，羅譯1999；石與張，2000，林譯，2000；Patricia Davis,1988；Anne

羅勒番茄麵

材料：

羅勒2枝、大番茄1個、義大利麵(螺旋通心粉)160g、大蒜1/3瓣、橄欖油2大匙、鹽適量、胡椒少許。

作法：

1. 番茄洗淨去蒂切成小塊。
2. 羅勒撕成小片，大蒜切成粗末。
3. 將前述調理好之番茄及羅勒倒進大碗，加入鹽、胡椒、橄欖油混拌、然後靜置5分鐘以上。
4. 煮沸約2公升的水，加入鹽巴1大匙，將義大利麵煮至個人喜好的硬度起鍋瀝乾，將前述做好的醬料加入迅速攪拌裝盤。
5. 上桌前可飾以兩三片新鮮羅勒，好吃又好看。



番茄羅勒湯

材料：

羅勒1枝、番茄2個、蛋1個、高湯1罐、鹽、胡椒少許。

作法：

1. 番茄去蒂切成4等分，羅勒洗淨備用。
2. 鍋內倒入600毫升水煮沸，加入高湯將番茄放入用中火煮3-4分鐘。
3. 待番茄成糊狀後，加鹽及胡椒調味。
4. 起鍋前放入一顆蛋，打散成蛋花即可。



羅勒炒海瓜子

材料：

海瓜子400g、紫莖羅勒嫩莖葉15枝、大蒜2瓣、辣椒1枝、醬油、橄欖油。

作法：

1. 海瓜子泡水吐沙、羅勒、大蒜洗淨切片備用。
2. 起鍋，入橄欖油加熱，加大蒜爆香。
3. 放入海瓜子、炒至半熟再加入醬油，羅勒及辣椒片快炒即可裝盤。



McIntyre,1992；Laurel morris,1998；Jessica Houdret,1999；Selene，2000)，羅勒精油作用如下：

1.可集中精神，安撫沮喪不安的情緒，效果僅次於迷迭香精油。

2.治療支氣管炎、咳嗽、傷風及氣喘等呼吸道感染。

3.緩和消化系統的不適諸如消除脹氣、促進腸功能等。

4.減輕女性生理期的腹痛及胸部乳房腫脹。

5.可處理痤瘡及粉刺等皮膚症狀。

6.對於疲勞及過度運動的肌肉為很好的按摩油。

7.舒解精神疲勞及消除睡意的作用。

8.對於關節腫脹及疼痛有療效。

9.做為漱口藥水，減輕口腔潰瘍或齒齦感染。

10.具穩定、鎮靜的功效，加於茶葉中可緩和偏頭痛。

11.紫紅羅勒的精油可刺激由病毒感染所引起的嗅覺遲鈍。

12.精油具防蚊與防蟲作用。

通常，羅勒精油較少單獨使用，倘能混合其他精油，效果會更好。如羅勒與薰衣草的複方精油對於過度運動後所引起之肌肉疲勞等非常適合。此外羅勒精油亦可搭配佛手柑、天竺葵、馬郁蘭等精油。由於羅勒具刺激性，因此使用過量對於過敏性皮膚有促進，也可能引起麻痺。

九層塔起士麵包

材料：

高筋麵粉 2,500g、細砂糖 320g、鹽、乾酵母 40g、奶粉 120g、蜂蜜 50g、安佳奶油 400g、煉奶 50g、冰水 400cc、水 400cc、新鮮九層塔葉 300g。

作法：

- 1.前述材料（九層塔葉除外）混合攪拌至光滑止。
- 2.加入新鮮九層塔葉攪拌均勻。發酵1小時後，再翻麵糰、再發酵30分、將每一個分成50g的小麵糰，再發酵20分開始整形成所希望的形狀，如圓形或長方型，上下均做一片，二片之間可填充燻雞肉或不放任何填充料，再以雞蛋液塗抹，放乳酪絲。
- 3.入烤箱以180℃烘培8-12分鐘即可。



羅勒焗烤起士千層麵

（成功大學「十八巷花園餐廳」/製作）

材料：

麵皮6張（10×15cm/張）、豬肉醬1碗、起士240g、鮮奶油120g、甜羅勒3枝。

作法：

- 1.羅勒切碎加入肉醬形成羅勒醬。
- 2.鮮奶油先鋪底，接著將麵皮燙熟後鋪底，再放一層薄的羅勒醬，撒上少許起士。
- 3.重覆前述作法，迄6張麵皮均做好後。
- 4.加上大量起士後，入烤箱以180℃烤6分鐘取出即可。



羅勒炒雙尤

材料：

甜羅勒3枝，花枝500g、魷魚500g、甜椒2個、芹菜250g、洋蔥一粒、素蠔油30cc。

作法：

- 1.材料洗淨切成長條狀，用不太燙的中油炸過備用。
- 2.前述炸過之材料起鍋快炒加少許素蠔油調味，最後加入甜羅勒，快速拌炒即可。

