



**鼠**尾草 (Sage) 為唇形花科 (Labiatae) 鼠尾草屬 (*Salvia*) 之常綠灌木。原產於地中海沿岸，環繞亞得里亞海附近地區，目前栽培於西班牙、義大利、希臘、土耳其、前南斯拉夫、阿爾巴尼亞、美國、英國、法國及摩洛哥。經濟栽培以前南斯拉夫及阿爾巴尼亞生產最多，全球栽培面積有 160,000 公頃。

鼠尾草植株 30-90 公分高，葉長橢圓形、對生，灰綠色—銀灰色（氣候越乾，葉片顏色越灰），葉片肥厚，有細軟的銀色絨毛，葉柄長。莖方形。開穗狀淡紫藍色花，也有一些品種開白色花及深藍色花。種子暗褐色，卵圓形，每公克有 125 粒種子。

### 品種分類

鼠尾草屬是唇形花科中最大的屬，包括有 900 種一年生、二年生及多年生的灌木或小灌木。其中，有超過 140 種是做為庭園植物，烹調及藥用香草與插花用，(Griffiths, 1994)，惟僅有少數做為商業栽培。從前南斯拉夫南部亞得里亞海東岸地區之達爾馬希亞 (Dalmatia) 蒐集之鼠尾草被公認為品質最佳 (Jenny Mc Gimpsey, 1993)。茲敘述數種常見鼠尾草如下。

## 延年益壽

# 鼠尾草 Sage



■ 雲林土庫「順智香草園」的鼠尾草栽培。

## 一、普通鼠尾草

(Common sage, Garden sage, Dalmatian sage, *Salvia officinalis* L.)

原產於地中海沿岸，植株 1.2 公尺高，葉片軟，灰綠色橢圓形、花為淡紫藍色。主要做為料理用，尤其是做為火雞填料，為目前最常見的鼠尾草。與普通鼠尾草同種尚有如下數種。

### (一) 紫色鼠尾草

(Purple sage  
*Salvia officinalis*  
'Purpurascens')

為耐寒的品種，植株 60-80 公分高，剛長出的新葉具紅紫色，隨著植株生育，葉子會變成綠色，葉緣有細齒，難得開花，花及莖也為紫色。可做為觀賞，葉片可做為料理填充料，煎蛋餅及湯。

### (二) 雜色鼠尾草

(*Salvia officinalis*  
'Variegata')

綠色葉片、具有乳白色斑紋，開藍色花。



■ 苗栗卓蘭「夢田香草園」的盆栽黃金鼠尾草。

■ 普通鼠尾草（見左頁小圖）及花穗。

### (三) 三色鼠尾草

(Tricolor sage, *Salvia officinalis* 'Tricolor')

植株約 45-60 公分高，葉綠色，葉緣白色或粉紅色。植株生長勢較弱，做為容器盆栽非常適合。

### (四) 黃金鼠尾草

(Golden sage, *Salvia officinalis* 'Icterina')

植株約 50-80 公分高，葉色黃綠混雜，做為庭園觀賞非常醒目，在冷涼季節很少開花，在溫暖的地區有時會開淡紫色花。

### (五) Berggarten sage (*Salvia officinalis* 'Berggarten')

源自於德國的Berggarten植物園，為多年生，植株 45 公分高，與其他鼠尾草比較，本品种植株葉片較大、較圓且粗糙，植株也較叢生。也比較少有根腐病。有類似薰衣草之花穗，惟很少開花。

## 二、墨西哥鼠尾草

(Mexican sage, *Salvia leucantha* Cav.)

原產於墨西哥，植株 120 公分高，莖白色有絨毛、葉片長、綠色。具紫色細毛的花穗，為非常耀眼燦爛的鼠尾草。葉片不做為料理用，僅做為觀賞用。

## 三、雅美鼠尾草

(Pineapple sage, *Salvia elegans* Vahl.)

植株 90-120 公分高，莖梗紅色，葉片具鳳梨味，葉卵形，葉色較為淡綠色，尖端及邊緣紅色、葉背之葉脈很明顯。

花為緋紅色。葉泡茶或做百草香及沙拉用。



■ 紫色紫尾草(左)與三色鼠尾草(右)。



■ Berggarten sage (屏科大葉大振老師 / 提供)。

#### 四、快樂鼠尾草

(Clary sage, *Salvia sclarea* L.)

原產歐洲南部，亞州中部，目前品質較佳的生產地區有英國、法國及摩洛哥。適合泡茶、為二年生或多年生植物。植株可發育至1-1.5公尺高，30-60公分寬，莖梗紅色，葉有毛，為淡紫色，皺葉，橢圓形。有漂亮且長之花穗，有時可達1.2公尺長。

花為乳黃及淡粉雙色花。其葉片可做為百草香(Potpourri)用。每1公克有200-300粒種子。在大的庭園中為極佳的裝飾植物。

#### 五、窄葉鼠尾草

(Narrow-leave sage or Spanish sage, *Salvia lavandulifolia*)

植株30-75公分高，葉先端漸尖，葉有黃色的斑塊、葉背之葉脈很明顯。

開紫羅蘭顏色之花，可做為收斂清潔劑。

#### 六、櫻桃鼠尾草

(Cherry sage, *Salvia coccinea* Juss.ex Murr.)

植株50-120公分高，開紅色花，主要用於觀賞。



■櫻桃鼠尾草之紅色鮮艷小花。

### 栽培管理

鼠尾草性喜排水良好，日照充足及pH6-6.5之微鹼性土壤。為耐寒植物，也可以忍受乾旱條件。粘重土壤，由於排水差，植株易枯死。可採種子播種、壓條、扦插或利用分株繁殖，種子在20-25℃情況下發芽率高。播種至發芽天數為14-21天。每10公畝直播栽培種子用量為0.5-1.5公斤，移植栽培之種子用量為0.05-0.2公斤。

扦插繁殖則取10-15公分健壯枝條，保留距頂部4-5枚葉片進行扦插，約2週發根(採用發根素有利於插穗成活)。也有部份生長者採用30公分長的插穗插入土中，僅頂端5-7公分露出扦插床。

成活後移植室外，行距為50-75公分，株距為30-40公分。每隔15天噴施500倍的液肥。植株開花後要反剪植株，並除去枯枝。

鼠尾草平均生長期為4年，植後4-5年植株莖部木質化程度加深，此時生長勢轉弱，葉片產生較少則需進行更新種植。

當植株基部有黃化葉出現或第一朵花芽出現時即可採收，一生長季至少採收2-3次，每一次採收後即施肥。據Piccaglia氏(1997)

在義大利北部之試驗得知：普通鼠尾草在開花期採收(第一次採收)可得到最高之鮮重及乾重。通常2-5年生植株。每十公畝採收鮮重為1,000-2,000公斤，乾重為250-500公斤。

主要病蟲害有蚜蟲、粉蝨、蛭蟪、紅蜘蛛、棉介殼蟲、條背土蝗及因排水不良所導致的莖腐及根腐。在溫暖潮濕的氣候環境中由真菌所導致病害，會使枝條從頂端往下枯乾，終至於全株枯死。

鼠尾草與甘藍、紅蘿蔔混種，可以阻隔蚜蟲及蝶類。

### 利用方式

一茶匙的鼠尾草粉之營養成分，其熱量為2卡路里，蛋白質0.1公克，脂肪0.1公克，碳水化合物0.4公克，鈣12毫克，維他命C0.2毫克及維他命A41個國際單位(Maureen rogers,1998)。

義式、法式及英式等歐洲料理，常利用鼠尾草於內臟之除腥臭及香腸之提味。中東地區則利用於沙拉。花可摻混於沙拉或沖泡花茶。普通鼠尾草精油可做為肥皂，清潔劑及古龍水之芳香成分。

其香草茶，香草醋及浸漬液所製的漱口水可治療口腔，牙齦疾病及喉嚨感染(吳,1995;李譯,1997;羅譯,



■主要做為庭園觀賞用之粉萼鼠尾草(*Salvia trichostyla* Bisch), 有紫花及白花種。

1999;王,1999;Patricia Davis, 1988;Leung & Foster,1996; Kathleen,2001)。鼠尾草之花草茶對於神經系統、生理不順,更年期障礙及減輕分娩陣痛均有助益(李譯,1998;羅譯,1999)。其熱浸葉或茶對治療感冒頗具效果(吳,1995;王,1999)。

此外,飯後飲用鼠尾草茶可幫助消化,對付胃痙攣及脹氣,為健胃整腸的香藥草(賴譯,1999;林譯,2000)。也可以減少血糖。浸漬膏可舒緩蚊蟲咬傷及疼痛(李譯,1998)。鼠尾草葉加600毫升水煮4-5分鐘,過濾冷卻後可按摩頭皮或做為洗髮後的潤髮水進行頭髮保養(羅譯,1999)。鼠尾草葉片擦揉在牙齒上,可潔白牙齒(Lesley Bremness,1994;吳,1995)。快樂鼠尾草之種子浸泡液對於眼睛疲勞及乾澀有療效(羅譯,1999)。

葉片可以做裝飾花環,乾燥的葉片也可添加做為百草香。普通鼠尾草做為烹調及醫療是安全的,由於其「側柏酮」含量較高,因此不要長期天天飲用鼠尾草茶。



鼠尾草精油萃取自花朵預端及葉片,精油含量約25%。植株開花前、精油產量最高。

根據Vera氏(1999)之報導:生長於Reunion群島的普通鼠尾草利用氣相色層分析儀(GC),氣相層析質譜儀(GC/MS)及氣相層析—霍氏轉換紅外線光譜儀(GC-FTIR)分析得知:精油含51種化合物,主要成分為 $\alpha$ -側柏酮( $\alpha$ -thujone) 43.3-45.5%及 $\beta$ -側柏酮( $\beta$ -thujone) 8.4-8.8%、樟腦(Camphor) 15.9-16.2%及1,8-桉樹腦(1,8-cineole) 5.8-8.3%。

而據Pino氏(1997)之報告:生長於古巴之普通鼠尾草精油,主要成分有Ma-nool 14.74%,Viridiflorol 13.46%, $\alpha$ -側柏酮 12.95%, $\beta$ -側柏酮 10.89%及樟腦 10.36%。

另據Pace氏(1995)之報導:野生義大利鼠尾草(Italian endemic sage, *Salvia officinalis* var. *angustifolia* Ten.)植株萃取之精油,經氣相層析質譜儀分析得知:

有34種成分被確定,惟仍以 $\alpha$ -側柏酮最多,有39%,其他成分尚有 $\beta$ -蒎烯( $\beta$ -pinene),1,8-桉樹腦, $\beta$ -石竹烯( $\beta$ -caryophyllene)及 $\alpha$ -humulene等。

Perry氏報導(1999):普通鼠尾草精油產量及成分,因植株不同部位、季節及地點而異。從花萃取之精油含量為1.6%,葉片為1.1%。從花所萃取之精油,其 $\beta$ -蒎烯成分也較葉片多,兩者分別為27%及10%,惟從花所萃取之精油,其側柏酮含量較少,僅16%,葉片則有31%。側柏酮含量在春夏季之開花株較少,僅25%,而秋冬時期採收之花,則有較高的側柏酮,Piccaglia氏亦有類似報導(1997)。

Li及Craker氏(1996)報導:光照影響普通鼠尾草葉片精油含量及成分。栽培於45%光照的鼠尾草,葉片精油含量最高有0.38%。在100%光照,葉片精油含量僅0.34%。

此外栽培於45%光照之鼠尾草精油成分之側柏酮含量也最高,惟樟腦成分則較少。

也有報導指出,普通鼠尾草含石竹烯油及50%之側柏酮。此化合物過量時會令人迷幻、上癮及有毒性。至於窄葉鼠尾草則不含側柏酮。

Dzumayev.氏等(1995)報導：利用氣相色層分析儀及氣相質譜分析儀分析得知：種植於烏茲別克斯坦南部之快樂鼠尾草精油主要成分為含22-32%的沈香醇(Linalool)與25-51%的乙酸芳樟酯(Linalyl acetate)。

在全球市場上，有2種鼠尾草精油是普遍被使用，第一為從普通鼠尾草萃取的Dalmatian鼠尾草精油(約含50%的側柏酮)，主產區在前南斯拉夫及阿爾巴尼亞。另一為從窄葉鼠尾草萃取之西班牙鼠尾草精油(側柏酮含量較小或無)，主產區為西班牙(Mc Gimpsey, 1993)。茲將普通鼠尾草精油之作用分述如下：



鼠尾草香草醋。



市售鼠尾草乾品。



鼠尾草扦插穗利用透明塑膠袋套住，可提高成活率。

- 一、具溫暖和軟化肌肉功能。
  - 二、有助於產婦分娩及女性更年期癥候群。
  - 三、有加強止汗能力。
  - 四、具消除脹氣與刺激作用，對於疝氣，消化不良及胃部脹氣有療效。
  - 五、對於傷風、流行性感冒、喉嚨疼痛及牙齦發炎有其效療。
  - 六、強化神經系統，並加速痛後體力之復原。
- 普通鼠尾草使用過量會導致癲癇症發作或抽搐，進

而損傷中樞神經系統而導致癱瘓。因此，在芳香療法中常用側柏酮含量較低的快樂鼠尾草精油代替鼠尾草精油。快樂鼠尾草精油呈透明或帶黃綠色，具堅果的香氣味道。綜合各研究人員論述(吳譯,1997;羅譯,1999;石與張,2000;林譯,2000;Patricia Davis,1988;Anne McIntyre, 1992;Jessica Houdret,1999;Selene,2000)快樂鼠尾草精油之作用如下：

- 一、治療各種壓力和緊張所引發的肌肉緊繃。
- 二、減輕氣喘病患之焦慮及緊張情緒。

## 鼠尾草焗烤通心粉

(成功大學十八巷花園餐廳 / 製作)

### 材料：

鼠尾草5支、螞蟻20個、花枝300g、蝦仁300g、蛤蜊300g、鮮干貝300g、起士400g、鮮奶油480cc、芹菜、洋蔥半粒、麵粉240g、白酒240cc

### 作法：

1. 材料洗淨，海鮮類先川燙後備用。
2. 鮮奶油、麵粉及白酒先煮成糊狀，將前述川燙過的海鮮水加入煮成濃稠狀。
3. 加入海鮮料及鼠尾草煮5分鐘，上面撒上起士，放少許鼠尾草置於烤箱。
4. 以180°C烤5分鐘，直至起士成金黃色即可。



## 鼠尾草杏仁角餅乾

(台北「香草物語烘焙坊」/ 製作)

### 材料：

奶油115g、細砂糖100g、蛋1個、杏仁角1杯、低筋麵粉110g、發粉1/2小匙、新鮮鼠尾草碎末2.5大匙

### 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. 麵粉與鼠尾草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。



三、治療偏頭痛。

四、具防痙攣、溫暖及止痛之作用，可有效緩和經痛，舒緩消化器官之抽痛及絞痛等症狀。

五、調整荷爾蒙平衡，改善經血不足和週期不定的問題。

六、稀釋精油緩慢按摩背部可治療憂鬱及神經衰弱。

七、可更新皮膚細胞，抑制皮脂分泌過剩，預防頭髮出油與頭皮屑，改善發炎及腫脹的肌膚。

八、可避免流汗過多的症狀。

快樂鼠尾草精油與香蜂草或橙葉精油併用可加強鎮靜放鬆效果；與玫瑰精油併用能加強提振及抗憂鬱的作用。

又使用快樂鼠尾草精油時，絕不可以飲酒以免產生後遺症。

■

## 鼠尾草香腸麵

材料：

鼠尾草葉5-6片、義大利螺旋麵160g、香腸1-2根、沙拉油少許、鹽、胡椒適量

做法：

1. 煮沸約2公升的水，加入鹽巴1大匙煮義大利麵。
2. 香腸用沙拉油炸熟，切成1公分寬的片狀。
3. 將沙拉油及香腸放進平底鍋，用大火快炒，轉小火加入鼠尾草，等到香味釋放出，熄火備用。
4. 義大利麵煮好時留下2大匙熱水，其餘倒掉瀝乾管狀麵。
5. 再度加熱3，加入剛才預留的熱水及管狀麵，加點鹽和胡椒拌勻，即可熄火裝盤。



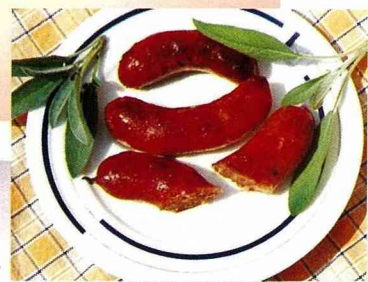
## 鼠尾草火腿蛋炒飯

材料：

青蔥一支、火腿3片、蛋2粒、鼠尾草5片、白飯2碗、沙拉油2匙、鹽、胡椒適量。

做法：

1. 先將青蔥、火腿、鼠尾草洗淨，切成小段備用。
2. 以沙拉油熱鍋後，放入蛋和火腿拌炒。
3. 把白飯、鼠尾草和2料一起炒，再用鹽、胡椒調味即完成。



## 鼠尾草三明治

材料：

小黃瓜半條、蛋1個、火腿1片、鼠尾草4片、鹽、胡椒適量、土司2片。

做法：

1. 將小黃瓜洗淨切片，再將2片鼠尾草切碎灑在小黃瓜上。
2. 蛋打散，灑點鹽和胡椒煎熟。另再取2片鼠尾草和1片火腿煎熟。
3. 在土司第一層放上火腿和鼠尾草，第二層放上蛋，第三層放上小黃瓜。



## 鼠尾草香腸

材料：

絞肉500g、豬油120g、糖45g、鹽2.5g、高樑酒45cc、豬腸、鼠尾草

作法：

1. 鼠尾草切碎、豬腸浸水。
2. 材料放入鍋中，充分揉和。
3. 將豬腸套到擠花袋的嘴，豬腸前端打結，將揉和之材料倒入絞袋，慢慢擠出成適當長度扭成一段，每一段用針戳一個洞。
4. 放入60°C熱水中，用中火煮30-40分，不要讓其沸騰。