



■普通俄力岡植株。

俄力岡(Origeno)，俗稱「牛至」，為唇形花科(Labiatae)牛至屬(*Origanum*)之多年生草本。為甜馬郁蘭(*Origanum majorana* L.)的近親。原產於地中海沿岸、北非及西亞。目前在英國、西班牙、摩洛哥、法國、義大利、希臘、土耳其、美國、阿爾巴尼亞、南斯拉夫、葡萄牙、墨西哥及中國均有生產。以摩洛哥、英國、南美洲部份地區及希臘生產最多。全球栽培面積有8,000公頃。在不同的國家及地區則有不同的名稱。如在英國，種植於野外的俄力岡稱為野馬郁蘭。惟在地中海地區生長的野馬郁蘭則被稱為俄力岡。1940年代初期，在美國，一般的馬郁蘭被稱為野馬郁蘭，目前則被稱為俄力岡。

俄力岡植株可發育至30-50公分高，具匍匐習性，做為地被植物、假山花園及野花庭園之素材均非常合適。葉片質地較粗糙，深綠色，長卵形，有絨毛，葉片較甜馬郁蘭大，開白色或粉紅色之穗狀小花，每公克有3,800-4,500粒種子。

防腐抗菌

俄力岡 Origeno



■墨西哥俄力岡之開花情形。(屏科大葉大振老師提供)



■黃金牛至。

品種分類

依據康乃爾大學之L. H. Bailey Hortorium 之報導，目前俄力岡在植物分類上最為大家所接受的是：俄力岡 (Oregano) 源自地中海地區，學名為 *Oreganum vulgare* L.，其意思為俄力岡是 *Oreganum* 屬的一野生種。

另外，有一種和地中海型俄力岡之味道相近的墨西哥俄力岡 (Mexican oregano, *Lippia graveolens* H.B.K.) 為 *Lippia* 屬，和地中海型俄力岡比較，植株有2公尺高，葉片較大且葉色較暗綠，味道濃烈，與甜馬郁蘭比較則味道更濃。從植株萃取的精油含量約3-4%，其精油主要成分是香芹酚 (Carvacrol)，含量高過72%。通常在拉丁市場可以發現墨西哥俄力岡。

除了墨西哥俄力岡外，在波多黎各也有唇形花科，但為鞘蕊花屬，被稱為古巴俄力岡 (Cuban oregano) 的 *Coleus* (*Coleus amboinicus*) 品種，具俄力岡與百里香之味道，因此也稱為西班牙百



■ Variegated 俄力岡。(屏科大葉大振老師提供)



■ 俄力岡(左)與馬郁蘭(右)之莖葉比較。

里香。在西班牙 *Thymus nummularius* 也被稱為俄力岡。此外，*Coridothymus capitatus* (*Thymus capitatus*) 也常被標示為俄力岡，實則其為百里香之一種 (Conehead thyme)。由於同名異種的困擾，因此在區別及購買時以學名判別較佳。茲將牛至屬俄力岡之主要品種敘述如下：

一、普通俄力岡

Common oregano,
Origanum vulgare L.

原生於亞洲、歐洲及北非。別稱野馬郁蘭 (Wild marjoram)，植株45-90公分高，葉片深綠色略帶點絨毛。開粉紅色的小花。和其他種類之俄力岡相比，香味較少。其乾燥葉片之精油萃取量約0.5%，在醫療上利用於感冒、消化作用、抗氧化劑及祛痰劑有其療效。

二、希臘俄力岡

Greek oregano,
Origanum heracleoticum
或 *Origanum vulgare* ssp.
hirtum

原生於希臘。本品種可在希臘、土耳其及愛琴海諸島發現，因此又稱土耳其俄力岡，是真正的俄力岡。為匍匐性的多年生草本，做為庭園用約30公分高。於野外栽培可達90公分。葉片

暗綠色，卵形略帶絨毛，開白色花。本品種在日照充足及乾燥的土壤生長良好。由於有高比例百里香酚成分，具有強烈及刺激的芳香味且略帶苦味。乾燥葉片之精油萃取量為3%。本品種香味較普通俄力岡濃，為最好的廚房料理。

除了上述二個主要品種外，尚有一些庭園用之觀賞品種，諸如 *Origanum vulgare* 'Album' 叢生小灌木，葉淡綠色，開白色花；金色俄力岡或黃金牛至(golden oregano, *Origanum vulgare* 'Aureum')，植株葉片邊緣帶金黃色具溫和芳香味，淡紫色花，利用於岩石庭園走道及地被植物；叢生俄力岡(Compact oregano, *Origanum vulgare* 'Compactum')為非常叢生型品種，約15公分高，開粉紅色花及 *Origanum vulgare* 'Variegatum' 具乳白相間之葉片，開白色花。雖然，具有芳香味道之俄力岡有許多品種及類型包括敘利亞型(*Origanum cordifolium*)、土耳其型、墨西哥型及其他。惟迄今最為大家所接受的經濟栽培品種，是希臘俄力岡。

栽培管理

俄力岡喜日照充足、排水良好及pH6-8之鹼性土壤，為耐寒的多年生草本，和迷

迭香、鼠尾草及百里香一樣，俄力岡也比較喜好乾燥的生長環境。可採種子播種或扦插及分株繁殖。以希臘俄力岡而言，可以將種子播種在128格或288格穴盤，成活後再移植至4英吋盆。不過為了省工有時可將種子直接播種在3英吋或3 1/2英吋盆。每10公畝直播之種子量為0.25-0.3公斤，移植栽培之種子量為0.02-0.05公斤。

栽培介質可混合少許肥分之泥炭苔與20%珍珠石，以改善排水，pH維持在5-7。播種後再覆上一層細蛭石，一般發芽率為60-75%，發芽適溫為22-25℃。播種至發芽約7-14天，當幼苗發育至4片葉片(約4-6星期)即可移植。

採用扦插極易繁殖，插穗(約7.5公分長)也不需要塗抹發根素。行距為30-40公分，株距為7-15公分。生育期適溫，白天為18-22℃，夜晚為15-18℃，白天溫度大於30℃植株生育變緩。

生育期需噴施50-100ppm的完全肥料。2-5年生植株每10公畝採收鮮重為1,000-2,000公斤，乾重為100-300公斤。通常，在3-4年後，植株開始木質化時，則必須重新種植。

俄力岡與花椰菜混植佳，惟忌與青花菜及甘藍種在一塊。在蟲害方面有紅蜘蛛、粉蝨及薊馬。危害初期

可用黃色或藍色粘板，每週觀察其發生頻率，再噴施苦楝精等有機農法所用之天然農藥。在潮濕的環境，由於排水不良會誘發根腐真菌性病害，也會發生葉斑病及真菌所引起莖枝枯乾病害。

利用方式

俄力岡葉片因具刺激性辛辣味，因此做為廚房調味並不普遍。俄力岡為很有名的「批薩香草」，常利用於義大利披薩餅及墨西哥料理，與番茄、大蒜或乳酪搭配非常適合，惟使用量都很少。希臘及北非料理亦可見其蹤跡。



標示產製摩洛哥之俄力岡精油，實為百里香精油。

乾燥葉片與蜂蜜混合做為膏藥，有助於治療擦傷及挫傷。俄力岡熱茶可舒緩感冒或消化不良之症狀，也有緩和頭痛、牙齒痛及生理痛的效果(李譯,1998;Lesley Bremness,1994)。

俄力岡與百里香及藥蜀葵混合所泡製的香草茶，對於咳嗽及支氣管炎有不錯的效果。將乾燥俄力岡及百里香各15公克，加上10公克

的甘草，再加入水及蜂蜜，以慢火燜煮所得之糖漿，對於治療胸咳及支氣管炎有效。

也有報導：俄力岡乾燥葉5-10公克用熱水沖泡之香草茶，每天可喝3次(Peirce,1999)。利用於沐浴油及香袋，可舒緩疼痛及僵硬的關節。俄力岡也富含一些維生素及礦物質，維生素C尤其多。新鮮俄力岡在冰箱中可貯放2星期，乾燥產品則可保存2年左右。



■ 橄欖油與俄力岡之浸漬油。

精油之組成分約有30種，以百里香酚(Thymol)，萜烯(Terpenes)及香芹酚(Carvacrol)最多。香芹酚為天然的酚類化合物，具有很強的拮抗微生物活性；而萜烯為天然的抗炎性物質(Cass Igram,1997)。百里香酚為很強的防腐劑成分。

精油產量及成分依土壤、日照及生長條件有關。於冷涼潮濕的地方所生產的精油與地中海氣候條件下



■ 不同產地之俄力岡乾燥葉片。

希臘俄力岡精油，有四種成分較多， γ -松油烯(Gam-materpinene)之範圍為0.6-3.6%，對異丙基甲苯(Pcy-meme)為17.3-51.3%，百里香酚(Thymol)為0.2-42.8%，香芹酚(Carvacrol)為1.7-69.6%。

此外在希臘北部採收之俄力岡，其精油之百里香酚含量較多，佔全部精油的30.3-42.8%，而從南部採收之俄力岡，其精油則含有較多的香芹酚，佔全部精油的57.4%以上。

Kaul氏等報導(1996)：從印度北部採收之普通俄力岡精油利用氣相色層分析儀及氣相層析質譜儀分析得知：有超過30種成分被確定，其中以沈香醇(Linalool)較多，有23.8%，香葉烯(Myrcene)次之有18%， β -石竹烯(β -caryophyllene)9.06%，germacrene-D7.4%及松油醇(terpinen-4-ol)4.4%。

主要成分如百里香酚對於真菌及對葡萄球菌鏈球菌及大腸桿菌等寄生性細菌有高度的拮抗作用。因此，在農業上，可做為細菌感染之預防如avian coccidiosis之預防及具防治真菌性病害的能力。

俄力岡精油比馬郁蘭精油有較濃的百里香酚(thymol)成分，因此其類似百里香的味道較濃且略帶苦味，故味道比不上馬郁蘭的

芳香療法

俄力岡精油，是從植株葉片及花利用萃取而得。新鮮植株採收後，乾燥1-2天，堆積至一定數量後，利用蒸氣蒸餾3-4小時。每100公斤初級原料可萃取4-6公斤精油。從植株萃取之精油含量約在1-3%，精油為黃色或紅黃色，具濃烈的麝香味。

香草披薩 (苗栗卓蘭「夢田香草」製作)

材料：

黃金牛至3公克，薄荷5公克，百里香2公克，迷迭香2公克，馬郁蘭3公克，蜂蜜少許，披薩餅(60片)，披薩絲。

作法：

1. 披薩麵皮塗滿蜂蜜。
2. 香草剪細塗滿麵皮上，再置上披薩絲。
3. 入烤箱，200°C烘培10分鐘即可。



俄力岡脆皮烤豬腳

材料：

豬腳一隻500公克，俄力岡2枝，洋蔥絲120公克，百里香1枝，酸菜絲少許，蒜末60公克，黑胡椒粒5公克，糖60公克，醬油120毫升，紅酒120毫升，肉桂葉2片，芥末子醬15公克

作法：

1. 豬腳洗淨加入洋蔥末、蒜末、肉桂葉、醬油、紅酒及500cc高湯，以小火慢燉30分鐘。
2. 燉好之豬腳入烤箱以180°C烤25分鐘。
3. 酸菜絲、洋蔥絲爆香後加黑胡椒粒、俄力岡、百里香及芥末子醬裝盤即可。

芳香甘甜。另根據「芳香精油百科全書」作者Julra Lawless之報導：市售之大多數俄大岡精油已失去其正確標示，有些可能從百里香如西班牙百里香(Plectran amboinicus)萃取而來，因此選購時須特別注意其學名。

綜合各研究人員論述(羅譯,1999;Davis patricia, 1988;Salmeron et al,1990;Biondi,et al,1993;Cass Igram, 1997; Hammer,et al,1999; Cathy Gileadi,1999;Laurel Morris,1999)俄力岡精油之作用如下：

1. 為一強力止痛劑。
 2. 為一天然防腐劑，具有廣泛地微生物殺菌作用，可以殺死或阻礙真菌的生長及抑制大部份細菌的生長。
 3. 為高度的抗黴菌劑、抗病毒劑及抗菌劑、可治療香港腳、乾癬及由真菌感染之指甲症狀。
 4. 使用於靜脈竇治療。
 5. 使用於關節炎治療。
 6. 使用於氣喘，帶狀疱疹疼痛、神經痛及流行性感胃所引起的疼痛。
 7. 處理蚊蟲的刺痛及咬傷。
 8. 有助於刺激胃部，食慾、處理打嗝及消化不良。
 9. 舒緩、放鬆、除痰、平靜咳嗽的作用及有助於慢性支氣管炎治療。
 10. 處理濾過性病毒所引起之肺炎、蜂窩組織炎、濕疹、牛皮癬及慢性皮膚病。
 11. 有助維持呼吸系統的健康。
 12. 可有效及安全處理鼻竇炎及過敏問題。
 13. 對於殺死念珠菌有高度的效果。
- 希臘俄力岡內服有助於

俄力岡麵包

材料：

高筋麵粉 700 公克、低筋麵粉 300 公克、鹽 20 公克、糖 70 公克、奶粉 100 公克、改良劑 5 公克、新鮮酵母 50 公克、鮮奶 550-600 公克、奶油 150 公克、俄力岡 30 公克

作法：

1. 將前述材料奶油放入攪拌至麵糰均勻。
2. 最後加入奶油，攪拌至麵糰均勻。
3. 進行基本醱酵 20 分鐘：分割麵糰成每個 120 公克的小麵糰，中間醱酵 15 分鐘。
4. 整型後，在麵糰上劃上數刀，再醱酵 40-50 分鐘。
5. 入烤箱以 180°C 烘培 12 分鐘即可。



消化及做為利尿之功用。外用時可減輕發癢。俄力岡精油，為強力殺菌劑，能滲透肌肉，刺激皮膚及粘膜，因此要避免按摩 (Lesley Bremness, 1994)。又即使局部施用，精油濃度也不要超過 1%，此外小於 2 歲的幼童及對皮膚很敏感的人也不要局部施用 (Tisserand & Balacs, 1996)。由於使用上禁忌頗多，因此在芳香療法上並非很普遍被使用。 翻

牛至起司餅乾

材料：

奶油 80 公克，糖 25 公克，蛋 1 個，低筋麵粉 140 公克，起司粉 40 公克，乾燥牛至 1.5-2 大匙

作法：

1. 烤箱以 200°C 預熱 10 分鐘。
 2. 奶油在室溫下放軟，加入糖打鬆再加蛋攪打均勻。
 3. 低筋麵粉過篩，和起司粉，乾燥牛至一起加入 2 中拌勻成麵團。
 4. 取適量麵團，揉成長條形，再依自己喜好塑造出各種形狀。
 5. 烤盤抹一層薄薄的油，將塑形好的餅乾置於烤盤上，放入烤箱上層，烤 10-15 分鐘。
- ※若喜歡鹹口味者可以在步驟 3 中，多加入 1/4 小匙的鹽。



牛至小黃瓜雞丁

材料：

雞肉 150-200 公克，小黃瓜 1 條，小番茄 10 個，乾燥牛至 1/2 大匙，橄欖油 1 大匙，魚露 1 大匙

作法：

1. 雞肉切塊，先以太白粉和醬油醃過。
2. 將雞肉、切好的小黃瓜、小番茄及牛至，一起放入熱好的橄欖油中快炒待雞肉炒呈金黃，再燜約 5 分鐘。
3. 加入魚露調味。

