

馬 郁蘭 (Marjoram) 又稱香花薄荷，為唇形花科 (Labiatae) 花薄荷屬或牛至屬 (*Origanum*) 之多年生草本。原產於地中海東部及土耳其，全球栽培面積有 12,000 公頃。目前產地為美國、歐洲中南部之德國、法國、突尼西亞及埃及。



■ 俄力岡植株 (左) 與馬郁蘭植株 (右) 比較。

促進循環

馬郁蘭 Marjoram

一般通稱的馬郁蘭是指甜馬郁蘭 (Sweet marjoram)，學名 *Origanum majorana* L.，比起同屬之俄力岡 (Oregano, *Origanum vulgare* L.) 香味更溫和、甘甜及沈穩。葉色也較柔和及灰綠。葉片也較少。可作為花壇或盆栽植物。馬郁蘭植株高度 30-60 公分，葉卵形、頂端綠色，下端為灰色，花白色至淡粉紅色，種子細小，暗褐色。每一公克有 3,500 粒種子。

品種分類

在分類上，馬郁蘭與俄力岡極容易造成混淆。俄力岡味道濃郁，有樟腦的辛香味，而馬郁蘭之味道則較為



■ 馬郁蘭之花穗著生情形。



■西班牙生產的馬郁蘭精油。

■市售乾燥馬郁蘭葉片。

甘甜，並略帶苦味。茲將常見品種敘述如下：

一、甜馬郁蘭

(Sweet marjoram, knotted marjoram, *Origanum majorana* L.)

是最廣泛栽培使用的品種，通常以馬郁蘭稱之，原生於地中海沿岸及土耳其。主要產區為法國、德國、義大利等地，為半耐寒的多年生草本，莖紅色。植株可發育至30-60公分高。葉片卵形，2.5公分長，淡或灰綠色。花白色，有時為粉紅色。對唇形花科家族而言，甜馬郁蘭葉片比俄力岡及盆栽馬郁蘭更為香甜。

二、盆栽馬郁蘭

(Pot marjoram, *Origanum onites* L.)

又稱法蘭西馬郁蘭，為一匍匐叢生的多年生耐寒品種，原生於西西里島。在地中海地區栽培很普遍，惟本

品種在美國並不多見。開花前植株生育緩慢，葉片之芳香味較溫和，不如甜馬郁蘭，且略帶苦味，但不像俄力岡那麼強烈。植株可發育至45-60公分高，小型叢生，葉片心臟形、暗綠色，著生於有絨毛的莖上，莖略帶紅色。花白色或粉紅色，密集成簇。在醫療上，對於消化系統及幼兒之腹絞痛等有特優的療效。



馬郁蘭在日照充足通風、排水良好及pH6.5-7.5之砂質土壤生長良好。可採種子播種、扦插或分株繁殖。直播栽培，每10公畝種子用量為500-600公克，利用穴盤播種移植，種子用量僅20-30公克。甜馬郁蘭從播種到發芽約需13-16天。通常採莖上帶根的分株

移植最快。田間種植，行距為30-40公分，株距為10公分或20-25公分。

和俄力岡比較，馬郁蘭對水分的需求較大，俄力岡則比較喜愛較乾燥的土壤環境。1-3年生植株，每10公畝採收量為250-300公斤。蚜蟲、蛭蟪及蝸年會危害幼苗，在病害方面需注意露菌病、灰黴病、葉斑病及銹病。



甜馬郁蘭的葉片可調和其他香料香草，襯托出沙拉、肉類、乳酪等料理的香味，較常用於義式、法式及英式料理。與雞肉搭配也極佳。胡蘿蔔與小黃瓜搭配馬郁蘭非常適合，由於味道特殊，在烹調時要從一開始即放入，直到烹調完成，採用新鮮葉片較佳。

乾燥葉片及花可做香包、香料束及百草香。乾燥葉片放在沸水中浸泡10分鐘後即為馬郁蘭茶。馬郁蘭茶可促進消化、緩和緊張及頭痛（李譯,1998;Lesley Bremness,1994）。搭船前，喝馬郁蘭茶對於暈船有效果（Kathie Schmitt）。葉及花熬成的濃汁做為漱口水，可治療感冒初期的喉嚨痛（羅譯,1999）。馬郁蘭泡酒有助於神經循環作用（羅譯,1999）。馬郁蘭乾燥粉末可做為家俱的亮光劑。新鮮馬

郁蘭在冰箱中可貯藏2星期，乾燥產品可保存2年。

芳香療法

馬郁蘭精油取自植株頂端開花的部份，乾燥後蒸餾萃取而得精油含量約2%，大部份精油產自法國、摩洛哥、埃及、匈牙利、突尼西亞、保加利亞及德國。以法國與埃及最多。精油顏色淡黃或呈微琥珀色。味道溫暖透澈帶點胡椒味。

Charai 氏等（1996）報導：摩洛哥生產的甜馬郁蘭精油分析得知：主要成分為沈香醇（Linalool），有32.68%，松油醇（Terpinen-4-ol）有32.3%。

Baser 氏等（1993）報導：栽植於土耳其之甜馬郁蘭精油，經分析得知：香芹酚（Carvacrol）含量很穩定，為78.3-79.5%，惟盆栽馬郁蘭精油則有二種化學類型，一為香芹酚類型（含香



■馬郁蘭做為吊盆植物，極為適合。



■馬郁蘭扞穗。

芹酚66.5-80.4%），另一為沈香醇類型（含沈香醇90.0-91.9%）。

Arnol 氏等（1993）報導：生長於希臘的盆植馬郁蘭萃取之精油成分也以香芹酚最多，有69.4-81.6%。

Komaitis 報導（1992）：在希臘地區，甜馬郁蘭精油利用氣相層析質譜儀分析得

知：有 45 種化合物被檢測出，主要成分有松油醇(Terpinen-4-ol)，佔 37%。

另有文獻報導，松油醇在法國與埃及產精油之含量分別為 36.3 及 35.2%，另一主要成分為對異丙基甲苯(Para-cymene)，在法國與埃及產製的精油分別有 11.3% 及 28.0% 之含量。

綜合各研究人員論述(吳譯,1997;徐譯,1998;陳譯,1998;

羅譯,1999;賴譯,1999;石與張,2000;林譯,2000;Patricia Davis,1988;Anne McIntyre,1992;Biondi et al,1993;Lesley Bremness,1994;Charai et al,1996;Jessica Houdret,1999;Selene,2000)，馬郁蘭精油之作用分述如下：

1. 促進血液循環與擴張動脈血管之功能。

2. 鎮定中樞神經之效果、改善頭痛、失眠和經痛。



■馬郁蘭植株。



馬郁蘭蛤蜊盤

材料：

蛤蜊(帶殼)15個、白酒3大匙、大蒜1/2瓣、奶油40公克、麵包屑3大匙、馬郁蘭兩根。

作法：

1. 蛤蜊浸泡鹽水，等吐盡沙泥後放入平底鍋加白酒及少許的鹽悶煮，等到殼打開後，取有蛤蜊肉的部份備用。
2. 將奶油融化成液狀，加入切碎的大蒜、馬郁蘭、麵包粉，攪拌均勻。
3. 將 2. 舀到蛤蜊上，放入烤箱，待蛤蜊上的餡料烤至焦黃即可。



馬郁蘭乳酪餅

材料：

馬郁蘭2枝、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。

作法：

1. 烤箱以 200°C 預熱。
2. 奶油在室溫下放軟，加糖攪打至發白，再加入蛋拌勻。
3. 將麵粉過篩，與起司粉、剝碎的馬郁蘭葉一起加入 2. 中拌勻。
4. 將麵團包在保鮮膜裡，送進冰箱冰 10 分鐘。
5. 將麵團桿成長厚片，用模型壓出喜歡的形狀。
6. 放入烤箱上層，以 200°C 烤 10-15 分鐘。

3.安撫消化系統，有益於胃痙攣，治療胃病與脹氣。

4.治療氣喘、支氣管炎、感冒等各種阻礙呼吸的胸部疾病。

5.可舒緩風濕症和關節炎引起的不適及緩和激烈運動後之肌肉緊繃及疼痛。

6.為婦女生產減輕陣痛與催生用。

7.精油為抗氧化劑，可

減輕皮膚老化。

8. 5ppm 的甜馬郁蘭精油可抑制酵母菌及乳酸菌的活性。

9.盆植馬郁蘭對大腸桿菌，金黃色葡萄球菌及鏈球菌等細菌及部份黴菌具有廣效的抗菌及抗黴性。

睡覺前浸泡馬郁蘭及薰衣草複方精油，可加強鎮靜功能，可有效治療失眠症；此外，迷迭香及尤加利精油

若和馬郁蘭精油合併使用，具緩和感冒及肌肉疼痛的效果，惟過量使用馬郁蘭精油會使人的情緒低落、感覺遲鈍。大量使用，有時會失去知覺。

〔小啟〕

本刊八月號香草家族介紹「俄力岡」，英文名稱應為OREGANO，第21頁右上角圖片中的植物，應為黃金鼠尾草，不是 Variegated 俄力岡。特此更正。



馬郁蘭烤鮮蝦

材料：

蝦6隻、新鮮馬郁蘭一根切碎、乾燥迷迭香、百里香各1/3大匙、大蒜一粒切碎、橄欖油2大匙、檸檬汁、鹽、胡椒、糖、酒各少許。

作法：

1. 將蝦子以外的材料拌勻，放入蝦醃約1小時。
2. 用錫箔紙包起來，放入烤箱以200°C烤10分鐘，再燜2分鐘以後即可上盤。



馬郁蘭番茄鮭魚燒

材料：

馬郁蘭10-12片、番茄2個、鮭魚罐頭110公克、麵包屑2大匙、橄欖油一大匙、鹽及胡椒各少許。

作法：

1. 鮭魚去油裝入碗中搗碎。馬郁蘭葉大略撕一撕，加入麵包屑、鹽和胡椒調勻。
2. 番茄從上方橫切，將果肉挖出，變成杯狀。果肉去籽和汁液，再和鮭魚充分混合。
3. 烤箱預熱至200°C。
4. 番茄杯中裝滿2.的鮭魚，並排放在鋪了烤箱用紙的烤盤上面，塗層橄欖油，放入烤箱烤10分鐘，直到番茄變軟，餡料表面有點焦黃色即可。
5. 烤好裝盤，以馬郁蘭葉裝飾。