

安撫情緒 賦味增香

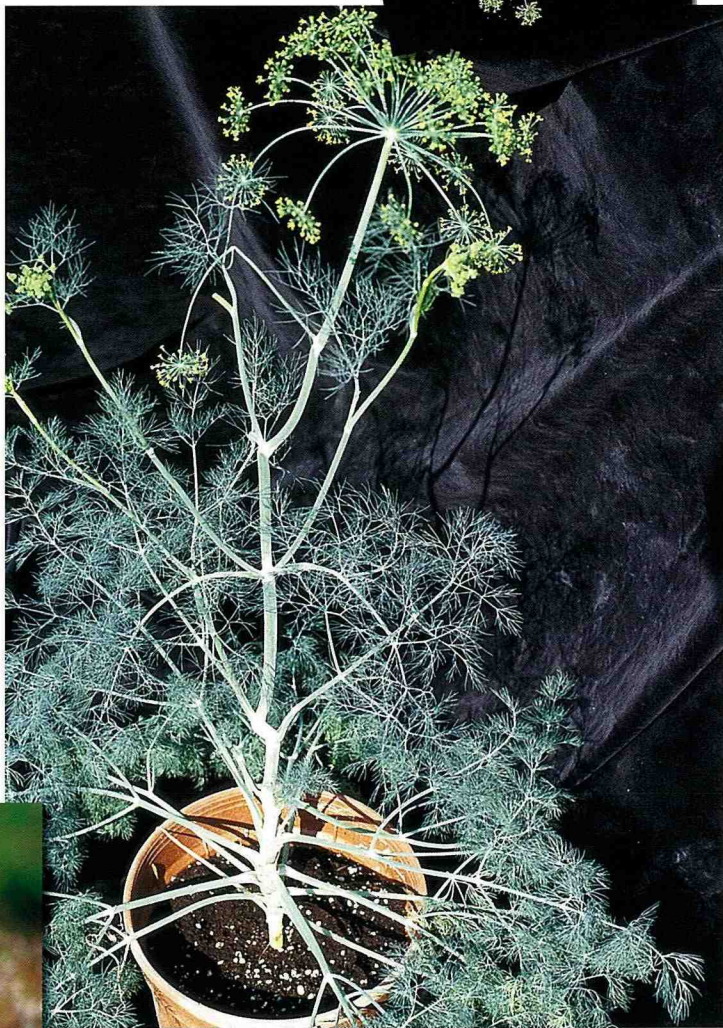
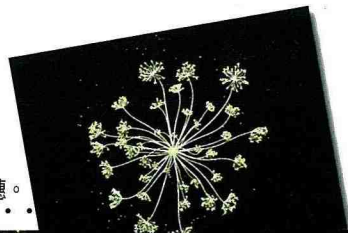
蒔蘿 Dill

蒔蘿 (Dill) 為繖形花科 (Umbelliferae)，蒔蘿屬 (Anethum) 之一年生草本。原生於地中海地區及南俄羅斯，也有報導指出蒔蘿原產於南歐、伊朗及印度，西班牙的玉米田中也可見其芳蹤。目前波蘭、俄羅斯、荷蘭、土耳其、英國、德國、匈牙利、斯堪地那維亞、美國、加拿大、印度及巴基斯坦等地均有經濟栽培。北美洲栽培面積超過 4,000 公頃。全球栽培面積超過 40,880 公頃，蒔蘿植株

開花時可達 60-150 公分高，有類似胡蘿蔔之主根。僅有一主莖，莖中空，直立，羽狀葉片，藍綠色。

葉形和茴香類似，惟植株較矮，帶點歐洲大茴香之芳香。複繖形花序，開細小的黃色花，花也比茴香小。種子與葛縷子很相似，但較小且淡暗棕色，略帶彎曲的橢圓形，稍扁平，大小 (長×寬) 為 0.8×0.3 公分。每一公克有 400-1,000 粒種子。

■ 蒔蘿之花穗。



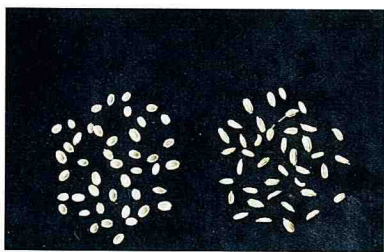
■ 蒔蘿植株。



■ 蒔蘿結實情形。



■ 蒔蘿 (左) 與茴香植株 (右)。



■ 蒔蘿種子(左)較扁圓，茴香種子(右)較狹長。

品種分類

普通庭園栽培的蒔蘿可生長至90-150公分高，但也有較矮化的品種，株高在45-90公分之間。目前主要的栽培品種敘述如下：

一、歐洲蒔蘿

(European dill, *Anethum graveolens* L.)

種植於歐洲、俄羅斯，埃及和美國，以採收烹調用香草為主，惟其種子也可利用。

二、印度蒔蘿

(Indian dill, *Anethum sowa* Roxb.)

原生於印度北部，目前廣泛栽培於印度及日本。形



狀像歐洲蒔蘿，惟莖梗色澤較淡近白色，也有更纖細的分支葉，種子較細長，且稜

脊較深。具刺激性且多少帶點苦味，為咖哩粉的必需成分。印度蒔蘿以生產種子為主，由於精油含有 dillapiole，其精油比重(0.948-0.968)較歐洲蒔蘿為高，且香芹酮也較少(Grieve,1995)。印度蒔蘿精油之味道較具芳香味，惟由於含前述 dillapiole 化合物，因此，並不為製藥界所喜好。

印度每年外銷的蒔蘿種子約有200萬Rs印度幣，外銷到到美國、英國、加拿大及日本。



■ 蒔蘿小苗。

栽培管理

蒔蘿性喜日照充足，排水良好，pH5.5-6.5之肥沃砂質及壤質土壤。為一耐寒及耐旱的植物。一般採種子直接播種，每10公畝種子用量為900-1,200公克。播種到發芽約10-14天(有時需25天)。種子發芽能力可持續達3年。室外種植密度，行距為25-50公分。以採收葉片為目的之植株，株距為20-25公分。以採收種子為目的，株距為25-30公分。蒔蘿也可利用容器種於室內，尤其是採用矮的品種，惟必須有6小時的光照。

蒔蘿需肥性不多，惟植株在開花前，可噴施高濃度的磷及鉀肥。植株抽苔開花時需要有充足的水分。在大部份的情況下，當植株發育到30-60公分高，在開花前採收植株之頂部。從種植迄成熟到結實約60天。當大部份的種子顏色轉成棕色時(大約花開後2-3星期)，即可採收種子。

作者在台南之調查得知：2月下旬播種者，約在4月下旬開花。在國外，每10公畝，可採收蒔蘿葉片250-500公斤。乾燥葉片為100公斤。精油萃取量為5-11公斤。至於種子採收量，每10公畝為60-90公斤。在印度北方、為避免種子損失，印



■ 蒔蘿葉、蒔蘿子及蒔蘿粉。

度蒔蘿之綠色成熟花序在10-14天(有時達25天)採收完畢。每10公畝平均可採收100公斤之果實，種子蒸餾後可萃取2-3%精油。

在花園中蒔蘿可吸引有益昆蟲諸如蜜蜂、寄生性黃蜂等，在果園中所吸引的昆蟲可防治帳篷狀毛蟲之危害，因此蒔蘿開花時對於鄰近植物是有助益的。與甘藍混植生育良好，對於玉米、萵苣、洋蔥及小黃瓜也有好處。病害有白粉病、葉斑病；害蟲有蚜蟲及蛭蟪。

利用方式

蒔蘿的產品有種子(Dill seed)、葉片(Dillweed)、蒔蘿種子油，蒔蘿葉片油及油性樹脂蒔蘿(Oleoresin dill)等5種。蒔蘿之葉及種



■ 蒔蘿醃製之小黃瓜泡菜。

子均可利用。種子的香味較葉片濃郁。在希臘料理，蒔蘿為主要配料；在北歐斯堪地那維亞，俄羅斯及德國的料理也很普遍。乾燥或新鮮的蒔蘿葉片可與魚、沙拉、砂鍋、蔬菜及湯汁配合使用。利用於馬鈴薯烹調，效果亦佳。

整粒或磨碎的蒔蘿種子可以增加麵包、乳酪及沙拉的風味。也可利用蒔蘿種子浸漬成蒔蘿醋做為調味及醃菜用。蒔蘿種子常利用於醃製小黃瓜，也可醃製綠豌豆、胡蘿蔔及甜菜等泡菜。進口的蒔蘿小黃瓜泡菜在往昔外僑聚集較多之地區如台北天母及中山北路附近食品行可買到。採用新鮮蒔蘿葉片比乾燥葉片之風味較佳。在烹調好後，才放蒔蘿，避免風味降低。



■ 蒔蘿花藝裝飾(林雅惠老師製作)。



■ 國外市售之蒔蘿精油。

蒔蘿含豐富的礦物質、維他命C及類黃酮(flavonoid)。種子含多量的鈣質，每一湯匙約含100毫克的鈣，其含量大於三分之一杯之牛奶含鈣量。蒔蘿水也有助於消化系統的療效，對於幼童打嗝及氫氣均有其效果(林及毛，1999；Jessica McVicar, 1994；Janna Lorenz, 1997)。

另以母乳哺育的婦女，經常食用蒔蘿可增加母乳汁的分泌(張譯，1999；Gaea & Shandor Weiss, 1992)。蒔蘿種子所沖泡的清香蒔蘿茶具有促進食慾及幫助消化、安撫、消除緊張、鎮靜神經及幫助入眠的效果(廖譯，1997；李譯，1998；陳，1998；賴譯，1999；Liz Ball, 2000)。煮過的蒔蘿種子汁液具強健指甲的功用(郭譯，1998；Lesley Bremness, 1994)。種子浸漬液(10公克加入500毫升的水)，可處理幼童腸胃脹氣及腹痛(李譯，1997；Grieve, 1995)。

又，2茶匙的蒔蘿子加一杯溫水浸泡10-15分後過濾，日飲三次，每次1/2杯，可治脹氣及消化不良等不適症狀(賴譯，1999)。



■ 含莖葉之蒔蘿醋及酒DIY。

在印度的中藥草醫療中，蒔蘿與葫蘆巴的種子是被調製做為治療痢疾用(Jessica Houdret, 1999)。

又乾燥的蒔蘿放在小枕頭內，有助於嬰兒入眠。此外，蒔蘿被認為可帶來好運，因此常利用於新娘花束或做為護身符。

蒔蘿也可做為觀賞植物，其羽狀葉片可做為較矮的花如矮牽牛及金盞花等之背景植物，此外黃色的繖形花序也是良好的切花材料。



蒔蘿精油可萃取自葉片及種子，精油顏色均為極輕淡的黃色液體，種子所含之精油，有淡淡的溫辛香味；葉片所含之精油則帶濃烈的甜辛味。精油大都在歐洲生產如法國、英國、德國、西班牙、土耳其及匈牙利。

Hammer(1995)報導：分析60種蒔蘿品系及3個主要品種得知，蒔蘿精油有2種主要化學類型(chemotypes)被確認。其基本成分均為香芹酮及萜烯。視dillapiole存在與否而分化。印度蒔蘿含dillapiole，而歐洲蒔蘿則沒有dillapiole。Krueger及Hammer氏(1996)利用氣相色層分析60種蒔蘿種子，其精油含量變異頗大，從1.91-7.25%不等。

在加拿大西部之Manitoba經濟栽培田，每10公畝平均可採收7-8公斤的蒔蘿葉片油，有時可高達11公斤(20年之平均資料)。每10公畝之生產成本為22-24.5元美金(G, Mazza, 1996)。

Pino氏(1995)報導：採用氣相色層分析儀及氣相層析質譜儀分析生長於古巴之歐洲蒔蘿精油得知：有22種成分被確認，主要成分有 α -水芹烯(α -phellandrene) 24.9%，對異丙基甲苯(P-cymene) 14.4%，蒔蘿乙醚 14.9%及香芹酮(Carvone) 14.5%。

Vera氏(1998)報告：栽培於留尼旺群島之歐洲蒔蘿精油含36種成分，其中 α -水芹烯有56.5%，蒔蘿乙醚(dill-ether) 20.8%，萜烯(limonene) 10.9%及對異丙基甲苯3.8%。至於蒔蘿葉及種子之精油含量及成分濃度也不一樣。蒔蘿葉片精

蒔蘿沙拉

材料：

蘋果半個、西洋芹菜4根、小黃瓜1根、橄欖油、醋、蒔蘿適量。

作法：

1. 西洋芹稍稍川燙一下，切段。
2. 蘋果、小黃瓜切塊。
3. 橄欖油和醋1:3調勻。
4. 將1、2放入玻璃碗中，加調好的油醋及切碎蒔蘿適量，攪拌一下即可上桌。



蒔蘿蛋捲

材料：

蛋2個、牛奶2大匙、碎蒔蘿少許、鹽、黑胡椒、奶油約20g、沙拉油1小匙。

作法：

1. 在碗裡將蛋打散，加入牛奶兩大匙，碎蒔蘿，適量的鹽和黑胡椒打勻。
2. 平底鍋先熱鍋，再加入奶油和沙拉油，搖動一下讓鍋面均勻受油。
3. 倒入1，煎至七分熟即可將煎蛋捲起，繼續煎到兩面金黃。
4. 上桌前可飾以一些番茄醬和馬鈴薯沙拉，好看又好吃。



蒔蘿馬鈴薯

材料：

馬鈴薯一個、切碎蒔蘿適量、細香蔥一根。

作法：

1. 馬鈴薯帶皮蒸熟後，去皮，切塊。
2. 拌進碎蒔蘿，並擺上細香蔥裝飾即可。



備註：

馬鈴薯自然的香甜只需少許蒔蘿提味就非常可口了，若喜歡重一點的口味，可斟酌加鹽和黑胡椒。

蒔蘿鱈魚泥

材料：

鱈魚罐頭1罐、美奶滋、切碎洋蔥1/8個、切碎蒔蘿適量。

作法：

1. 將鱈魚罐頭中的油倒去後，把魚肉弄碎。
2. 加入美奶滋，洋蔥和蒔蘿，放進食物攪拌機中拌成泥狀，即可上桌。



油含量為0.1-0.3%，而蒔蘿子精油含量則為1.75-4.0%。蒔蘿葉精油之主要成分為 α -水芹烯、 β -水芹烯及蒔蘿乙醚，總共佔蒔蘿精油的90-97%，其中 α -水芹烯最多，有51.1-64.7%。至於蒔

蘿子精油以香芹酮及dihydrocarvone較多，佔全部精油的68-83%。其他成分尚有萹烯14.2%-21.4%。在蒔蘿葉片精油並無香芹酮成分。而蒔蘿子精油則沒有蒔蘿乙醚成分(Charles,1995)。

另據G.Mazza之報導(1996)：栽植於加拿大西部的蒔蘿，其蒔蘿種子精油含量為2-3%，精油成分主要為香芹酮佔40-60%，其含量依地區，品種及種子成熟度而異。至於蒔蘿葉片精

蒔蘿薰香蠟燭

(高雄縣五甲國中林智齡老師製作)

材料：

蒔蘿葉及花穗、洋甘菊、白蠟、綿蕊、小紙杯。

作法：

1. 小紙杯穿洞將綿蕊穿過固定。
2. 溶蠟（隔水煮溶後加入精油）。
3. 注入紙杯成形。
4. 用牙籤黏上蒔蘿、洋甘菊押花。
5. 再將蠟燭浸入蠟液，再輕輕拉出。



蒔蘿海鮮沙拉

(苗栗卓蘭夢田香草製作)

材料：

花枝半條、海蝦6條、哈密瓜半顆、蒔蘿2支、沙拉 SAUCE、檸檬汁蜜、香草橄欖油。

作法：

1. 海鮮材料切絲燙熟。
2. 哈密瓜及蒔蘿洗淨切絲。
3. 前述材料冰涼後淋上 SAUCE 即可上桌。



蒔蘿麥片餅乾

材料：

奶油85g、糖80g、麥片1杯、低筋麵粉1又1/2杯、發粉1/4小匙、蒔蘿種子2小匙、熱水2小匙。

作法：

1. 蒔蘿種子先浸泡在熱水中。
2. 將其餘材料用手抓勻，最後加入蒔蘿種子及浸泡種子的熱水。
3. 將麵團放入冰箱約10-20分鐘。
4. 烤箱以180°C預熱10分鐘。
5. 將麵糰分成均勻小塊，排在烤盤上入烤箱，約20分鐘，烤成金黃即可。



蒔蘿鯛魚

材料：

鯛魚一片、米酒、蒔蘿數支。

作法：

1. 鯛魚洗淨抹鹽。
2. 擺上蒔蘿葉數支，加入米酒少許，放入電鍋蒸熟即可。

備註：

蒔蘿為提味去腥之用，可依自己喜好斟酌使用，無須用太多以免味道過重，招致反效果。



油含量為0.4-0.8%，含15-40%香芹酮，32%萜烯及20%水芹烯。

綜合各研究人員的論述（朱，1988；吳，1995；陳譯，1998；郭譯，1998；張譯，1999；賴譯，

1999；林及毛1999；李譯，2000；藍，2001；Gaea & Shandor Weiss,1992；Lesley Bremness,1994；Selene，2000），蒔蘿的療效如下：

1.對胃腸脹氣所引起的腹痛具有驅風的效果。2.具

鎮靜作用，可使失眠的人安然入睡。3.具舒緩與安撫情緒之效果。4.可消除疲勞倦怠。5.預防口臭。6.防止痙攣。7.使頭腦靈敏。 翻