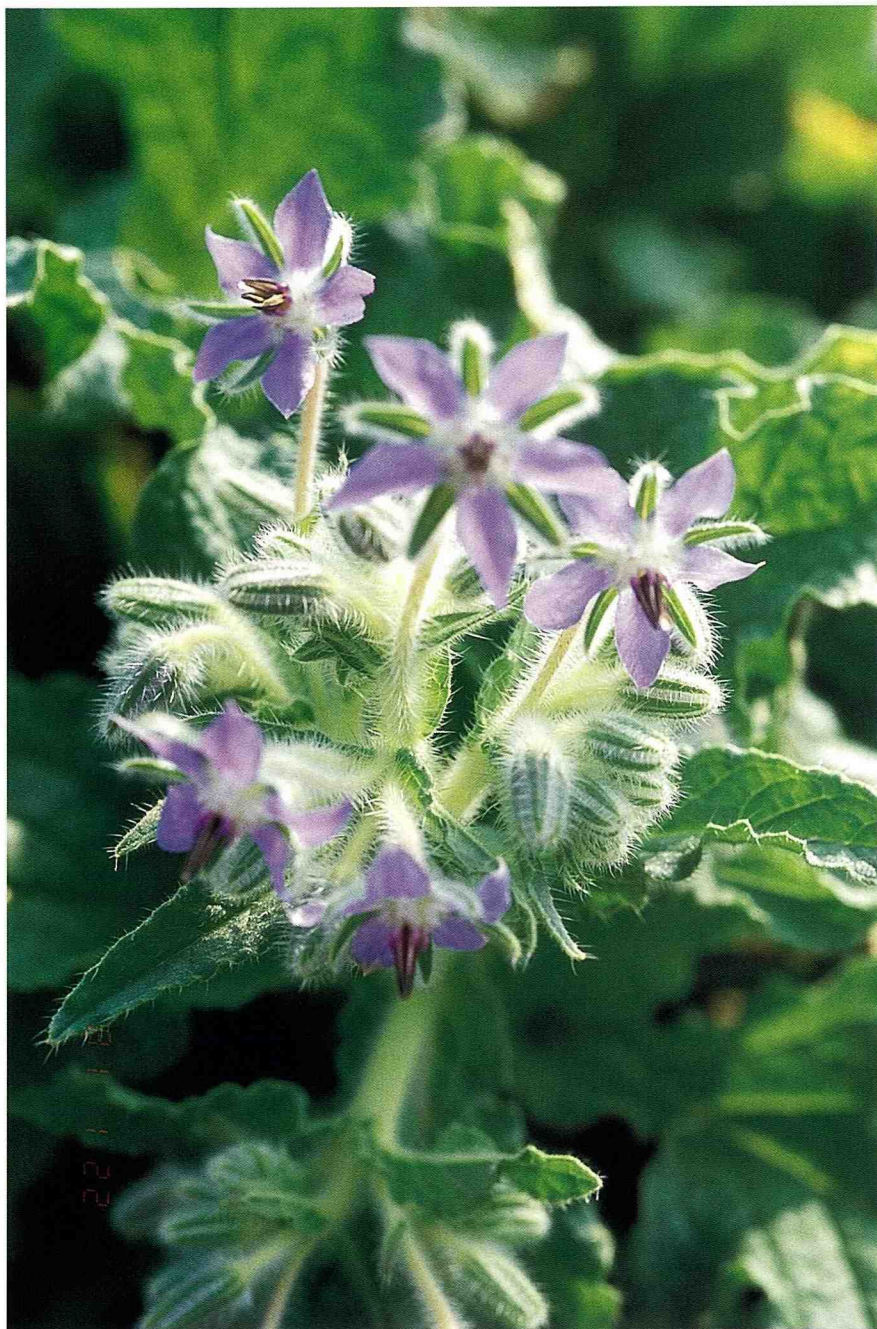




■ 琉璃苣
之小花轉色情形。

歡樂愉悅 琉璃苣 Borage



■ 琉璃苣植株開花情形。

琉璃苣 (Borage) 為紫草科 (Boraginaceae) 琉璃苣屬 (Borago) 之一年生植物。學名 *Borago officinalis* L. 原產於地中海地區及西亞。最早栽培於敘利亞及土耳其，隨後栽植於西班牙。根據 Richter's 公司 2000 年之香草目錄記載：琉璃苣目前廣泛栽培於歐洲英格蘭、美國、加拿大西部、紐西蘭及北非。全球栽培面積超過 5,000 公頃以上，北美洲有 2,000 公頃，英國有 700 公頃，其他栽培地區有智利、多明尼加、海地。

根據 Gail Atkinson (2000) 之報導得知：1999 年在加拿大之 Saskatchewan 及 Alberta 至少有 14,770 公頃。

琉璃苣植株 60-100 公分高，莖中空，莖葉均有白色刺毛，帶小黃瓜味。葉長橢圓形。莖頂開星狀的藍色花朵，因此，經濟栽培的琉璃苣也稱為星狀花 (Starflower)，花瓣 5 枚。種子為小堅果，長方形約 0.5 公分長，棕黑色，每公克有 50-73 粒種子。

品種分類

依花色而言，有如下二種：

藍花品種

(Borage, *Borago officinalis* L.)

一年生植物，30-100公分高，剛開花時，花色粉紅，經數小時後花色轉趨藍色。花做為夏季飲料之點綴極佳。

白花品種

(White borage, *Borago officinalis*'Alba')

也是一年生植物，30-100公分高。白花品種較少見，非常可愛，且具有良好的生存能力。

栽培管理

琉璃苣喜好乾燥、日照充足、排水良好及pH5-8之肥沃潮濕輕質土壤。在稍為遮蔭條件下也可生長。也有



■ 琉璃苣植株之生育情形。



■ 琉璃苣小苗生育情形。

報導指出：琉璃苣可生長於5-21℃，年降雨量在0.3-1.3公尺及土壤pH4.5-8.3之環境。一般而言，其對於生長環境並不特別限制，貧瘠與乾旱的土壤也可生長，惟較佳的土壤，植株生長茂盛。

一般採用種子直接播種，每10公畝種子用量為0.5-1.7公斤。播種到發芽約5-7天（播種溫度在18.3℃

時)。移植室外，行距為45-90公分，株距30-45公分。理想的栽培密度為每平方公尺種25-30株。

花對於蜜蜂具強吸引力，其所產生的蜂蜜品質極佳。傅氏(1990)報導：琉璃苳水耕栽培生長快，至開花所需日數較露地栽培少43天。種植迄採收天數為80天。作者在台南之調查得知：2月下旬播種之琉璃苳，移植後35-40天花蕾顯現，播種後55-60天為盛花期。且花色鮮艷，過了5月花色變淺。

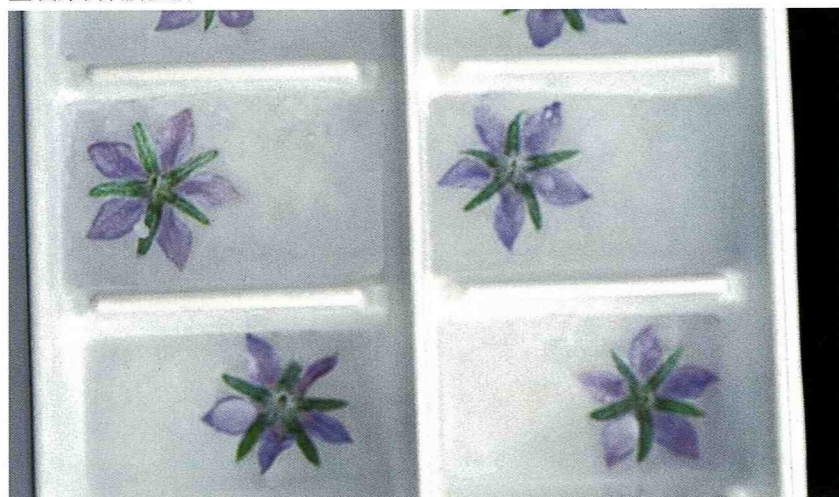
由於在生長習性上為非停心型(即會繼續開花及結實)且種子極容易損失，因此對於生產者而言，採收為一較惱人的問題。通常實際產量僅有5-15%被採收。在加拿大西部地區每10公畝可採收112-222公斤。在美國每10公畝可採收新鮮花朵100-500公斤，乾燥花朵30公斤，種子為9-45公斤。另據Peter Lapinskas在英國之調查，每10公畝種子平均產量為25公斤(範圍20-100公斤)。在良好的生長環境下，栽培於歐洲北部之種子產量每10公畝可達62.5公斤(Crops,1998)。在栽培管理上，病蟲害較少，僅需留意日本甲蟲及蚜蟲與白粉病。與番茄混植可預防治害蟲，和草莓混種，可促進草莓發育。

利用方式

幼嫩之琉璃苳之莖葉均可食用，葉片帶點小黃瓜風味，可以加在冰品飲料、酒中或做為醃製物及沙拉。採用新鮮葉片比乾燥葉片為佳。花可直接做沙拉、食用醋、甜點、糖果或做為料理用裝飾。在法國及義大利，琉璃苳的花可與奶油做油炸餅。花也可放入製冰盤中，做為冷飲裝飾用。



■ 國外市售琉璃苳油。



■ 利用琉璃苳小花所做的冰塊。

琉璃苳與蒔蘿、薄荷及大蒜混合可增強自製雞湯之風味。1杯水放入2茶匙的琉璃苳乾燥香草及葉片浸漬10-15分，所沖泡之茶可日飲三次。琉璃苳茶有助於減少發燒(Barbara Hey,1996)及抗憂鬱症(賴譯,1999)。花與葉的浸泡液具鎮咳、減輕喉嚨痛的作用(吳,1995;李譯,1998)。

琉璃苳含鉀、鈣及一些混合的礦物酸、新鮮汁液有30%硝酸鉀，乾燥產品則含3%硝酸鉀。葉子及種子浸出液可促進懷孕婦女的乳汁分泌量(吳,1995;Barbara Hey;1996;Joanna Lorenz,1997)。熱浸漬液可舒緩粘膜炎(Lesley Bremness,1994)。與山楂醬果混合沖泡之茶對於心臟有正面的效果(Linda gilbert)。花的浸漬液可做為利尿劑，鎮痛劑及軟化劑。

惟也有報導指出：琉璃苳植株葉片可能含有少量

Pyrrolizidine alkaloids (PAs)，此化合物可能導致肝損傷 (Deni Bown,1995)。Jessica Mc Vicar (1994) 報導：琉璃苣的新鮮葉片可能導致接觸性的皮膚炎。另根據 DeSmet (1993) 及 Robbers 與 Tyler (1999) 之報導：琉璃苣種子也含有少量 PAs，惟 Richard Bird 及 Jessica Houdret (2000) 報導琉璃苣油並未含生物鹼。

種子含高量的亞麻油酸，其所產製的種子油可降血壓，且對急性腸炎，濕疹及關節炎有其療效 (Lesley Bremness,1994)。

由琉璃苣油所做成之乳霜與化妝水對於乾性及過敏性皮膚有所助益 (Lesley

Bremness,1994)。

琉璃苣花蕾及小花之花型及花色甚美，因此為押花卡片，書簽及裝飾蠟燭之最佳材料。



由種子從搾取的油，含豐富的 γ 亞麻油酸 (Gamma Linolenic Acid, 簡稱 GLA)。種子含有 30-40% 的油，其中 23-24% 是亞麻油酸。通常栽植於冷涼的地方，亞麻油酸含量較高，較晚播種者，其採收之種子含亞麻油酸也較多。自然界含亞麻油酸最多的，為琉璃苣油有 24%，比月見草 (Evening primrose) 種子油 (含 8-10%

GLA) 及黑醋栗 (含 15-17% GLA) 所含之 γ - 亞麻油酸含量高出甚多。

綜合各研究人員論述 (陳譯, 1998; 郭譯, 1998; 賴譯, 1999; Leventhal et al, 1993; Landi, 1993; Lesley Bremness, 1994; Barbara Hey, 1996; Dean Dyck, 1996; Fetrow et al, 1999; Artur Klimaszewski, 2000)，琉璃苣之療效如下：



■ 琉璃苣冷飲。



■ 賞心耀目的琉璃苣蛋糕。

1.治療咳嗽。2.具抗抑鬱的能力。3.局部施用，有助於舒緩濕疹的發炎。4.對乾癬或牛皮癬有作用。5.抑制膽固醇的生產，並降低血壓等心臟血管疾病。6.處理

發燒及肺部的不適。7.促激腎上腺。8.調節經前症候群。9.處理風濕關節炎。10.對於酒精中毒的人士有所幫助，使想戒酒的人不再尋求和依賴酒精的慰藉。

11.病後之健康復原。

但是，使用舒緩血壓產品例如阿斯匹林及Warfarin的人需避免。



琉璃苳工藝裝飾 DIY



琉璃苳書簽／押花

材料：

琉璃苳花、白膠、西卡紙

作法：

1. 新鮮琉璃苳用吸水佳之多層衛生紙夾住、用弱溫熨斗燙押約20分。
2. 修剪乾燥琉璃苳，用牙籤沾膠貼黏成卡片或書籤。

(高雄縣五甲國中林智齡老師製作)

琉璃苳薰香蠟燭

材料：

琉璃苳花、小紙杯一個、綿蕊、白蠟、牙籤

作法：

1. 小紙杯穿洞將綿蕊穿過固定。
2. 溶蠟(隔水煮熟後加入精油)。
3. 注入紙杯成形。
4. 用牙籤黏上琉璃苳押花。
5. 再將蠟燭浸入蠟液，再輕輕拉出。



琉璃苳壓克力鎖匙環

材料：

琉璃苳花、現成的匙圈模具(一般工藝材料店可購得)。

作法：

1. 新鮮琉璃苳用吸水佳之多層衛生紙夾住、用弱溫熨斗燙押約20分。
2. 乾燥後琉璃苳放入匙圈內套入上蓋即成。

琉璃苣食譜五則



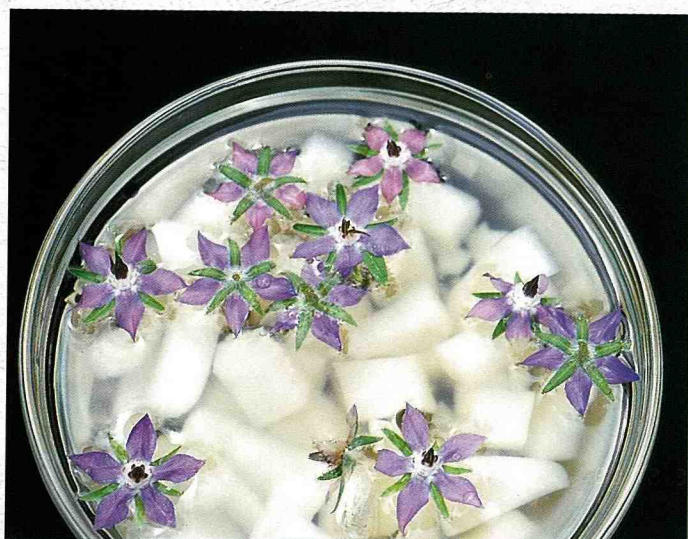
琉璃苣蔬菜沙拉

材料：

有機小番茄、小黃瓜、紫色甘藍、香蜂草及琉璃苣。

作法：

1. 有機蔬菜洗淨備用。
2. 小黃瓜切片，紫色甘藍切絲，結球萵苣切碎小番茄切平混合裝盤。
3. 現採琉璃苣小花點綴其上即可。



琉璃苣涼品

材料：

冷凍杏仁、珍珠粉圓、琉璃苣花。

作法：

1. 材料清洗備用。
2. 杏仁切成小片，加入珍珠粉圓及糖水裝於玻璃透明盤中。
3. 現採琉璃苣小花點綴其上。



琉璃苣蔬菜沙拉

材料：

有機苜蓿芽、豌豆苗、紫色甘藍、香蜂草及琉璃苣。

作法：

1. 有機蔬菜洗淨備用。
2. 紫色甘藍切絲鋪底，再放一層豌豆苗、苜蓿芽放最上面，香蜂草切碎撒在上面。
3. 現採琉璃苣小花點綴其上即可。

琉璃苳奶油濃湯

材料：

奶油5g、培根10g、洋蔥20g、馬鈴薯45g、雞高湯150cc、鮮奶100g、麵粉15g、玉米醬50g、玉米粒50g、冷凍三色蔬菜50g、琉璃苳數朵。

作法：

1. 將奶油5g溶解炒香，將培根切末、洋蔥切塊、馬鈴薯切塊，加入雞高湯煮開約20分鐘。
2. 放涼冷卻後用果汁機打勻，再回鍋加入鮮奶、麵粉拌勻。
3. 加入玉米醬和玉米粒，冷凍三色蔬菜再煮20分鐘。
4. 上桌前飾以琉璃苳，好看又好吃。



琉璃苳土司小點

材料：

厚片土司兩片、鮮奶油、琉璃苳數朵。

作法：

1. 將厚片土司以模型切印出心型圖案。
 2. 在每片心型土司上擠一朵鮮奶油，飾以一
- 朵琉璃苳即可上桌。

圖

