

資料來源／農委會花蓮區農業改良場

# 香草植物 豐富人生

**香**草植物在台灣流行已近10年，愈來愈多民眾喜愛這些天然芳香植物，香草茶、沐浴包、精油、香草醋、香草酒等，也漸融入國人生活中，增添生活情趣。

香草植物除了應用在庭園造景外，也可以作成室內盆栽植物來觀賞。選擇作為盆栽植物的香草品種，須具有外型圓整、枝條緊密、耐蔭、容易栽培、好管理等特性，如薄荷、薰衣草、迷迭香等植物品種繁多，符合上述要求，便可培育成受人歡迎的盆栽植物，不但可供觀賞，必要時還可摘取其嫩葉拿來泡茶。

用來調理食物的香草植物甚多，大多具有吸引人的特殊味道，能夠美化食材並刺激食慾，常見的植物有薰衣草、迷迭香、薄荷、百里香、檸檬香茅等。

薰衣草可應用在日常生活上，例如種植在一般家庭庭院中，可直接採收薰衣草綠色枝條及葉片，夾在肉類中，再一同放入烤箱中燒烤；或與肉類一起醃製數小時後再燒烤或烹煮，使其特殊味道融入肉中；或將乾燥莖葉磨成粉，添加少量於麵粉中，製作成薰衣草餅乾等。

迷迭香適合作為香辛料，在義大利料理及法國料理中常見，其味道上較厚重且強烈。與肉類一起醃製數小時後燒烤，肉類便帶有甚為特殊的味道，口感極佳。此外，薄荷莖葉具有清涼香味，在日常生活應用上，可將新鮮薄荷葉片與麵糊、蛋及牛奶和在一起，放入烤箱中烘焙成餅乾或麵包類食品。也可摘取新鮮葉片，放入杯中加溫開水，沖泡成香草茶，味道清涼順口，尤其以斑葉鳳梨薄荷為最佳選擇；或將新鮮葉片乾燥後貯存，做成茶包，可隨時取出沖泡成芳香可口的香草茶。

調配生鮮香草茶須注意：第一，香味協調性及添加芳香類香草後產生強烈氣味之影響；第二，配量控制，建議調配種類以不超過5種為佳，如此就可享受到芳香可口的香草茶飲。



芳香迷人的香草茶



盆栽香草植物室內觀賞



適合茶飲的香草植物

文／林再添 攝影／林仕雄

## 墜落紅塵的花仙子 艷紅鹿子百合

**屬**於宿根性植物的豔紅鹿子百合，分布台北近郊的石碇、平溪及萬里山區向陽的岩壁上。7~8月酷熱夏天，卻是它的盛開季節，花型奇異，成為百合花家族中的特異份子。

台北近郊的石碇山區，豔紅鹿子百合擁有廣袤的族群，每年7~8月如燈籠般的紅白花仙子就在山坡上隨風搖曳，曼妙的舞姿，高雅嬌豔的丰采，不知迷煞了多少踏青者。正因為出類拔萃，遭到濫採而瀕臨絕種，幸而台中科博館及有心人早在幾年前就從事人工復育的工作。

豔紅鹿子百合的花形碩大，棲地從貧瘠的海濱礁岩到3,000公尺酷寒的高山上，都可以展現其堅強旺盛的生命力，自成一格的豔紅鹿子百合，長年「鎖」在荒山岩洞邊緣，堅強莊嚴而且美麗，紅塵萬千，煩惱根深，見山是山，見山不是山，這些花仙子傳法，不著相無須比較，萬法盡在內心，您以為然否？

