

保健藥用植物系列 3—洋甘菊

文圖 / 郭肇凱 張隆仁

洋甘菊別名羅馬甘菊，為菊科多年生叢生矮性之草本植物，學名為 *Chamaemelum nobile* L，英文名為 chamomile，字緣起源自希臘文「大地的蘋果」，因而全株皆有似蘋果香的怡人甜淡香氣，尤其是花器部分曬乾後可作為花茶飲用。洋甘菊植株常匍匐生長，株高約 10~30 cm，二或三回羽狀細裂葉，花白色或黃色，原生於暖溫帶之地中海沿岸以及溫帶之西歐北部一帶。古埃及人用洋甘菊來祭祀獻給太陽並推崇為花草之首，古希臘鄉野醫生也曾做為處方使用，現今有一些啤酒廠亦用來增添啤酒的風味，甚至國外的美容沙龍，常在美容前招待客人飲用洋甘菊茶能舒緩放鬆，因此更名列於歐洲人最常飲用花草茶的排行榜中。洋甘菊在 16 世紀的倫敦被視為無用的雜草，但是同一時期卻在羅馬因為發現具有消炎的功效而被廣為使用，民間療法做為鎮靜劑或抗痙攣劑等使用。另外，洋甘菊精油近年來在化粧品以及香水工業上的應用越趨發達，相關產品不勝枚舉，洋甘菊花序上所有可見軟毛的腺體中皆可用來萃取精油。

警語：過敏體質請在醫師或營養師指導下使用相關產品



洋甘菊在田間的生長情形



洋甘菊花器外觀型態



洋甘菊的種子非常細小



洋甘菊種子發芽後幼苗生長情形