

保健藥用植物系列 8—迷迭香

文圖 / 郭肇凱 張隆仁

迷迭香為唇形科(Labiatae)多年生常綠小灌木植物，英文名為 rosemary，學名為 *Rosmarinus officinalis* L，字緣起源自拉丁文「海之朝露」，由於迷迭香原產於地中海沿岸的斷崖地區，在如此貧瘠又乾燥少雨的環境卻依舊常綠芬芳，因而得其名；另外，傳說耶穌曾賜與迷迭香近似晨間森林般清新的味道，因此又被稱為「聖瑪麗亞的玫瑰」。迷迭香依生長外形可分為直立性及匍匐性，植株形態具有木質化的方形莖，狹長矛狀葉片上帶有墨綠線條，花腋生約 1.5 cm 長，花色有白、淡紫與粉紅等，由於小花含大量花粉因而極易招蜂引蝶，果實為很小的卵圓球型堅果，種子亦十分細小。迷迭香在食藥用的歷史已逾三千多年，同時也是分布極廣且家喻戶曉的香藥草，甚至連本草綱目亦有所記載：自西域引進，採收去枝葉，入袋佩之。迷迭香在醫療、烹調、祭祀或宗教儀式上都扮演重要角色，其具有穿透力的香味尤具提振效果，在美容緊膚或潤髮上亦有所成效，最新的研究發現迷迭香可以應用於預防腦部的退化，避免阿茲海默症(俗稱老人癡呆)的提早發生。不過，最主要的用途還是精油萃取，目前作為經濟栽培的迷迭香品種超過 20 種以上，且欲獲得高品質之精油則需以營養繁殖來維持品系，一般來說，迷迭香花頂蒸餾出之精油品質遠勝開花前之葉片與枝條所萃取之精油。



迷迭香的花器小巧玲瓏



迷迭香的革質矛狀葉片



迷迭香的花器與花苞



果實內有 4 粒種子，成熟時由綠轉褐