

香料植物與香精茶

傅炳山

由於生活步調日趨緊張，常在不知不覺中，使我們精神健康上受到影響。因此，近年來，利用植物所散發出來的香氣來放鬆緊繃的心情，以達治療效果之「香氣療法」(Aromatherapy)，日益受到重視。



玻璃苣的嫩葉有小黃瓜的味道

多項科學研究證明，香氣成份除可直接刺激人之嗅覺功效外，香料植物中所含的精油更具多項功用，應用範圍十分廣泛。如薄荷有鎮靜、強壯、消毒等效果，薰衣草高雅香味，亦有治療鬱抑不安之功效，兩種兼具清涼芬芳特性，已大量利用於乾燥香草、化妝品、牙膏、清涼飲料、果醬食品等。

最近日本流行洗澡時，加入香草入浴劑之健康療法，使產品有供不應求之勢，使得香料植物已成為最受歡迎的園藝植物。香料植物所包含範圍日益廣泛，簡而言之，「生長於氣候溫暖地區，且可用於滋潤生活，具有香味之植物均可稱之為香料植物(herb)」。在電影「畢業生」主題曲中提到芹菜、鼠尾草、迷迭香、百里香四種香草可說是英國

最具代表性的香料植物了。

在我們日常生活中，經常食用的薑、芹菜、香菜香辛類蔬菜即屬之，古人喜於庭園種植木本香花植物如黃梔子、桂花、薔薇等。在台灣南部以往也多喜於庭院中種植蜀葵、洛神葵、紫蘇等，在初夏總令人為其鮮豔的風采及清爽的香味所吸引。

香料植物的種類很多，其香氣成份及效用雖已大多明瞭，但不明者仍多，而其中具有芳香能作香精茶日常飲用，且具有特殊效用的種類則不多。在此筆者提供一些可作為香精茶之香料作物，以增添您生活情趣。

健胃效果：茴香、牛膝草、甜菊、香菜、紫蘇、鼠尾草、蒔蘿、芹菜、薄荷類、香水茅、檸檬草、迷迭香等。

鎮靜效果：蜀葵花、甜菊、月桂、蒔蘿、羅勒、Hisop、薄荷(少量)、薰衣草等。

強壯效果：蒲公英花、薄荷(濃些)、玻璃苣、迷迭香、薰衣草(稍濃)

具色香味之香精茶：蜀葵、甜菊、茴香、洛神葵、玫瑰、薄荷、香水茅、檸檬、百里香、薰衣草、檸檬草等。

除了單品飲用之外，混合飲用較佳，例如甜菊加薄荷、紅茶加玫瑰及薰衣草、牛膝草加香水茅等，均具有香氣撲鼻的芬芳。以下介紹二種可作香精茶之香料作物，供參考。

玻璃苣

玻璃苣(Borage, *Borago officinalis*)花朵色深邃碧藍，亦有「藍星」之稱，為一年生草本植物，用種子繁殖，可高至60~70cm，在歐洲常種於家居庭園，葉片柔軟，有胡瓜香味，配合花朵可細切後生食，或加入葡萄酒飲用，如沖泡茶飲用，其味淡，可與其他混合飲用，因其含有單寧、及較多微量元素鈣及鉀