

西洋香草介紹 二十五

十字花科香草

十字花科(Cruciferae)植物在大家的日常生活中常常都會接觸到，因為我們所食用的蔬菜包括蘿蔔、白菜、甘藍、花菜、油菜等都是這一科的成員，顧名思義本科的花萼和花瓣各有四片，呈十字形排列，另外一個特徵是它的果實稱為角果，外形似豆莢，但撕開一看，它並不像豆莢是中空的，而在中間有一層隔膜，成熟時兩側的外殼脫落種子掉出，留下中間呈半透明的隔膜。本科絕大部分為一年生草本，少數為多年生，葉形有羽狀複葉、羽狀深裂及淺裂、橢圓形葉等。本科的植物有些並無特殊芳香，但嚐起來或多或少有一股會嗆人的芥末辛辣香味，這是因為內含黑芥子硫苷(sinigrin)，尤其是在種子的部分，經過芥子酶水

解產生異硫氰酸烯丙酯(allyl isothiocyanate)，為苦味的來源。包括甘藍、蘿蔔等均含有此種嗆味物質，只是後來以食用為目的所作的品種改良，把嗆味降到最低而成了清甜的蔬菜，但還是帶有嗆辣味的因子，例如一般食用根部的蘿蔔，若是長在乾旱、土壤硬的環境，辣味就會比較重。由於本科所帶的嗆辣味物質具有殺菌、促進食慾、發汗、利尿、清血等功效，效果及味道易因加熱而分解消失，所以應用時以生食或作為佐料搭配有開胃、調味兼食療的效用，日式餐廳常用的蘿蔔泥及蘿蔔絲的目的就在這裡。本科種類非常多，且喜好冷涼氣候，臺灣栽培以冬季為生長期，夏天只能在高冷地生產。除了常見的大宗蔬菜，

以利用它的嗆辣味為主且目前臺灣有栽培的有以下幾種：

1. 薺菜 Shepherd's Purse (*Capsella bursa-pastoris*)

本種散生於全臺田野及荒地中，在北部及山區較常見。葉片羽狀深裂，著生於縮短莖上，開花時才向上生長，葉片也變為全緣的披針形，小花白色。本種最大的特徵為果實外表為略呈心形的三角形，和其他種類呈長柱形不同，稱為短角果，但基本構造一樣有隔膜。薺菜是野菜之一，利用時採集尚未開花的小苗，加入其他如蛋、肉絲等配料炒食，具有一股特殊的香味。

2. 細葉碎米薺 Hairy Bitter Cress (*Cardamine flexuosa*)

本種也是分布於全臺的野

生蔬菜，一年生，葉片羽狀分裂，小花白色，果實為長角果。細葉碎米薺在平地只有在冬季的時候才會出現，在房屋四週、空地花盆內常見它到處生長，且長成一片，但夏天一到突然不見蹤影，只剩掉在地上的種子，冬天一到再發芽生長，只有在中高海拔的地方才能夠全年生長。它的另一項特徵是果實成熟後會扭轉爆開，將種子彈射出去，冬季在庭院中拔除雜草時，若有已經結果的細葉碎米薺就會被噴得滿手都是種子的經驗。食用時一樣拔取未開花的幼嫩小苗，料理方式和薺菜相同，只是本種植株較小，要勤快些才能有足夠的份量，直接生食有一股特殊的辛辣味。

3.野芝麻菜 *Sylvestra* (*Diplotaxis eruroides*)

本種為一年生，葉羽狀深裂，深綠色，花黃色，果實為長角果，外形和芝麻菜很像，但花為濃黃色，花瓣也較寬，辛辣味較濃厚。原產歐洲，在法國和義大利北部是常用蔬菜，通常是取葉片

切碎，和香芹等材料加橄欖油混合於麵食中。野芝麻菜在臺灣的適應性良好，本場引入種子栽培，可於平地正常生長及開花，高可達30公分且長成叢生狀。食用時採少量葉片如同芫荽般利用，但辛辣味重國人可能不太習慣這種風味。

4.芝麻菜 *Roquette* (*Eruca vesicaria sativa*)

本種為一年生草本，葉片為長披針形，有時深裂，葉緣有粗鋸齒，莖略呈紅色，花黃白色，上有紅色脈紋，果為長角果。原產於地中海北岸，在羅馬時代就有採集的記錄，現在在法國、義大利主要做為沙拉用，在主菜萵苣、甘藍中加入幾片芝麻菜以添風味。顧名思義本種吃起來除了原有的辛香味道外，還有一股芝麻味，用手搓揉葉片就可以聞到。在臺灣開始流行香草植物的時候，芝麻菜算是常見的香草之一，適應性也很好，平地冬季栽培可旺盛地生長開花，但夏天高溫期就會死亡。

5.香花芥蘭 *Sweet Rocket* (*Hesperis matronalis*)

本種為原生於義大利的一年生草本，已於溫帶地區野生化，葉長橢圓形，葉表有一層絨毛，幼年期呈叢生狀，開花時才向上抽長，花色有白、深粉紅和淺粉紅等色，花多且密集，具有芳香，尤其在夜晚時香氣更是濃郁，可兼做觀賞及香花植物。生性較喜好冷涼氣候，本場引進種子於秋季播種後，冬季僅長出簇生的葉片，未見開花，夏天來臨即死亡。本種食用方式是取葉片或花朵加入沙拉中，少量即可，因為除了該有的辛辣味外，嚐起來還有濃重的苦味。

6.獨行菜 *Cress* (*Lepidium sativum*)

本種為一年生草本，原產於歐亞溫帶地區，中名獨行菜源自於我國「救荒本草」中的古名，它的葉形變化很大，同一植株從卵圓形深裂到披針形均有，花細小，白色，果實圓形。獨行菜在臺灣同樣僅適合在冬季栽培，

以種子播種後，生長快速，約五十天株高約30公分時就會開花，之後植株隨即死亡，因此採收利用以播種後大約三十天植株尚幼嫩時為宜，風味為類似芥菜的香氣及苦味。

7.水芥菜 Water Cress

(*Nasturtium officinale*)

本種為多年生草本，原產於歐洲，中名又稱豆瓣菜，葉片羽狀，小葉圓形，莖呈匍匐生長，容易在莖節處長根。水芥菜在日據時期引入臺灣，現於北部及中部山區有少數農戶專業栽培上市。

繁殖時可用播種法，或以橫生的莖扦插。喜好冷涼氣候且水源充足的環境，在水分不足的情況下植株僅橫向生長且節節生根，不方便採收，因此專業農民均栽培在深約10公分且稍有流動的水中，植株就會向上直立生長且浮出水面，質地也較脆嫩且不含苦味，整把採收炒食，或開水燙熟後即可食用，具有特殊風味。

8.山葵 Wasabi

(*Wasabia japonica*)

本種為多年生草本，原產於大陸及日本，葉呈圓心臟

形，花白色。由於本種喜好冷涼、水分充足且遮陰的環境，在臺灣栽培的地點都是在中高海拔約2,000公尺處，森林底下的溪流兩旁。繁殖可用播種或分株法。採收時取短縮莖除去葉片及根，大部分外銷到日本，使用時磨碎成泥漿狀做為香辛料，或將葉柄醃漬食用。山葵為一般民眾所熟知，在日式料理店中山葵醬是生魚片的必要香辛料，具有殺菌及增加風味的效果。

Cruciferae



1. *Capsella bursa-pastoris*
野外常見的薺菜，果實呈心形



2. *Cardamine flexuosa*
細葉碎米薺在平地只出現在冬季

十字花科

Cruciferae



3. *Diplotaxis erucoides* 野芝麻菜嗆辣味較濃厚，國人可能不太習慣這種風味。



4. *Eruca vesicaria sativa*
芝麻菜除了原有的辛香味道外，還有一股芝麻味



5. *Hesperis matronalis* 香花芥蘭花色芬芳且具有香氣，但在臺灣平地栽培並不開花



6. *Lepidium sativum*
獨行菜生長快速但較適應冷涼環境



7. *Nasturtium officinale*
水芥菜喜好在潮濕的環境中生長



8. *Wasabia japonica* 山葵為生魚片的必備香辛料，在臺灣僅高海拔地區才能栽培

