

西洋香草介紹 三十二

薑科香草

薑科(Zingiberaceae)絕大部分原生於熱帶亞洲，為多年生草本植物。植株外觀呈叢生狀，分為地上莖和地下莖兩個部分，地下莖為貯藏器官，長條形或圓錐形，在芽點長出地上莖。葉互生，長橢圓形。開花時由莖頂抽出或由地下莖另外長出花序。花序總狀，每朵小花基部有一苞片，花萼筒形，花瓣三

枚基部合生，特別的是部分雄蕊特化為花瓣狀，其中兩枚合生成具有色彩之唇形，有功能之雄蕊僅有一枚。果實蒴果或漿果，三或一室，種子具有假種皮。

本科大部分具有芳香或刺激性的辛辣味，廚房常用的薑是大家熟的調味料，端午節用月桃葉綁粽子使具有芳香風味，另外還有富含花香

的野薑花，蔬菜用的囊荷，供觀賞用的紅花月桃等。除此之外，本科有一些種類是常用的香料及調味用蔬菜，有的早已在臺灣栽培或利用，有些則是近年來東南亞風味餐飲所引進的調味材料，在此介紹常見的種類：

一、小豆蔻Cardamom (*Elettaria cardamomum*)

原產於印度及斯里蘭卡，株高可達3公尺，小葉長約60公分，寬約15公分。和其他薑科相比地下莖較纖細，直立很少橫生。花莖另由地下莖抽出，長約1公尺，在原產地四季開花。利用部位為乾燥果實。小豆蔻對溫度的需求很敏感，它雖原產於熱帶，但生育環境以海拔600~1,500公尺的林蔭之下，生育



↑ 薑是廚房常用的香辛料，它的花直接從地下莖長出。

適溫為22°C，年雨量平均，沒有明顯乾濕季的地區，在高於24°C的環境下小豆蔻是不會開花的，低於10°C以下則會凍死。因此雖然從日據時代就曾引進臺灣種植，但平地溫度太高旱季太長，山地冬季溫度太低使得臺灣難以見到植株的原因就在此。由於小豆蔻不耐陽光直射，在產地都是間作於咖啡、胡椒或茶園之中。繁殖時以分株法為主，也可使用播種法，但種子乾燥後七至十天就會失去發芽力，買進口乾燥果實取種子播種是不會發芽的。另外小豆蔻有自花不孕的現象，同一個栽培地須種植幾個不同品系，開花時

由蜜蜂或螞蟻授粉才會順利結果，授粉後一百天為採收適期，太早採收香氣不足，太晚採收則果實易裂開使品質低劣。目前世界上主要產地為印度、斯里蘭卡、瓜地馬拉、坦桑尼亞及新幾內亞的高原地區，整串果實的成熟期不一致必須人工摘取適熟期者再乾燥行銷。若不將歐洲野地採集的松露(truffe)算在內，小豆蔻是人工栽培的香料中，僅次於番紅花和香草蘭之外第三昂貴者。

小豆蔻是世界著名香料，它香氣的主要成分是桉樹酚(cineole)和 α -terpinylacetate，在亞洲南部日常餐飲包括米食加工和烘

焙糕點中，常加入將果實磨成粉狀的小豆蔻以增添特殊風味，它也是咖哩粉的組成香料之一，阿拉伯世界將豆蔻粉加入咖啡中以增添香氣，在中美洲則有豆蔻口味的口香糖，歐洲以北歐人的麵包、蛋糕、糖果中加入豆蔻粉而成為當地飲食的特色。在臺灣小豆蔻較少出現在餐飲調味之中，但日常的香味用品如拜拜用的線香就含有它的成分。

二、泰國薑 Fingerroot (*Boesenbergia rotunda*)

本種原產於印尼爪哇島，現於東南亞地區均有栽培。株高約40公分，每支地上莖有5~6片葉，呈長橢圓形長約30公分，寬約5公分，地上莖接近基部處呈暗紅色。地下莖小，呈圓錐形，有長約5~20公分，直徑約1公分之粗根，為利用的主要部位。花序著生於莖頂葉心處但不抽出，僅小花開放時露出，在臺灣約六至八月開花。繁殖以分株法為主。由於利用



↑小豆蔻利用的部位為乾燥的果實。

←小豆蔻是世界著名香料，雖原產於熱帶但在臺灣不易栽培。

部位為粗根，所以栽培時以土層深厚鬆軟的環境較適宜，可培土成約20公分之畦再栽培於上，使根系發展平直並方便日後採收，在半日照的環境較適合生長，過度



↑在曼谷的菜攤上很容易就能看到泰國薑。



↑在臺灣已有部分供應泰式餐飲的農場種植泰國薑。



↑泰國薑的花序並不抽出，若不注意很容易忽略。

遮蔭會使香氣較淡。一般種植後約四至五個月即可採收，過久粗根木質化且香氣降低影響品質。

本種在亞洲南部以藥用為主，具有消除脹氣，舒緩腹痛的功效。只有在泰國有用在料理上，在當地的菜攤上很常見，將根切成片狀後加入湯中，尤其是魚類的料理上，以去腥並添具類似玫瑰的香氣。主要香氣成分為桉樹酚、樟腦(*camphor*)和龍腦(*α -borneol*)等，在臺灣已有部分供應泰式餐飲的農



↑泰國薑的根分為吸收根和貯藏根，利用的部位為貯藏根。

場種植。

三、沙薑Kencur (*Kaempferia galanga*)

本種原產於印度，現廣泛栽培於亞洲南部。植株低矮沒有明顯的地上莖，葉片彷彿直接從地下莖長出，每個芽點約三至四片葉，披針形長約10公分。沙薑具有休眠性，冬季低溫期地上葉片會乾枯，僅留塊狀的地下莖越冬，春天再萌發新葉生長。待葉片長出後到夏季的兩期間，會在葉心部萌出花芽開花，小花如蘭花般漂亮，一次僅開一朵，清晨開花中午前就謝了，壽命很短。這個屬的中名稱為孔雀薑屬，是指有些品種具有紅紫色葉片上有孔雀尾紋的斑紋可供觀賞。本種僅能以分株繁殖，在初春將還在休眠中，即將萌芽的地下莖挖出，以每個開始形成的芽點連同老莖為一單位分開種植。沙薑葉片很薄不耐陽光直射，若缺水葉片會捲曲枯萎影響生長，

因此在遮蔭環境中保持濕氣較有利於生長。

沙薑在中國的正式名稱應為山奈，為山辣的誤稱。臺灣常把同科的臺灣山薑(*Zingiber kawagooii*)稱為山奈是不正確的。在臺灣偶爾可



↑沙薑又名山奈，在我國多為藥用，當調味料用最多的地方是印尼的峇里島。



↑沙薑的花豔麗如蘭，但壽命很短清晨開花中午前就謝了。

在山區看到少量栽培，主要目的是做為藥用，取老薑為材，具有治療心腹冷痛、消

除脹氣、腸胃炎、促進食慾的功效。本種也具有芳香，主要香氣成分為桂皮酸鹽(cinnamate)、 α -松油醇(α -terpineol)及桉樹酚。在泰國取嫩莖切片用於咖哩魚的調味上。使用最多的是印尼的峇里島，國人去當地旅遊時常去一家非常著名，稱為鱸鴨子的店，裡面的全鴨料理就是以特製醬料，內含檸檬草、洋蔥、大蒜等材料，混入嫩莖磨細的沙薑再塗抹於全鴨上，包在香蕉葉中先蒸再烤，食用時的特殊風味成了當地的代表料理。

四、薑黃Turmeric (*Curcuma longa*)

本種原生於印度，株高約1公尺，葉片大型近卵形，長約50公分，質地薄，有明顯的羽狀脈。地下莖肥壯，生長期間根莖較長如指節狀，休眠前分生的側莖節環明顯且密

集，外觀如蠶蛹，肉質紅黃色。花序自葉鞘間抽出，由苞片組成球形，接近頂端的苞片呈粉紅色，近基部的苞葉呈白綠色，小花黃色，自每苞片基部內側長出開花，由球形花序基部漸次向上開出，花期在八至十月。除了薑黃之外，還有一些近緣種在臺灣也有栽培，簡單介紹如下：

(一)鬱金Wild turmeric (*C. aromatica*)

本種外形類似薑黃，但葉脈較深，地下莖顏色為黃色。球形花序頂端的苞片為白色略帶粉紅色。花期較早約在八至十月。

(二)二黃Indonesian saffron (*C. viridifolora*)

外形同鬱金，但根莖顏色為黃白色，球形花序頂端苞葉為純白色，花期八至十月。

(三)莪朮Zedoary(*C. zedoaria*)

本種株高約1公尺，葉片中脈有紫紅色斑塊，根莖斷面為黃綠色，開花時花莖另外從地下莖抽出而不從地上

莖的葉鞘長出，球形花序頂端之苞葉為紫紅色，花期四至六月。

以上三種可做為薑黃的代替品，但由於風味並不相同成分也有差異，並不能取代薑黃，反而有贗品之譏。

臺灣冬季低溫期地上部枯萎進入休眠期。繁殖時以地下莖分株種植，在春季取去年休眠之老莖，分段種植於土層深厚之處，水份供應充足即可萌芽生長。由於薑黃葉片薄，栽培期間不可缺水，否則葉片失水捲曲影響生長。十一月後天氣轉涼植株葉片變黃時即可整株掘起，取根莖加工利用。

薑黃是世界著名的廚房用香料，咖哩粉中有20~25%的成分就是薑黃，嫩梢和幼嫩地下莖也可食用。在食品工業中，薑黃是很重要的黃色染劑，利用在製藥、糕餅糖果，甚至紡織布的染色上，以代替昂貴的番紅花黃色。薑黃的香氣成分為薑黃酮(turmerone)薑油烯(zingerene)及桉樹酚等，在藥理上具有清血、治療感冒的功效，取根莖切片直接擦於皮膚上可避免感染。薑黃根莖乾燥後容易保存運輸，曾經在世界貿易上佔有重要地位，在十九世紀初，幾個主要

產地包括伊朗、斯里蘭卡的薑黃供應中東及北非，中美國牙買加供應北美，臺灣在一九五〇至一九七〇年代也曾大量栽培加工供應日本市場，只是後來人工合成色素取代了薑黃染料而使整個產業沒落，現於中南部山區偶爾可見野生化的薑黃植株就是那段時期留下來的見證。

五、高良薑(南薑)Galangal (*Alpinia galanga*)



↑ 薑黃的植株和花序，接近頂端的苞片呈粉紅色。



↑ 鬱金外形類似薑黃，但球形花序頂端的苞片為白色略帶粉紅色。



↑ 我朮葉片中脈有紫紅色斑塊，較易和其他鬱金屬的品種區隔。



↑ 薑黃(左)和鬱金(右)的根莖顏色比較。

原產於中國大陸南方，株高可達3公尺。葉片較狹長形，長約50公分寬約10公分。花序總狀，長約30公分，著生於地上莖頂，花白綠色，唇瓣部位有紅斑，固定於四至五月開花。地下根莖非常粗壯，老莖直徑可達2~4公分，外皮深褐色，內部黃白色，富含纖維不易折斷。本種對環境的適應性強，從全日照到遮陰的環境均能生長良好。在種植初期

需水性較高，成長後可耐乾旱環境。高良薑的生長季節很明顯，均在春天由地下莖萌發新梢，去年未開花之地上莖隨即開花，花謝後地上部之發育隨之停止，但地下莖會陸續抽出新的地上莖於明年春季開花。按照這個模式農家多在春季掘取地下老莖備用，並將發育較好的芽點重新種植。在種植後三個月正是地下莖發育的時期，最適合取嫩莖做泰國料理，

種植後四個月地下莖成熟纖維化，則適合乾燥加工用。

高良薑即臺灣俗稱的南薑，在鄉間尤其是接近山區的人家都會種幾棵來利用。本種富含桉樹酚、蒎烯(pinene)及丁香酚(eugenol)等芳香成分，多用在醃漬桃李時增添風味之用，做法是在過程中加入打碎的根莖。臺灣特有的番茄切盤所用的沾醬除了醬油膏、糖粉之外，加上高良薑細末才有最道地的風味，但因為高良薑

在市場上很難買到，一般人多用薑來代替，往往辛辣味過重又缺乏該有的香氣。高良薑也是泰國料理的重要成分，很多菜餚必須加入高良薑後才能顯現特有風味，因此在臺灣已有農民特意栽培供應泰國餐廳或泰勞。值得一提的是高良薑乾燥和新鮮者風味明顯不同，乾燥老薑桉樹酚含量降低而使香氣較淡，高良薑素(galangin)含量較高而有較辣和較甜，類似肉桂



↑高良薑又名南薑，山區居民常種來做為醃漬桃李的香料。



↑高良薑是泰國料理的重要成分，臺灣已有農民特意栽培供應泰國餐廳或泰勞。



↑高良薑的花白綠色，固定於4~5月開花。



↑剛挖起的高良薑嫩莖，外皮色澤黃白色，富含纖維不易折斷。

的風味。在藥理上高良薑有清熱、治療腹痛、下痢及消化不良等功效，在獸醫用藥上也有類似的效用。



↑球薑因花序外形如球而得名，花也是直接從地下莖長出。



↑臺灣也把球薑稱為南薑，容易讓人誤以為是高良薑。

六、球薑 Pinecone ginger (*Zingiber zerumbet*)

原生於印度及東南亞一帶，株高約1~2公尺。葉長約30公分，寬約5公分，中脈挺直而葉身下垂，初生葉背及葉鞘有褐色絨毛，成熟老化後脫落。葉身和葉鞘間有很明顯的葉舌構造，緊貼地上莖，地上莖橫切面呈扁圓形，使球薑外形很容易和其他薑類區別。地下莖表皮黃白色，粗狀呈塊莖狀。開花時由地下莖另外長出花莖開花，花序呈球形故名球薑又名松果薑，小花黃色，七至九月開花。繁殖以地下莖分株為主。在陽光直射或有遮蔭的環境均能生長，臺灣在中南部淺山地區有少量栽

培，多在果園中間作。本種雖可耐旱但在濕潤而排水良好的條件生長較佳，冬季不會有休眠現象。

因為球莖的臺語發音比較拗口，很多人把球薑也稱為南薑，容易讓人誤以為是高良薑，依花序的外形還是稱為球莖比較適當。它的成分以球薑素(zerumbone)為主，以及少量的桉樹酚，香氣並不明顯，嚐起來還有苦味，因此不做料理調味用，而以藥用為主，具有改善胃腸脹氣及消化不良等功效，尤其針對過敏性鼻炎、鼻竇炎、粘膜



↑球薑地上莖橫切面呈扁圓形，中脈挺直而葉身下垂。

炎不適症狀之改善有良效。市場上稱為南薑粉或南薑茶號稱有改善鼻炎功效者，即是取球薑的地下莖精製而成。此外，球薑因花形特殊，可應用在庭園觀賞栽培或切花之用。在夏威夷地區取球狀花序內的乳白色液體做為洗髮精，別名又稱為洗髮薑(Shampoo ginger)。

■