

(營養生長期或結果期)不同的養分需求，提供給相關業者及栽培者做為參考。

### 展望

無花果在臺灣不僅可以進行經濟生產果實供應市場所需，也非常適合在都會區的陽台或庭園栽培，因其生長快速且環境適應性廣的特性，可以讓栽培者在短時間內就可以看到果實生長到成熟，享受採收田園樂(圖3)；且果實風味甘美，可鮮食也可加工製成果乾供食用，葉形特殊也極具觀賞價值，未來除了推廣給農民生產

鮮果供食用或製成加工果乾之外，也將配合都市園藝的推廣活動進行盆栽無花果之推廣。



▲圖3. 在北部地區7月果實已近成熟，可產果至9月。

## 適合北部山區栽培之料理香草

五峰工作站 助理研究員 陳怡如 03-5851487分機13

### 香草是什麼?

香草，來自拉丁文*Herbs*，雖然有草本植物的含意，但廣義上為具有烹飪或藥用等效用的「有用的植物」，因此只要是人類生活上有用到的植物皆屬之，包含了香料、芳香植物、藥草、染料植物等，不論是草本植物、木本植物及藤本植物，或是苔蘚類、真菌類，都包含在香草這個統稱中。

而這些具有特殊芳香氣味的植物，多數也有一些功效成分，因此，也會稱其為「香藥草」。提醒大家在使用時除了須留意量的問題，在享受這些風味所帶來的生活趣味時，也可能因為每個人體質不同而也有所不同反應，需自行注意食用後的反應。

### 民以食為天

料理香草(culinary herbs)是香草植物內的大宗，在料理上扮演畫龍點睛的效果。因為不同料理香草的特性，還可細分為在不同烹飪時間使用，例如醃製時使

用、烹調時一起燉煮、起鍋前加入、或是做成醬汁最後淋上等不同使用方式。各國特色料理即因為使用當地的特色香料，而使大家印象深刻，例如使用山葵的日本料理、使用咖哩的印度料理及使用香茅的泰式料理等，因此，香草在料理上扮演著重要的角色。

在料理上若使用新鮮香草，也常常栽種在離廚房較近的后院，因此，發展出種植可食用，又兼具觀賞性的美麗「廚房花園」。

近幾年流行的西洋香草，多喜好涼爽且排水佳的環境，因此，在山區的涼爽氣候環境下，部分的西洋香草可以多年生長。而且山區環境的日夜溫差較大，所栽培的香草風味，大多較平地栽培者濃郁。

以下介紹幾種常在料理上使用，且適合北部山區栽培的香草，供大家認識這些香草植物的特性，並可自行發揮利用。

### 一、迷迭香

歐洲傳統上認為迷迭香可增強記

憶力，而在莎士比亞的名著《哈姆雷特》中提到「迷迭香，是為了回憶。」，因此，迷迭香也成為戀人間愛情的象徵。

迷迭香(圖1)是傳統地中海型料理常見的料理香草，有一些苦澀味及獨特的香氣，傳統上常使用迷迭香的嫩枝葉來醃製肉類，或當調味料跟肉類一同燒烤，如烤羊肉、豬肉、雞肉和火雞等。除了直接利用外，也常將其浸泡於橄欖油或醋中，成為帶有香味的油或醋，可供日後烹調使用或是當成沾醬的基底。

迷迭香原生於地中海地區，屬於多年生的常綠木本植物，花色有藍色、白色和粉紅色，具有極為耐旱的特性。栽培上需有全日照且排水性極佳的環境，適合的生長溫度約為5-28℃，栽培上常見種類可分為直立型和懸垂型，直立型為主要栽培種，而懸垂型的在臺灣栽培時較容易開花。

## 二、百里香

人類使用百里香的歷史非常悠久，古埃及人即利用百里香作為防腐劑，而在古希臘時期，戰士所穿的戰袍上會繡有百里香的圖案，因為百里香是勇氣的象徵。

百里香(圖2)為歐洲常用香料植



▲圖1. 迷迭香在全日照、排水性佳的環境下生長良好。

物，其辛香味非常獨特，除了醃漬使用外，也可以用來燉煮，因此，在燉肉、煮湯時常用來一起熬煮，還可與其他種類的香草一起混用，多數是在烹飪的早期階段就加入。而應用在蔬菜類料理、麵包或香草油醋等，也都相當適合，堪稱是一種百搭型的料理香草。

而百里香屬的植物非常多，達3百多種，型態、氣味也非常多樣。目前在臺灣常見的種類約為10種左右，栽培上需要全日照且排水良好的環境，適合的生長溫度約為10-30℃，多數皆適合在北部山區栽培。

## 三、金蓮花

金蓮花，又名旱金蓮，原生於南美洲。最早引進臺灣是以涼季草花栽培為目標，顏色豐富，有黃、橘、紅等，在北部平地的開花期為冬季至隔年春季，在山區則因海拔差異而有所不同。

金蓮花(圖3)的嫩葉、花朵都可以食用，有些微辛辣的芥菜風味，因此，可利用在沙拉、壽司等鮮食，因為加熱後就失去了這特殊的風味，所以都應用在冷盤。是一種風味奇特、色彩又鮮豔的香草植物，應用在沙拉等擺盤上，非常吸引大家目光！



▲圖2. 葉片細小、味道清香的檸檬百里香。  
(照片由吳副研究員安娜提供)

## 【農業新知】

因為全株有特殊氣味，所以金蓮花的蟲害相當少，有機栽培時可將其搭配於菜園，可吸引一些捕食性昆蟲，並幫助十字花科、葫蘆科等植物生長，是混生栽培(companion planting)上的好夥伴。

金蓮花屬於多年生草本，繁殖上多用種子繁殖，在光線、養分充足的地方，生長速度很快，且具有匍匐生長的特性，因此也可作為吊盆使用。在冷涼山區多可結種子，可自行播種繁殖。

### 四、山胡椒(馬告)

臺灣的原生植物中亦有許多具有特殊香味，這幾年最被廣為利用的就是山胡椒了，其枝、葉、花、果實都帶有香味，主要使用的部位是果實，味道類似薑和檸檬的綜合，但是更為清香。

山胡椒(圖4)是泰雅族、賽夏族的傳統調味香料，「馬告」是泰雅族語。早期原民將果實當調味料，可代替鹽巴使用，或搗碎後泡水飲用；在工作完飲用，認為可消除身體痠痛，甚至也被認為可以消除宿醉引起的頭痛。

因為山胡椒跟肉類烹調很搭配，傳統上會使用在醃製肉類上，現在在風景區常見到的馬告香腸、馬告鹹豬肉等，主要是在醃製材料時即添加馬告果實作為香料，或在燒烤時抹

醬料；也可以用來煮各式湯品、煎蛋等；另外，在其他料理上，都可添加山胡椒果實來增添風味，例如麵包、餅乾、鬆餅或冷飲等，因為香味特殊，使成品非常具有特色。保存上可將果實採收後直接陰乾，或先行與鹽、甚至加米酒醃漬後，保存於冷凍庫內，可供長期利用。

山胡椒為樟科小喬木，主要原生於臺灣北部至中部的中海拔山區，適合生長於全日照至稍遮蔭的環境，需要排水性佳的地方，因此，淺山斜坡最為合適。

### 未來展望

西洋香草從十多年前引進臺灣後，逐漸成為大家生活的一部分；而臺灣的原生香草，也因為深具地方特色，使消費者越來越感興趣。

北部山區是都會區的旅遊勝地，利用適合在地栽培的香草，除了可增加觀光景點或家戶的特色，也可成為風味餐點或伴手禮。栽培香草除了新鮮使用，也可利用乾燥或冷凍等保存方式供長期使用，因此，不僅整年度都能有材料供料理使用，也能有不同的風味。

香草不只可食用又兼具觀賞性，除了可建立休閒旅遊的特色外，也可應用在食農教育上，是具有高度吸引力的主題植物，而且因為種類眾多，需要大家自行體驗，享受香草植物帶來的趣味！



▲圖3. 顏色鮮豔且花朵、嫩葉皆可食用的金蓮花。



▲圖4. 結實累累的山胡椒果實。