

適合北部山區栽培之料理香草(二)

五峰工作站 助理研究員 陳怡如 03-5851487分機13

一、前言

人類利用植物的歷史非常悠久，也因而發展出使用植物的不同方式，其中具有特殊香味的植物，很容易就應用在料理上。香氣獨特，常是料理令人印象深刻的原因之一，因為香味跟記憶的連結最為緊密。

香草植物的料理使用方法相當多種，泡茶是最簡單的方式，其他如調味、入菜，或做餅乾等糕點類，都是常見的做法。並且可以選擇只使用單一植物，或是多種植物一起搭配組合使用，甚至應用上的比例不同，都會有意想不同的驚喜。

雖然市面上有乾燥的香料可以使用，但如果曾經使用過新鮮的香草，相信會覺得這是一種更為加分的芳香及樂趣。除了利用具香味的枝葉部分外，有些種類的花朵顏色相當吸引人，不只料理要好吃，也可以利用新鮮花葉擺盤的美麗效果，讓心情更加愉悅！

香草植物種類非常多，本次因應鼠年介紹家族龐大的「鼠尾草」，以及以花為主要使用部位的「琉璃苣」，原生香草部分則介紹「刺蔥」。介紹不同特質的種類，希望讓大家對香草植物有多面向的認識。

二、鼠尾草(Sage)

鼠尾草是唇形科鼠尾草屬的小灌木，原生在歐洲地區及地中海沿岸，狹義上只指藥用鼠尾草(*Salvia officinalis*)這個種，除了葉色灰綠的原種外，並含不同葉色的變種，例如黃金鼠尾草、紫葉鼠尾草、三色鼠尾草等。不過廣義上說來，這屬有將近一千種，有些是可以食用的種類，例如目前在臺灣常見鳳梨鼠尾草、水果鼠尾草等，但是其中也有純觀賞用的種類，如粉萼鼠尾草。

鼠尾草的植株香味濃郁厚重且特殊，並帶有輕微胡椒味，常摘取葉片或是以嫩莖葉一起使用，多使用在富含油脂的肉類或

海鮮料理，可在醃製、燉煮時加入，例如德國的傳統料理香腸，或是中東地區的烤羊肉，都有鼠尾草特殊的風味參與。另外，在烹飪菜肴時，也可作為醬汁，或在熬煮蔬菜湯時加入，在義式料理或地中海料理中都很常見。又因為這個香味不容易因加熱而散失，因此，可以作為手工餅乾的香料。

鼠尾草繁殖時可以使用播種或扦插，在溫度適合的春秋季，約一個半月即可長到須換盆的大小。一般栽培時，藥用鼠尾草需要較為冷涼的環境，日照充足下生長良好，種植時要留意排水，因為葉面的細絨毛多，在雨水少的季節生長較佳。雖然是多年生植物，但大約4~5年也需要更新。

藥用鼠尾草的屬名來自拉丁語*salvere*，有健康、治療的含義，在歐洲廣泛地被當作藥草使用，其法國古諺裡曾提到「家有鼠尾草，不用看醫生」，足見鼠尾草的特殊地位。

三、琉璃苣(Borage)

琉璃苣原生於地中海沿岸，是紫草科琉璃苣屬的一年生草本植物，植株約60公分高，葉片呈橢圓形，全株具有絨毛，觸碰時會有刺手的感覺！花朵為亮藍色的星型花，盛開時甚為吸引人。

琉璃苣的食用部位主要為幼嫩葉片及花朵，葉片具有淡淡的小黃瓜味，漂亮的花朵則可作為吸睛裝飾。一般葉片和花朵都可拌入沙拉食用，因葉片具有絨毛，多採取幼嫩部位，或是切碎後與其他食材混合作為料理。花朵除了以沙拉食用外，還可以加入果凍，或製作成花朵冰塊，在炎熱的夏天裡為生活增添樂趣及涼快感；也能做成糖花，加入香草茶或成為糕點的裝飾。

琉璃苣的栽培相對容易，在春夏季利用種子繁殖，約1週左右發芽、2個月左右即

【農業新知】

可見到花苞，喜歡全日照或半日照的環境，適合排水良好的砂質壤土，葉片大且生長快速，因此，須留意水分供給。如果花朵未採下利用，之後等種子成熟後可採收種子，作為之後播種的來源。

琉璃苣的花語自古相傳為「勇氣」，而且具有使人遠離悲傷及痛苦的神秘力量；也有詩句提到琉璃苣可以帶來歡樂(I, Borage, bring always joys)。在伴生植物栽培模式(companioning plant)中，據說可使豆類、菠菜、十字花科蔬菜或草莓生長更佳，並且可使番茄味道更好，是種相當迷人的植物。

四、刺蔥(Alanthus Prickly Ash)

刺蔥是芸香科花椒屬的喬木，漢人稱「食茱萸」，泰雅族語稱「達那(Tana)」，因為嫩芽及葉柄帶紅色又稱「紅刺蔥」，也因為莖葉刺多，有「鳥不踏」之名。原生範圍分布廣，包括日本、中國大陸、菲律賓都有，在臺灣則從平地到高山都可以見到，多生長在中低海拔地區。

植株型態雖然跟香椿很像，但是除了香味不同，滿身的短刺也是刺蔥的特色。刺蔥的香味綜合了特殊的柑橘香及椰奶味，味道有點強烈卻又溫順，是種吃過就忘不掉的風味！能夠採收後新鮮使用最佳，乾燥後的風味則較為清淡。

刺蔥全株都能利用，嫩芽可作為蔬菜，刺蔥煎蛋、烘蛋都是常見的料理，也可以生食，例如切碎後增添涼拌豆腐的風味；

另外，則常見跟魚肉類一起搭配，包括煮湯或是煎烤，甚至根莖葉都可以拿來泡酒。現在則有更多樣化的利用方式，例如做成刺蔥香草鹽、醬料、刺蔥粉，或是加入麵包、蛋捲、餅乾、糕點中，只要增添了刺蔥這種特殊風味，就成了截然不同的特色產品。

刺蔥屬於陽性植物，生長環境需要全日照或半日照，通常在全日照且通風的環境下，不太會有病蟲害的問題。但要留意因為對植株不斷採收所造成的傷口，以及修剪後叢生的枝條，造成互相遮蔽或是不通風的問題，而使植株提早老化。

植株需夠成熟才能開花結籽，一般使用時多因為要利用枝葉，而一再修剪植株莖幹，因此，不容易見到植株開花。但若在當地曾經有種子掉落，在新開墾後的土地上則容易見到小苗。人工繁殖以播種為主，育苗時如果利用濕冷層積處理，則可促進種子較快且整齊的萌發，且因為在穴盤或小盆內育苗，根系較為完整，移植後幾乎都能存活。

五、未來展望

香草植物的特殊香味都非常有個性，每種植物有各自獨特的風味，而且顏色又迷人，相當具有療癒的效果。而種類多樣的香草植物，有著屬於自己的色香味特色，帶來美麗的擺盤及宜人的香味，讓人心情總是美好。

除了料理應用，在庭園或是休閒區等景



▲ 圖1. 藥用鼠尾草葉片呈狹長橢圓狀，佈有細毛，全株味道濃烈，是料理時常用的香草植物。



▲ 圖2. 鳳梨鼠尾草(左)開花時呈現閃亮的紅色，水果鼠尾草(右)開花時則為亮眼桃紅色。



觀佈置時，香草植物皆具有吸引人的特色，並且藉由親自探索的五感體驗，都能夠讓訪客帶來驚喜。位處北臺灣的我們，具有海拔高度差異及地形多變的優勢，而且山區的氣候較為涼爽，可以使香草植物的香味更加濃郁，也帶來更多屬於每個人的驚艷！



▲ 圖3. 琉璃苣的藍色星型花(左)，是吸睛的香草植物，可以成為沙拉或糕點的裝飾(右)。



▲ 圖4. 刺蔥種子種皮光亮，可於秋天採收。



▲ 圖5. 刺蔥的莖(左)葉都有刺，幼嫩時觸碰還不會太過刺手，但莖幹部分的刺粗硬，須小心拿取。嫩葉及葉柄具明顯紅色(右)，因此稱為紅刺蔥。風味獨特，可以整把枝葉煮湯，或是將葉片切碎後做為烘蛋等料理。

百大青農-劉耀駿的長鑫莓果農園

新埔工作站 助理研究員 羅國偉 03-5894949分機12

獲選109年第5屆百大青農的劉耀駿（圖1），為土生土長的新竹縣關西鎮農家子弟，家中主要以栽種溫室番茄及草莓為主，長鑫莓果農園位於關西鎮118線路旁，由耀駿的母親、哥哥及嫂嫂共同經營，母親從農資歷至今已37年之久。耀駿從小耳濡目染之下，對於農場經營並不陌生，在大學時期就讀休閒事業管理系，雖非農業本科系，但所學的觀光休閒及經營管理知識，恰好學以致用於農場經營管理，且相得益彰。耀駿在102年時



▲ 圖1. 百大青農-劉耀駿的長鑫莓果農園。