

## 「香草之王 — 羅勒」介紹及栽培管理

臺北分場 助理研究員 陳怡如 02-26801841 分機 115

### 前言

羅勒為唇形科羅勒屬(*Ocimum*)的植物，本屬約有160種，為一年生草本或多年生小灌木。原產於亞洲的熱帶和亞熱帶地區，而後則廣泛分布於南美、北美、非洲和歐洲等地區。

本屬植物自古以來在世界各地皆為廣泛使用的料理或藥用植物，栽培面積仍持續增加，因為香味濃烈、品種多樣、葉色變化多等特性，在各國的廚房花園(kitchen garden)都能見到，為常見的香草類蔬菜。除了精油產業、食品加工的原料外，近年亦因料理趨勢傾向使用新鮮香料，使低碳足跡之在地生產鮮葉需求更為提升。

本屬最常見的物種是羅勒(*O. basilicum* L.)，在傳統醫學或各國料理中，都扮演重要的角色。屬名*Ocimum*，來自

希臘文ozo，指該屬物種強烈的氣味；種名*basilicum* 來自希臘文Basileus，意為國王或皇帝；因而稱為「香草之王 (The king of herbs)」。

### 應用方式

料理是最大宗的使用方式，主要食用部位為嫩枝葉。在各國料理中均能見到，例如義大利麵中的青醬、西式沙拉，泰國菜，中式料理中的塔香茄子、九層塔炒海鮮，特色小吃鹽酥雞更是少不了這一味。除了鮮葉使用，也可浸漬於油或醋中保存，或是乾燥保存後再利用。

在傳統醫學中提及羅勒及其精油有幫助消化、減緩腹痛等作用，並對情緒低落、焦慮等有助益。另外使用植物性材料作「轉骨湯」為臺灣特有經驗，目標為促進青春期間的生長發育，九層塔為其中一



▲圖 1. 甜羅勒葉面光滑，味道清甜，是義大利料理的重要角色。



▲圖 2. 羅勒品種變化多端，紫羅勒的葉片可以用來增添食用沙拉的色彩。

種常見材料，在現代研究中，九層塔確實具有促進骨礦物量獲取之效果。

近年大眾對健康保健更為注重，也更重視保健植物中的機能性成分，各類型的保健植物產品消費量都顯著提升。羅勒的主要次級代謝物包括類黃酮、酚酸和萜烯類，與其他香草類植物相比，精油與萃取物的抗氧化活性高，在2006年Hinneburg等人研究8種常見的香料作物中，羅勒的總酚含量較其他種類高；且主要活性成分迷迭香酸具有極高的抗氧化力、抑制脂質過氧化等能力，以及抗病毒、抗發炎、抗細菌等生物活性，還有抗腫瘤及抑制格蘭氏陽細菌等功效。

### 常見品種介紹

羅勒品種在植物高度和寬度、葉子大小、葉子形狀、葉子和花的顏色、開花時間、種子大小、顏色和發芽時間等都有所不同，品種的多樣性可能來自於人們對屬、種間雜交及多倍體化等選育種工作，造成型態上及化學型的高度異質性，因

此，形成多樣的栽培品種。

*basilicum*種內變異相當大，可分成12大群，不論甜羅勒、或灌木型羅勒，都只是種內的變化。除了外表型不同以外，這些品種很明顯具有香味的差異，故也以化學型進行分類，例如甜羅勒的精油富含沈香醇(linalool)，九層塔則含較多甲基萜萹酚(Estragole)。

#### ● 九層塔

臺灣傳統羅勒栽培品種，常見有青骨白花、青骨紅花及紅骨紅花等分類。其中紅骨的味道較濃郁，青骨的風味較為清香。由遺傳分子標誌結果得知，與其他品種遺傳距離較遠，屬於特殊的地方品種。生長勢強健，株高可達70-100公分。喜好高溫，主要產區在中南部。

#### ● 甜羅勒

株高約60-90公分，葉片光滑是最大特徵。具極佳的香氣，義大利料理中的青醬即是用甜羅勒製作，以新鮮葉片、松子、大蒜、橄欖油等混合而成，可用來搭配各



▲圖 3. 迷你型的灌木羅勒，植株矮、節間短、分支性好，適合擺在小空間的窗台。



▲圖 4. 九層塔具有食用兼觀賞的特性，生長量足夠後即產生紫紅色或白色的花穗，還能夠為可食花園帶來迷人的香氣。

式蔬菜、肉或麵食，與番茄料理也相當搭配，甚至也使用於蛋糕、冰淇淋等甜點中。

### ● 紫羅勒

株高約50-70公分，全株紫紅色，小花亦呈淺紅紫色。在蔬菜花園中因顏色亮眼，相當吸睛。在國外亦可作為生菜沙拉，除了香味特殊，顏色在沙拉盤中也顯特別。但在臺灣栽培時，夏季高溫環境會使葉色轉為綠色，不易維持特殊葉色。

### ● 檸檬羅勒

植株約40-60公分，稍微小型，生長也較為緩慢。屬於芳香型羅勒，葉片具檸檬味，可用於茶或沙拉。

### ● 灌木型羅勒(迷你羅勒)

株高約20-30公分，節間密且分枝性高，葉片型態迷你，花也較小朵。風味淡雅，植株較迷你，也很容易成為球形，相當適合都會區裡陽台空間較為侷限的朋友栽培。

## 栽培管理

羅勒為全日照植物，整個生長期需要充足的陽光，在肥沃且排水良好的土壤中生長良好。羅勒屬植物大部分都喜好溫暖，因此，在臺灣栽培從春天開始到秋季都很適合生長，4-10月為盛產期。

### (1) 繁殖方式

羅勒是相當受歡迎的香草植物，市面上很容易買到種子或3寸及5寸盆植株。因此，可自行播種或扦插繁殖，或直接購買苗株進行移植即可。

如果利用種子繁殖，可直播或是育苗後再行移植，約1.5個月即可移植。種子細

小，播種時將種子撒在土面後稍微覆蓋，深度約0.3-0.5公分，然後噴霧至土壤濕潤，約7-20天發芽，發芽天數依品種特性及季節而異。

利用扦插繁殖，除了較快得到小苗，也可留下與母株相同的性狀。以市售盆栽移植，盡可能以5寸以上的盆栽種植，若有機會地植，使根部生長空間足夠，植株可生長更為旺盛；且在夏季生長期需水量大的時候，更能降低植株缺水萎凋的可能性。

### (2) 摘心

當主莖發育生長達到約20公分高，即可進行摘心處理，保留原枝條上約6-8片葉，促進側芽生長使分枝產生，可使株型更為緊密。

### (3) 開花及修剪

當植株生長達到一定成熟程度，則進入生殖生長，也就是開始開花。一旦花芽出現時將其去除，可促使回復營養生長，以延長鮮葉的生產期。因此，以食用目的栽培，一定要常常採收嫩梢，夏季約1-2週即可採收1次。

開花雖然具有觀賞價值，但不易有可食用的嫩梢，且植株易老化死亡。若植株過高，則可在未木質化處進行適度強剪，並配合追肥的使用，使植株再萌發新的幼嫩枝條，若莖已木質化才修剪容易造成植物死亡。

修剪時，需使用銳利刀具，避免莖段傷口太大，除了頂梢外，也需去除黃葉、病葉及弱枝，適度增加通風性，可降低病蟲害的發生。

#### (4) 水分管理及其他

羅勒不耐乾旱，對水分的需求高，但亦需注意排水，如葉片稍微下垂並無大礙，土壤稍微乾燥後再澆水，能獲得更佳的生長量。不過在炎熱的季節，需依氣候留意水分的供應，若發生嚴重缺水逆境，則影響後續生長。

常見蟲害包括蚜蟲、薊馬、潛葉蠅及啃食葉片的蛾類，如地植還需小心蝸牛和蛞蝓；常見病害包括露菌病、真菌性萎凋病等。冬至春季的冷涼潮濕氣候，除了生

長緩慢外，也容易有露菌病等病害發生。

#### 結語

羅勒具有食用、觀賞等多元特性，而且品種特色明顯，不論是地植栽培適應良好，也是都市空間中可優先選擇的盆栽作物。

只要有充足的陽光及水分、肥沃的土壤和定期修剪，就能擁有大半年可以隨時採摘的新鮮羅勒葉片，是現代人夢寐以求廚房花園的好選擇！



▲圖 5. 露菌病在濕冷氣候下容易發生，每週施用中性亞磷酸鉀可有效防治九層塔露菌病發生，下側為苗期時連續 3 週施用亞磷酸鉀的表現。



▲圖 6. 潛葉蠅會取食葉片中間的葉肉組織，初期可以手摘除，也可以使用柑橘精油防治。