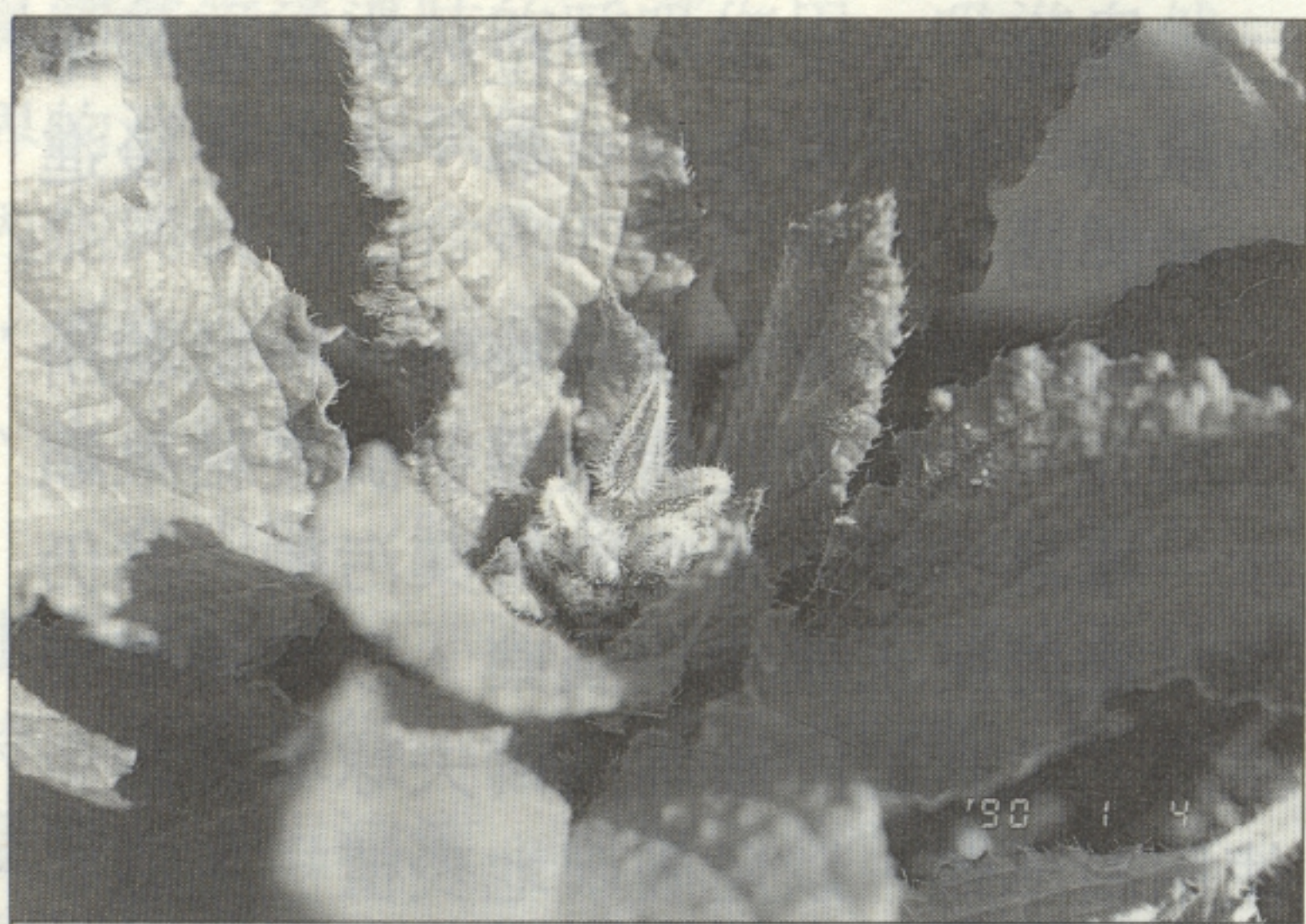


香料植物與香精茶

傅炳山

由於生活步調日趨緊張，常在不知不覺中，使我們精神健康上受到影響。因此，近年來，利用植物所散發出來的香氣來放鬆緊繃的心情，以達治療效果之「香氣療法」（Aromatherapy），日益受到重視。



玻璃苣的嫩葉有小黃瓜的味道

多項科學研究証明，香氣成份除可直接刺激人之嗅覺功效外，香料植物中所含的精油更具多項功用，應用範圍十分廣泛。如薄荷有鎮靜、強壯、消毒等效果，薰衣草高雅香味，亦有治療鬱抑不安之功效，兩種兼具清涼芬芳特性，已大量利用於乾燥香草、化妝品、牙膏、清涼飲料、果醬食品等。

最近日本流行洗澡時，加入香草入浴劑之健康療法，使產品有供不應求之勢，使得香料植物已成為最受歡迎的園藝植物。香料植物所包含範圍日益廣泛，簡而言之，「生長於氣候溫暖地區，且可用於滋潤生活，具有香味之植物均可稱之為香料植物（herb）」。在電影「畢業生」主題曲中提到芹菜、鼠尾草、迷迭香、百里香四種香草可說是英國

最具代表性的香料植物了。

在我們日常生活中，經常食用的薑、芹菜、香菜香辛類蔬菜即屬之，古人喜於庭園種植木本香花植物如黃梔子、桂花、薔薇等。在台灣南部以往也多喜於庭院中種植蜀葵、洛神葵、紫蘇等，在初夏總令人為其鮮豔的風采及清爽的香味所吸引。

香料植物的種類很多，其香氣成份及效用雖已大多明瞭，但不明者仍多，而其中具有芳香能作香精茶日常飲用，且具有特殊效用的種類則不多。在此筆者提供一些可作為香精茶之香料作物，以增添您生活情趣。

健胃效果：茴香、牛膝草、甜菊、香菜、紫蘇、鼠尾草、蒔蘿、芹菜、薄荷類、香水茅、檸檬草、迷迭香等。

鎮靜效果：蜀葵花、甜菊、月桂、蒔蘿、羅勒、Hisop、薄荷（少量）、薰衣草等。

強壯效果：蒲公英花、薄荷（濃些）、玻璃苣、迷迭香、薰衣草（稍濃）

具色香味之香精茶：蜀葵、甜菊、茴香、洛神葵、玫瑰、薄荷、香水茅、檸檬、百里香、薰衣草、檸檬草等。

除了單品飲用之外，混合飲用較佳，例如甜菊加薄荷、紅茶加玫瑰及薰衣草、牛膝草加香水茅等，均具有香氣撲鼻的芬芳。以下介紹二種可作香精茶之香料作物，供參考。

玻璃苣

玻璃苣（Borage, *Borago officinalis*）花朵色深邃碧藍，亦有「藍星」之稱，為一年生草本植物，用種子繁殖，可高至60~70cm，在歐洲常種於家居庭園，葉片柔軟，有胡瓜香味，配合花朵可細切後生食，或加入葡萄酒飲用，如沖泡茶飲用，其味淡，可與其他混合飲用，因其含有單寧、及較多微量元素鈣及鉀



，可刺激副腎，常被作為強身用材料。
● 種子含有高濃度 γ -亞油酸，古希臘人用來作治憂鬱症藥。

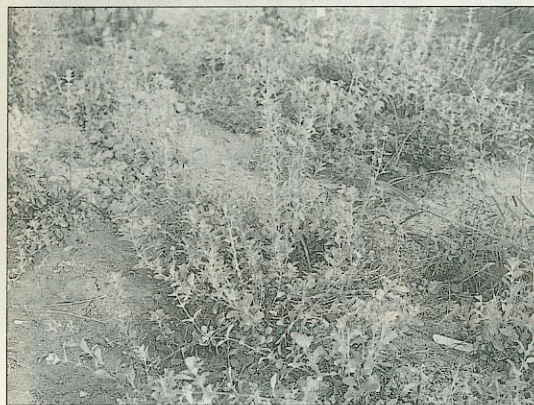
玻璃苣生長快速，60~70天即可開花，在溫帶只於4月開花，種於高屏地區則一年二收，春播可於11月，秋播可於3月開花。其種植方法選擇日照良好，有機質高之略帶石灰質土壤（中性）較適合。株距以40 cm以上較佳，生長快速時，立支柱，以防倒伏。

百里香

● 百里香 (Thyme, *Thymus vulgaris*)，*Thymus*即芬芳之意，具有揮發性高氣質香味之植物。原產地中海沿岸，氣候溫暖日照充足之地，約50種，各具有特殊風味之香氣，但效用均類同。

百里香由於乾燥後仍具香氣，可作為「香囊」之主要材料，在歐洲亦為庭園中觀賞花木。為木質叢生，株高可達10~30 cm，精油以Thymol及corbaglone為主，有抗菌作用，對支氣管有去痰作用，亦可用來漱口。該油屬揮發性物質，有鎮定精神作用，常被用來作為室內環境調節植物。

種植土壤以石灰質中性土壤為佳，因其種子細小，散播育苗及間拔後即可定植，春秋實施扦插繁殖，容易發根，定植前宜加入有機質肥料。又因其耐旱不耐溼，須防夏季豪雨及潮溼。



百里香露地栽植生長容易

如何泡製香精茶

香精茶的量，以切碎生葉片3匙、或同量之乾燥葉片，可泡一人份左右。以陶磁器或玻璃製品的茶壺為佳。先用手略揉香精葉後，置入壺中，大約一人份200 cc的熱水，沖泡約4~5分鐘即可。隨自己喜愛，也可加入蜂蜜及檸檬。隨自己的身體狀況來定泡茶的濃度，除了單用之外，亦可混合使用。另外加上紅茶、果汁、葡萄酒稍加調味，即可作出絕佳美味飲料。

要注意的是：①泡的時間不要過久或過濃，也不要用火煎焙。②剛開始以單一品味來嚐嚐，混合飲用則另有學問。③購買時，要在有信譽的商店購買，且必須未受農藥污染或發霉，純新鮮者。④也有毒性香精植物，服之有毒，要特別注意。⑤百里香不適合妊婦飲用，請小心。☹