

打造芳香花園

香草栽培指南



檸檬百里香

香草小檔案

百里香

英名：Thyme

花語：勇氣

分類：常綠小灌木

常見品種：原生百里香、檸檬百里香、銀斑百里香

繁殖方式：播種、插枝、壓條

生長特徵：百里香喜歡鹼性土壤，種子雖細小，但很容易發芽，可於春、秋兩季播種，播種後第一年成長速度緩慢，第二年起成長迅速，在3~6月間會沿著莖部開出唇狀小花，繁殖時以壓條方式效果最佳。

想要在第一時間內品嚐香草的鮮美，最好的方法就是自己學會種香草囉！當然除了入菜或製作生活手工藝，香草本身也具有很高的觀賞價值，大部份的香草植物喜歡在陽光充沛的環境中生長，以台灣的氣候而言，香草植物除了夏季較適合半日照，其餘季節皆可全日照放在陽光下；至於土壤的選擇以富含有機質且排水性良好者較佳，播種時間最好選在春、秋兩季，種植前可在土壤底部加入基肥，然後再視植物的個別需要進行追肥；每天早晚澆水一次即可，最好不要使用水盤，以免植物根部因過於潮濕而造成爛根現象；如果香草長得太茂盛，就要做適當的修剪及摘蕊以利新枝生長；若有病蟲害，可用稀釋洗米水、稀釋的醋或冷卻的香草茶作為天然農藥噴灑在植株上。只要把握以上的基本原則，每天挪出一點時間照顧香草植物，你就能擁有一座芬芳四溢且綠意盎然的香草花園囉！

香草小檔案

薰衣草

英名：Lavender

花語：期待、純潔、和平、懷疑

分類：常綠灌木

常見品種：甜蜜薰衣草、齒葉薰衣草、羽葉薰衣草(純觀賞用)

繁殖方式：以插枝為主

生長特徵：薰衣草的耐寒性強，但不耐高溫潮濕，故梅雨季節前要加強整理，使植株之間的通風良好，在眾多品種中，羽葉薰衣草因為四季皆會開花，所以最為普遍，其餘品種則於春末及初夏間開花，因為種子不易發芽，所以最好以插枝方式進行繁殖。



羽葉薰衣草

打造芳香花園

香草栽培指南

香草栽培與養護



迷迭香

香草小檔案 迷迭香

英名：Rosemary

花語：記憶、我的靈魂因你而甦醒

分類：常綠小灌木

繁殖方式：播種、插枝、壓條

生長特徵：迷迭香的葉片呈細長堅硬的針葉狀，品種繁多，大致可區分為直立型、半匍匐型及匍匐型，每年會開2次唇形小花，喜歡通風、日照足、排水良好的環境，播種後大約20天就會發芽，一般多採用插枝法繁殖，半匍匐或匍匐型的迷迭香也可採用壓條法繁殖。

甜蜜羅勒

香草小檔案 鼠尾草

英名：Sage

花語：健康、尊敬、轟轟烈烈的愛

分類：隨品種而異，可分為一、二年生草本植物、多年生草本植物及常綠小灌木

常見品種：粉萼鼠尾草、原生鼠尾草、黃金鼠尾草

繁殖方式：播種、插枝、壓條

生長特徵：鼠尾草喜歡土質疏鬆的鹼性土壤，不喜歡過冷、過熱、過濕的環境，因此冬、夏兩季需小心照顧，植株定植後第2年起會開花，開花期在每年3~6月之間，有桃紅色、紅色、紫色等花色，其中紫色的穗狀花朵可媲美薰衣草花，除觀賞之外也很適合製作成乾燥花。

黃金鼠尾草

香草小檔案 羅勒

英名：Basil

花語：王者、憎恨

分類：一年生草本植物

常見品種：甜蜜羅勒、檸檬羅勒、紫紅羅勒

繁殖方式：播種、插枝

生長特徵：羅勒偏好溫暖的氣候，所以冬季寒流來襲時生長狀況較差，其餘季節只要給予充足的肥料及水份就會長得很好，葉片對生，可隨時採收運用，每年5~10月會開出白色穗狀的小花，植株穩定成長後便要定期摘去主芽，使側芽有機會生長，才能共同支撐茂密枝葉的重量。



插枝法

特色：又名「扦插法」，適合春、秋兩季進行，新植株的存活率不易確定，必須小心照顧。

步驟：

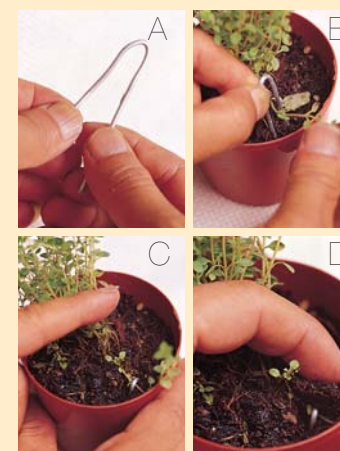
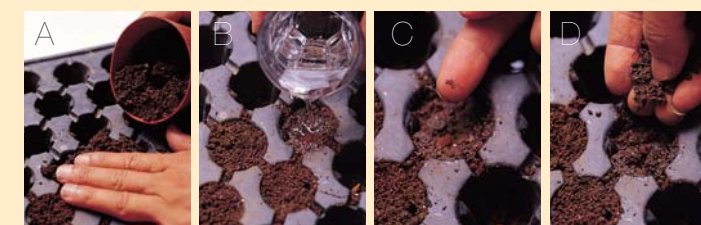
1. 自植株頂芽部份剪下10公分左右的枝條(圖A)。
2. 摘除靠近底部(5公分以下)的葉片(圖B)。
3. 將剪下的枝條浸泡於水中約30分鐘，如此可提高其發芽的機率(圖C)。
4. 接著用水澆濕培養土(圖D)。
5. 再將泡過水的香草枝條插入培養土中，入土深度約3公分左右，放置於陰濕無風處大約2週，待新植株生根發芽後便可定植，移到日照充足的環境中妥善照顧(圖E)。

播種法

特色：操作容易，可大量繁殖，栽培出的植株較健壯長壽，不過成長過程緩慢且容易變種。

步驟：

1. 先在穴盆中鋪入適量土壤(圖A)。
2. 澆入適量水份使土壤濕潤(圖B)。
3. 在每個孔穴中撒入少量種子(圖C)。
4. 在種子上方覆蓋一層鬆鬆的培養土，原則上種子較大則覆土較厚，種子較小則覆土較薄，大部份的植物於播種後1週內不需日照，僅需給予充足水份，待種子發芽後便可定植，並移至半日照的環境中使其成長茁壯(圖D)。



壓條法

特色：適合莖幹柔軟易彎曲的香草植物，可在短時間內增加植株數量，成功率極高。

步驟：

1. 準備1根鐵絲，用手彎折成U型(圖A)。
2. 將香草的莖幹壓入土中，連結處以U型鐵絲牢固固定後覆土(圖B、C、D)。
3. 大約2週後新植株便會冒芽生根，此時便可將鐵絲取出，從連結處將新植株剪下並予以定植。

如何施肥？

香草定植約1~2個月後便需定期施肥，你可以直接購買市售肥料或是利用家中的廚餘自製有機肥，此外像是洗米水、稀釋的鮮奶(水：鮮奶=5：1，可利用才剛過期但太不敢飲用的鮮奶)都是很棒的肥料喔，施肥時要避開香草的根莖，沿著盆栽的邊緣處施肥，讓香草透過土壤間接吸取肥料中的養分，如果直接將肥料倒在根莖上方，香草反而會因承受不了高濃度的營養而生病喔！



如何換盆？

只要照顧得當，香草便會不斷成長茁壯，當香草生長到與花盆不太對稱，整體看起來有些頭重腳輕的情況時便需換盆，換盆的要領如下：

1. 先在新盆底部鋪入一般土(圖A)。
2. 再鋪入一層基肥，厚度約1~2公分左右，如此可促進植物的生長(圖B)。
3. 接著再鋪入2公分厚的一般土作隔離，以避免植物的根部直接接觸到基肥。
4. 將整株香草連著土壤一起移入新盆中(圖C)。
5. 最後用適量一般土將盆中空隙處填滿即可(圖D、E)。



迷迭香 Rosemary

儲存方式：新鮮的迷迭香通常可以放置近十天，密封冷藏或插入水瓶中可延長保存時間；乾燥的則以密封容器存放於乾燥通風處即可，不受潮可存放近一年。

食用部分：葉片、莖。

料理方式：乾燥與新鮮的皆可食用。常用來與肉類一起燒烤，南歐則常見將迷迭香放入湯汁中搭配肉類一起燉煮，搭配橄欖油一起拌炒其他食物也很受歡迎，甚至浸泡橄欖油再用來調製沙拉也很對味，而近年來迷迭香也流行用來熬煮花草茶，有舒緩、放鬆緊張神經的功效。

美味重點：因為迷迭香本身味道非常濃郁，很容易搶走其他食材甚至其他香料的味，因此在使用份量上要注意，以免讓菜餚走了味！



羅勒 Basil

別稱：九層塔（亞洲品種）

儲存方式：新鮮羅勒保持乾燥放入冰箱冷藏可保存三～五天左右，若放入冷凍則可放置三個月以上，而乾燥的羅勒則可存放約一年左右。

食用部分：葉片、嫩枝。

料理方式：西式料理中常見羅勒用來製作青醬或其他醬料，此外用來作拌沙拉、燉湯品、加奶油作成餡料也是不錯的料理方式；而部分亞洲品種的羅勒又稱作九層塔，味道較為嗆辣，大多用來熱炒當作提味的材料。

美味重點：羅勒特有的香味很適合用來去腥提味，但由於新鮮的葉片很容易損傷變黑，若不想破壞葉子的外觀，記得快起鍋前再添加羅勒，待香味散發後立刻起鍋，就能保持外觀的完整且較不易變黑。



薄荷 Mint

儲存方式：新鮮薄荷將枝插入水中至於通風處或冰箱冷藏，可保存三至四天，西方也常將之冷凍或以橄欖油加工存放；乾燥的薄荷在台灣較少見，只要放入密封容器中即可保存數個月。

食用部分：葉片。

料理方式：新鮮薄荷因為味道清涼濃郁在西餐中常作成醬料、滷汁、果凍等調味料，再搭配上口味濃厚的肉類食用，如：羊肉。也可加入沙拉中或是當作甜點的調味，而較少直接加入料理中一起烹煮；而乾燥的薄荷在中東、地中海一帶則常用於餡料，製作優格，拌炒菜餚的調味料，甚至燉煮也會添加。

美味重點：由於新鮮的薄荷有種清涼的味道，跟乾燥的薄荷風味不大一樣，因此通常在西方的食譜中會將新鮮與乾燥薄荷分的很清楚，避免烹調後滋味差很多。



薰衣草 Lavender

儲存方式：新鮮的薰衣草整盆帶土的只要照顧好可保存很久，若以摘下的新鮮薰衣草放在冰箱冷藏可存放一週左右；乾燥的薰衣草可以放置在密封的容器內則可存放一年以上。

食用部分：葉片、花朵。

料理方式：蛋糕、麵包的麵糊或麵糰中加入適量的新鮮薰衣草碎，就會讓這些糕點充滿芳香的氣味，也可利用來作果醬、醃漬食物、浸泡牛奶、浸泡香草醋等，用來燒烤肉類風味也堪稱一絕。不過最常見的還是用來泡茶，薰衣草茶的香味擁有安眠的作用，受到不少人喜好。

美味重點：由於薰衣草味道相當濃郁，用來製作料理時，份量務必要恰到好處，否則整到菜餚就只剩下薰衣草香而已了。



陽台變成小型市民農園囉！

不在市民農園租地，在家中的陽台或屋頂，只要小小的一個角落一樣可以享受自己種菜的樂趣囉！接下來，分別以矮種木瓜與高苳示範現成的育苗和種子栽種的方法。

現成育苗栽種法／示範：

矮種木瓜

不要驚訝，在家中陽台真的可以種木瓜！這種大約種1年可收成的矮種木瓜，種起來的高度只有100多公分，不會超過你家的天花板。



1 將保麗龍箱底部跟側邊鑽數個孔，以利透氣。只要能暢通排水，使用籃子、蛋糕盒、水桶當種菜的容器也可以，建議最好在容器底下置一淺盤，以便調節水量。



2 先把泥土和有機肥混合均勻，放入鑽孔的保麗龍箱中。



3 用小鏟子往泥土中挖個小坑，以便移盆。



4 一手握住苗，一手承握小盆底部，微微施力將苗脫出。



5 將脫出的苗移植到作法3挖出的坑中，用手稍稍將泥土壓緊。



6 澆水時，可不要只在苗的周圍澆水，要不斷的移動澆水壺直到容器底部滲出水，使箱中的土壤均勻且充足吸收水分，並可在根部附近挖個小洞，放入有機肥，再覆蓋土壤。以後，每天澆水，每隔10~15日追肥，都要下在根部附近不同的地方。

現成種子栽種法／示範：

高苳

高苳適合秋天栽種，可直接買種子回家種，事前先將種子在日照下浸泡1~2日催芽，才可以種植，收成期短約1個多月就可以吃到自己種的高苳囉！



1 與種矮種木瓜的步驟一樣，將混合有機肥的泥土放入透氣的籃中，用鏟子在泥土上畫溝，以免撒種子時將種子密密麻麻的撒在同個地方。



2 用食指與拇指捏起一些種子，均勻撒在泥土溝中。



3 再用2根手指將泥土往已撒種子的泥土溝中覆蓋。



4 立刻澆水，第一次澆水可多澆一些，之後每天都要澆一次水，澆水時要不斷移動澆水壺，直到容器底部滲出水，使箱中的土壤均勻且充足吸收水分。

5 在澆過水的泥土上覆蓋報紙或家中不要的紗窗，保護幼嫩的菜苗，發芽後取走報紙或紗窗。播種之後，不可立刻施肥，至菜苗長出後才可施放有機肥，適合在15°C~25°C生長。



選購種籽與幼苗

可到園藝店或種苗店中購買到各種不同的植物種籽或幼苗，選購種籽時需選擇放置在陰涼處未直接受到陽光照射的，如果長期放在高溫的地方發芽狀況會較差。而且需注意包裝袋上的生產日期、播種適期、發芽率等資料，以免購買到已過播種期或是擺放太久的種籽。用不完的種籽需包裝好放在密封容器中，放入乾燥劑以避免受潮，然後存放在陰涼處或冰箱冷藏室均可。播種前可將種籽先用水浸泡一段時間先催芽，再種在土裡比較容易發芽。若要以幼苗栽培，選購時植株最好同時具有新葉及成



葉，葉色濃綠無蟲害，需找莖幹矮短，葉片成長繁茂無間，根部充分長滿袋苗膠盆的較佳。像迷迭香、薄荷等發芽不易的香草類雖然也可自行播種、栽植，但最好直接購入幼苗培植效果較快。

選擇栽培容器與土壤

栽培植物時需根據植物特性、栽種株數及生長速度選擇栽培容器，購買時需附有水盤，一可避免澆水時多餘水分弄髒擺放地點的地面或桌面，一來若是栽植的植物需大量水分時，可利用水盤盛水讓植物吸收水分。如要大量培植，則需較大的栽培容器，可選長方形的花盆較節省空間。若要栽培像迷迭香等根部密實的植物時，則需要較深的容器，且以瓦陶器較佳，



因為這種材質的花盆透氣性較好，但是水分也較容易蒸發是需特別注意的一點。開始種植之前，需在栽培容器底部先鋪設一片不織布或是細密的網子，以避免澆水時土壤流失，然後再鋪設一層約3公分高的底石，以利排水，最好可分成粗細兩層，然後再放入養分均衡的栽培土。另外還有一種椰子殼製，外附鐵製吊架的吊盆，適合吊掛在陽台，大約可種植3~4株3.5吋袋苗，種植時底部不需另外放置小石頭，椰子殼本身就可透氣排水，但是椰子殼僅有1~2年的使用期限，需視情況更換。

在土壤的選擇上需兼具能保有營養素、水分，同時排水性及通氣性良好的種類才能使香草的根部吸收養分及水分，供應到莖葉的成長。目前市面上所販售的土可分為天然土壤與無土介質土壤，一般土壤以砂質土壤的黏度較低且通氣性較良好。而所謂無土介質土壤則不是土壤，例如水苔、泥炭苔、蛇木屑、珍珠石、蛭石、發泡煉石等。在使用上無土介質土壤較乾淨也輕，但是較不具養分，需注意施肥。可在天然土壤中混和適量的無土介質，改變成通氣排水都良好的栽培土，也可混入鹼性的苦土石灰以降低天然土壤的酸性，使成為弱酸性較適合香草的栽培土。可使用市面銷售的香草專用栽培土，或是已將酸鹼度、排水通氣性都考量適當的園藝專用培養土，如果你想自己混和土壤的話，不妨採用天



然土壤、珍珠石與蛇木屑等分的比例種植。如何讓植物喝水

在植物剛播種或幼苗栽植時的澆水方法宜採取花灑的方式，輕而微量的以順時鐘方向澆灑，至水分完全滲透土壤即可。定植後的澆水，需依植株大小、栽培盆材質，與放置地點作為判斷澆水的時機，切勿一視同仁，每株盆栽都澆水。最簡單的判斷法為若看見土壤表面變乾燥，略為呈現泛白時再澆水即可，也可以食指插入土中約1指深，摸摸看土壤是否微濕再決定要不要補充水分，適時補充不一定要每天澆水。像羅勒、薄荷等需要較多的水分，需注意夏天時水份的流失。迷迭香則是喜歡乾燥土，冬天時可2~3天澆一次水。

澆水的時候需將水直接澆在土裡，若是直接從葉子上淋下，一來若是較嬌弱的葉片可能會受傷，二來水分有可能根本就沒滴到土裡，根部也就吸收不到水分。澆水的量大致以澆到水分從盆底流出，使土壤完全濕透，等到排水孔沒有水滴下來，然後將水盤裡多餘的水倒掉，以免根部浸爛。若無水盤，可在栽培盆底下置放小磁磚，有助於通風、排水。



澆水的時間宜在早上或傍晚進行，夏天尤其不可在日正當中澆水，以免植物葉片處於溫度較高的狀態，又淋上冰涼的水造成葉片燙傷。冬天植物需水量降低，最好在早上10點前澆水，避免晚上澆水，以免凍傷植物，或是用稍微溫一點的水來澆也可以。

補充植物的營養

植物並不是澆水就會長的漂亮，適時的補充養分可使植物更健壯。一般植物所需的養分依部位有所不同，通常花果需要磷肥、葉需要氮肥、根莖則需要鉀肥，由此可知香草多使用葉片部分，所以需適當補充氮肥。肥料可分有機肥與無機肥兩種，有機肥為長效性肥料，以逐漸釋放的方式補充植物的養分，所以成效較慢，通常施肥一次可維持2~3個月，可作為植物換盆時的基肥。無基肥為化學合成肥料，可短期見效，但是大概只可維持半個月左右，因此需定期施肥，目前也有較長期性的無機肥料。肥料的形式又有液體與固體兩種，通常液體肥料需稀釋後再以澆水的方式施用，固體肥料則有需加水稀釋的粉狀，與水溶性顆粒狀或棒狀的無機肥料。水溶性無機肥料可埋在距植株較遠的花盆邊緣的淺土中，在澆水時就會溶解出來，是比較方便的施肥方法。

施肥的份量、濃度與頻率需根據所選用肥料品牌外包裝標示確實做到，只可稀不可濃，以免肥傷。施肥的時間如剛播種時因種子本身已有養分，所以不需施肥。剛移植的幼苗則須等生長穩定

後再施肥。比較需要施肥的時間如開花結果時及花果期都過了之後，就像婦女的懷孕期間與生產過後較需要營養的道理是相同的。特別需記住在植物生長的停頓期不可施肥，同時施用肥料時也不可直接接觸到根莖部以免肥傷。若是植物因缺水已有枯萎現象，需先讓植物補充水分後，等植物恢復再行施肥。

幫植物醫病

雖然栽植在花盆裡而且又是在家中的植物比較不容易有病蟲害，但是仍需注意防治。在一開始購買幼苗時就需注意土裡是否帶有蟲或蟲卵，可以稍微搖晃一下盆子看看。栽植之後需放置在通風良好而且可以照得到陽光的地方，如果發現葉面上出現斑點就必須注意是否遭到蟲害了，有香味的植物最易發生的蟲害就是蚜蟲。如果是早期發現蟲害，可用筷子夾棄，或戴上手套抓除即可。若是葉色呈現淡薄狀時，可能已受蚜蟲侵害，在尚未波及到其他枝幹前最好整株摘除。平常整理盆栽時，需多注意不易照射陽光，較容易生蟲的葉片背部，越早發現，蟲害的程度也就越低。

驅除蚜蟲的殺蟲劑多標示有「松」的字樣，使用時需依藥劑說明稀釋使用，不妨使用裝有牛奶的噴霧器噴灑，而且在上午前噴灑效果最好。蚜蟲若不是很多時，把香草放在水鉢裡，搖晃清洗就可沖洗掉，因為在家裡栽植，盡量不要噴灑農藥。若不敢生吃洗掉蟲的香草，可加熱後再食用。如果是容易受到蟲害的羅勒由於栽植容易，如發現香草株頗遭蟲害時，最好重新栽



辛香料的栽培

一、自幼苗的培育法— 購入好的幼苗，移植栽植

<p>1 準備一個比購買的膠盆袋苗較大的栽培用容器，在容器底部先墊上園藝專用網片或不織布。</p>	
<p>2 置放排水用小石頭約1吋高後，再放入約1/3容器量的培植土。</p>	
<p>3 從購買的塑膠盆中取出幼苗，若幼苗根盤住塑膠鉢，可用手將盆底稍微捏一捏就會鬆開了。</p>	
<p>4 把幼苗置於栽培容器中，再用土壤填補周圍空隙；土面約距離容器上緣約2公分。可在土面上鋪上小碎石或彈珠，看起來會比較乾淨漂亮。</p>	
<p>5 加入大量的水；之後每日澆水一次即可。</p>	

二、從播種起開始培植— 可先栽培像羅勒類易於成長的植物

<p>1 在栽培用容器底先墊上園藝專用網片或不織布，再放入排水用小石頭；之後再放入約5公分的培植土，其餘高度為預留的澆水空間。然後灑上種子，再用一層薄土掩埋好。(如果是羅勒或是迷迭香、茴香，必須用點狀播種的方式，每隔一段距離用手指壓一個洞，然後再將種子播在洞裡，以預留移植空間。)</p>	
<p>2 放置在陰涼處約一星期觀察其發芽狀況；如果會受到陽光直射需蓋上一層報紙保濕。</p>	
<p>3 在發芽之前的水分補充需用噴水器或噴霧器澆水，等待發芽後再用澆水壺澆水。</p>	
<p>4 冒出的幼苗中如有不盡理想者，如葉片畸形或是發育速度過快過慢的，或者是栽植過密的，都需立即從根部摘除。</p>	
<p>5 有了第一次的摘除後，幼苗彼此間就會有少許空隙，第二次摘除約在長出一、二片本葉後進行。在長出本葉之前，約需有兩次的摘除動作，目的是為了留下健康的幼芽。</p>	
<p>6 本葉約成長到5~6葉時，保留成長良好的幼苗約3~4株，其餘皆可摘除。所摘除的幼苗，不需拋棄仍可作烹調用。幼苗要成長至長32×寬16×高14公分的情況，約需一個月左右。</p>	

居家園藝

隨手摘取香料入菜



當你每天面對著灰撲撲的水泥建築量體，與冰冷的電腦銀幕一起工作，用黑色毒藥咖啡提神，是否覺得肩膀越來越沉重。如果水泥叢林裡也能綠蔭遍佈，辦公桌上能有一小盆綠薄荷，眼睛酸澀的時候能喝上一杯迷迭香茶，肩膀上的壓力或許就能暫時舒緩。

香料的生活情趣就在於它可以觀賞、可以薰香、可以烹調、可以飲用、更以不同形式存在於你我的生活之中，如沐浴洗髮精、化妝品原料、芳香精油、料理調味油、香包、壓花、染料等等。也許平常你所認識的香料不是泡在油醋裡，就是乾燥後裝在玻璃瓶或香包中，你從來不知道原來自己栽培新鮮香料也可以很簡單。你可以去園藝店買回一株3.5吋盆的幼苗種進6吋花盆裡，或者更簡單的剪下一段10公分的薄荷枝插在水杯中，然後你的香料生活就此開啓。在居家園藝這個單元裡，為您介紹的都是平常烹調時最常使用也最容易在家裡栽培的辛香料，別擔心自己從來沒接觸過園藝，就從綠薄荷開始，你就能體驗居家園藝的樂趣。

烹調常用辛香料

東方香料

世紀前的誕生——辣椒
Capsicum Peppers

辣椒為茄科多年生木本植物，在全世界有超過一百種以上的品種，是分布最廣的香料植物，共有五種栽培系統，包括觀賞用的櫻桃辣椒、又稱為朝天椒的圓錐辣椒、果實向上簇生的簇生辣椒、辣度低的甜辣椒、長而尾端彎曲的長辣椒。一般食用的部分為辣椒的果實，辣的程度因品種而異，含有豐富的維他命A、C，特殊的香味可刺激食慾，辣椒可在烹調時作調味料使用，亦有去除菜餚中的腥味與殺菌的效用，也可製成如辣椒粉、辣油、辣椒醬等加工品。

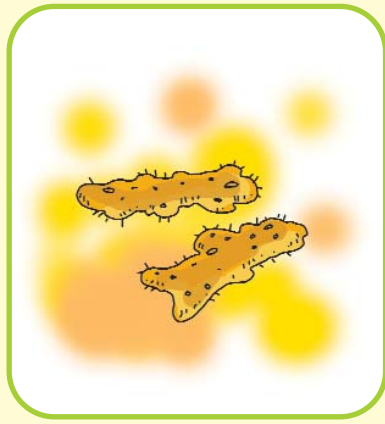


辣椒的栽植適溫為25℃，栽植適期為春季2~5月，成長期約為50天，至果實紅熟後即可摘下入菜。在居家較容易栽培的是屬圓錐辣椒的雞心椒，較簡

單的栽植方式為從已長成的辣椒剪枝插在水中，類似栽種黃金葛的方式，等到7~10天發根後再移植至土鉢中。溫暖或炎熱的氣候均適合辣椒生長，需種植在有陽光照射的地方，澆水時保持土壤微濕即可，夏天可在盆子底下放置水盤以利吸水，如果溫度或水分不夠會影響開花。摘下來的辣椒果實可以放在陽光下曝曬，曝曬約7天後即可長期保存。小辣椒的觀賞期長，生長期間果實由淡黃逐漸轉紅，兼具居家綠化與食用的雙重價值。

古老中國的藥方——薑
Ginger

薑分有葉薑和根薑，為薑科多年生草本植物，適合生長在高溫多濕的環境，最適合栽種的時間為二、四月，七、八月可採收葉薑，十月採收根薑，栽種的時候直接將買回來的生薑切成小塊，每塊含有2~3個芽，埋入土中5公分即可。一般中國菜較常使用的薑是



根薑，又分嫩薑和老薑，老薑是嫩薑收成後經儲藏而變成黃褐色的薑。煮菜的時候若使用的是薑塊或薑汁可以採用老薑不用去皮，只要洗乾淨就可以。若是要磨成薑泥或搭配川燙類食物的薑絲就需選用嫩薑並先去皮再使用。因為薑的形狀用刨絲器削皮較不便，而且薑皮薄，若用刨絲器可能會削去很多薑肉，嫩薑去皮時可採用鐵湯匙刮除，老薑若要削皮可以用米酒的瓶蓋試試看，可以刮去較薄的皮而不會將肉也刮下來。

薑在烹調上的使用多樣，因其所含的酵素可軟化肉質，所以可以用來醃製肉類；而所帶有的辣味可以抗菌除腥味，所以蒸魚料理、蛤蜊湯，或是川燙的豬內臟類小菜多以薑絲搭配入菜。除此之外，調味料如印度咖哩粉內含生薑粉，甜點上使用的如薑餅屋、薑糖，飲料如薑汁汽水、薑母茶，中國古來治感冒良方、禦寒的薑湯等等，都顯示出薑在飲食上的多用途。

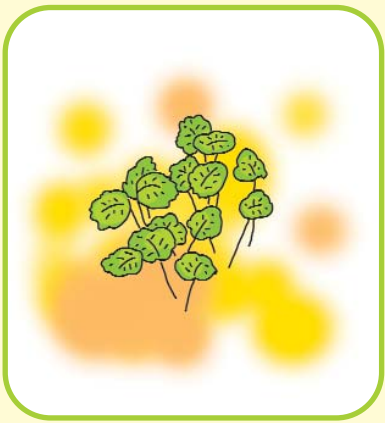
埃及古墓的出土——大蒜
Garlic

大蒜在古羅馬帝國時期是戰士與奴隸們強身和維持體力的藥劑，曾在挖掘埃及古墓時發現球根的蹤跡。傳說黑死病流行的年代，在身上塗抹用大蒜和肉桂浸泡的醋就可以防止被感染這種世紀黑死病。因此一千多年來，大蒜抑制細菌的藥效一直是為人所重視的重點。近年來有關大蒜對人體健康有益的觀念不斷在推廣，類似大蒜瓣片的健康食品紛紛上市，除了殺菌之外，消除疲勞、預防感冒、消除胃脹氣、抗癌以及強精都是大蒜的功效。



大蒜屬石蒜科多年生草本植物，可食用部分有蒜頭、青蒜、蒜苔，對各種環境的適應力強，因此世界各地品種略有不同。大蒜在25℃以上的溫度屬休眠狀態不會發芽，所以栽種前的一個月需將大蒜貯藏在15℃以下的低溫促使其發芽，貯藏時間越久發芽越快，因此可得知若是買回來的蒜頭想要放的久，就應該存放在室溫下通風的地方，冷藏在冰箱中只會使它更容易發芽也可能因溼度過高而發霉。

大蒜的栽種適期在9月~11月，生育期約半年，大約初夏天氣溫暖後就會結球，等到莖葉枯萎即可收成。種植時只要將蒜瓣底部發根處垂直向下埋入土壤中3~4公分，栽植時需適時保持土壤濕潤，蒜頭才會長得好。若在葉片生長盛期採收即為青蒜。大蒜在烹調上多用來爆香去腥味，生蒜頭經切開後因組織結構改變，會產生一種臭味，但是要一經加熱味道便會不見，反而出現甜甜的味道。青蒜則多用來搭配小菜，如香腸、烏魚子切片等，可去除口中油膩及腥味。



芫荽最早在古希臘時代是做為醫學上的藥方，其英文名稱Coriander源自於希臘語中意指「臭蟲」的Koris，香菜？臭蟲？因為芫荽在種子未成熟之前，莖葉的味道類似甲蟲不太好聞，但是等到果實成熟後反而轉變成類似茴香的辛香味。

芫荽屬芹科1~2年生草本植物，就是一般所說的香菜，7~8月時會開白色小花。栽種時要將結成球狀的6顆種子分開種植，株距約15公分，以2尺長方形花槽約可種植4~5株。播種適期為4~5月，約長成20公分高時即可採收嫩葉。

在烹調的使用上相當廣泛，可切碎灑在湯品、鹹稀飯裡，也可捲入春捲、墨西哥餅中，或是搭配川燙的肉類、海鮮，可去腥味也可點綴菜色。除了嫩葉之外，芫荽的種子也是一種香料，可以用來加入醃製泡菜的醬汁中，也可磨成粉灑入燉煮的肉品中提味。

西洋香料

印度教之神的捧花——羅勒 Basil

傳說羅勒的花朵長得像怪獸Bajir-kass，因而叫做Basil，在十六世紀之前是作為治療眼睛的藥草。香味類似台灣的九層塔，可利用它的獨特的香味當作防蟲植物種植。

羅勒屬紫蘇科一年生草本植物，因栽植簡易，所以變種也多，全世界約有40多種，略可分為紫莖及綠莖，株高約50~80公分，花季7~10月開白色花朵。栽植適期為夏季，發芽溫度需在20℃以上，種植時只要有充分的陽光照射（非直射）及肥沃的土壤，就能長得很茂盛，2尺長形花槽約可栽植5株。等到葉片生長到8~12葉時，需摘掉一半的葉子，就會再長出更多的分枝。再等到分枝的葉片也長到8~12葉時，就可以採收了，但是需在開花時摘蕊以避免生長停滯。



開出紫色的小花，作為居家綠化的觀賞植物也相當合適，間或散發的清香可使青春永駐。

印度高山的恩賜——紫蘇 Perilla

紫蘇原產於喜馬拉雅山，有青葉紫蘇與紅葉紫蘇。青紫蘇是蔬菜中胡蘿蔔素含量最高的，加入菜餚中可刺激食慾，如加入魚湯中可利用其獨特香氣去腥也可以防腐，或是直接沾麵糊油炸成日式天婦羅；紅葉紫蘇因其所含的紅色素遇酸會產生化學變化，則多用來醃漬蜜餞或泡菜。

紫蘇屬紫蘇科草本植物，發芽適溫為25℃，所以四月下旬~五月下旬是最好的播種適期，大約夏天就可收成。紫蘇播種的時候種子不需埋在土裡，因為它需要比較多的光線，只要灑在土面上，然後用一個玻璃瓶輕輕壓緊，然後蓋上報紙，等發芽後再將報紙拿掉就可以了。種植期間需常保土壤微濕，待植

羅勒是義大利菜不可或缺的代表性香料，食用羅勒可幫助消化、減低胃脹的不適，同時可促進血液循環、安定神經。料理時可將新鮮的羅勒葉直接加在生菜沙拉中，也可浸泡製成香料油或香料醋，乾燥之後也可泡成香料茶飲用。或是烹調有蕃茄或起司口味的菜餚，不過須等料理快完成前再加進去，以免過度加熱破壞原有的特殊風味。

泰國菜的祕密武器——檸檬草 Lemon grass

檸檬草屬禾科多年生草本植物，株高約1~1.5公尺，開花期8~10月，但是花不醒目，無觀賞效果，多分布在熱帶與亞熱帶。外觀看起來很像芒草，全株散發出檸檬的清香，種植在家裡可當作天然芳香劑，同時驅蚊蟲。

因為檸檬草原產於較炎熱的地方，因此較不耐寒冷，需在天氣轉暖之後再買回幼苗種植，最好是4月下旬之後。由於檸檬草的鬚根很多，栽種時需選擇大一號的花盆，以預留根系成長的空間。種植時需注意水分的補充，只要土壤表面乾燥就要澆水，同時最好每20天施用一次液體肥料，若日照充足，在6~8月時就會長得很快。若是擺放在室外，須等到梅雨季過後才能採收，如果太早採收有可能會停止成長。最好採收時間還是在雨季結束後的夏季到秋季之間，採收時需摘取根部10公分以上的葉片，每採收一次就會長得更茂盛，約可採收三次。冬季最好移到室內



避寒，同時減少澆水次數，放置在照射得到陽光的地方，並將根部20公分以上的葉片剪掉，使它休眠，避免枯萎。

採收之後無論是新鮮或乾燥過的葉片都可以作料理，飲用檸檬草沖泡的香茅茶可健胃幫助消化，同時去除餐後口中的異味（懷孕者不可飲用）。泰國菜是使用最多檸檬草的料理，多加在酸辣和清蒸海鮮中。如果摘下來葉片變硬或是老葉，可以加入洗澡水中浸泡，可消除體味、滋潤皮膚，也可作成香包吊掛在浴室或櫥櫃中。

聖母瑪麗亞的玫瑰——迷迭香 Rosemary

迷迭香有如松葉般的枝葉與具森林氣息的清香，傳說是由耶穌所賜與的，因此帶有一種神聖的力量，在歐洲被稱為「聖母瑪麗亞的玫瑰」並廣植在教堂周圍。中世紀的歐洲人相信迷迭香是一種神聖的草，能增強記憶力，相傳有學生將迷迭香別在頭髮上希望功課能



綠薄荷是一種完全不具毒性的植物，比一般薄荷具有甘甜味，最適合用來烹調與泡茶飲用。因為乾掉的薄荷葉就不再清香，所以使用的時候需為新鮮葉片。綠薄荷栽種時可用袋苗，也可剪枝扦插。用袋苗栽種時，需將買回來的幼苗換植到有一點點的盆中，澆足水分後，需放在有光照但是非陽光直射的地方培育，等到葉子茂盛後就可以採摘。如果用插枝的方式栽種，可以在已長成的植株上剪一段約10公分含新芽的樹枝，然後泡在水瓶或杯子裡，需將泡到水部分的葉子剪除，因為薄荷是需要很多水分的植物，所以要時常換水，大約10~14天就會發根，然後再移植到土壤中即可。

綠薄荷是非常容易栽培的香料，即使是第一次種植香料的人也能輕易成功，而且薄荷特殊的香味可以防止病蟲害，一年四季都可栽種。綠薄荷葉可加在生菜沙拉、冰淇淋中，或是加入茶葉、雞尾酒中一起調飲，或是用來調味醬汁也可以。

迷迭香從春到秋都是生長期，只要不切除主幹，就可茂盛密實的生長；所以一般僅從頂端處摘取。除了作為烹調時的香料使用之外，迷迭香春秋兩季會



進步，甚至種植成花園的圍籬認為可以驅魔。迷迭香有幫助消化，治療胃脹氣的功效，常被用來烹飪或烘焙西點，沖泡成草茶飲用可以治療頭暈目眩，但是孕婦不宜食用。除此之外迷迭香也是香水或化妝品的原料。

迷迭香屬唇形花科常綠小灌木，株高20~40公分，因其為木本植物，若採用播種方式栽植過於費時，可以採扦插方式培育。迷迭香的扦插適期為每年的五~六月及九~十月，一年可開花2~3次，剪枝時需等春秋花期過了之後，再剪下含新葉之8公分長樹枝，然後將樹枝的1/3長度埋入土中，埋入土壤的部分需將葉子剪除，扦插完成後需使土壤充分浸濕，並避免陽光直射，大約經過20~30天即可發根。發根後即可分株定植，可用手搖晃以確定是否發根，之後需依成長情形適度換盆，以免根部腐爛。



希臘精靈的化身——薄荷 Mint

薄荷樹據說是希臘神話裡被妻子用魔法變成的精靈Mint的化身，精靈的純淨讓薄荷從不間斷的散發出清香。青翠的碧綠，濃郁的香氣，在古羅馬時代，清涼的薄荷葉多被加進澡盆中一同浸泡。

薄荷屬唇形花科多年生草本植物，由於易於繁殖，全世界已有超過50種以上的品種，如綠薄荷(Mentha)與黑胡椒薄荷(Peppermint)是最具代表性的品種，此外還有許多依香味命名的種類如檸檬薄荷、蘋果薄荷、橘子薄荷等。



蔥

蔥可以拿蔥白直接栽種，也可以用種子播種栽種，但用蔥白繁殖的快，種起來也較簡單。使用的土壤，最好用有機土或是田土，養分才足夠；而使用的容器不宜太小，越長越寬越好，當然如果住家是公寓住宅只能利用陽台的話，大小適當就好。

栽種步驟



- 1 找個盆子或保麗龍盒越大越好，下面需有排水孔，並在排水孔鋪上紗網，裡面放入土壤攤平（有機土或田土）。
- 2 蔥剪去蔥尾，留蔥白的部分約7~8公分，需含有根部。
- 3 將步驟2的蔥白種到步驟1的土壤內，土不宜蓋太高，否則會影響根部呼吸，並保持土壤的鬆散。
- 4 一天澆一次水，水量保持土壤稍微濕潤即可，過多蔥根會爛，並保持適當日照與良好通風、適當施肥，但注意直接日曬時間不宜過久。
- 5 待長出新蔥葉後，即可剪下蔥食用，但需保留原來種下的蔥白部分，讓它繼續長。

材料

花盆（容器）
蔥
土壤



辣椒

辣椒適合生長於溫暖乾燥的氣候，利用種子栽種，溫度約25~30℃是辣椒最適合發芽的溫度，要注意別讓日照溫度超過32℃以上，並且維持適當的水份，便能生長良好。辣椒栽種一、兩年後，所結的辣椒會逐漸變小，辣味也會變弱，若喜歡嗜辣的人，建議可以重新栽種。

栽種步驟

- 1 找個盆子或保麗龍盒，下面需有排水孔，並在排水孔鋪上紗網，裡面放入土壤攤平（有機土或田土）。
- 2 將土壤挖出小洞但不宜太深。
- 3 將辣椒種子埋入作法2的洞中，再輕輕蓋回土壤。
- 4 一天澆一次水，水量保持土壤稍微濕潤即可。
- 5 適當給予施肥，以保持土壤養分。



材料

花盆（容器）
辣椒種子
土壤



備註：
辣椒種子花市、園藝店、花店均可購得；直接拿生辣椒種子種植亦可。



自己動手種

香料

Enjoy 都市農夫的樂趣

企劃、撰文／黃倚崧

在家栽種技巧

1. 選地方：當然囉！一定要有陽台、屋頂、庭院種植這些花草的適當場所，若種植的地方無法得到充足的日曬，那就不適合栽種。
2. 選擇種類：決定種類後，便可以收集相關資訊、種植季節、水分需求、日照時間、生長時間、適合氣候，如此才能種的漂亮。
3. 土壤選擇：土壤的種類相當多種，當選擇好適合的種類後，便可以去花市、花店這些地方詢問適合種植的土，當然一般的耕作土就可以了，也可去郊外挖取有植物生長的土壤，這些土含有許多微生物適合拿來種植。
4. 水分：原則上每天早上澆一次水，不過應依品種決定澆水的天數，澆水時間需固定，這樣作物才會長的好。
5. 施肥：基本上每週施肥一次即可，施肥的份量可依照肥料背面的說明給予。
6. 蟲害：蒜、辣椒這類味道辛辣的作物，基本上不易有蟲害，但其他的作物若招致蟲害，可以辣椒水、大蒜水這類天然的驅蟲劑噴灑，畢竟是自己要食用的，且種在家中，不宜使用化學農藥。

城市裡的忙碌讓每個人都想接近大自然，無奈許多現實條件不許可，因此不少人便在陽台、頂樓開始種些花草，讓自己更接近自然。但是最近興起了另一股風潮，種植觀賞的花草已經不能滿足都會人的需求，可食用的植物逐漸成為這些喜好沾花惹草人士的新寵了。在家裡種起蔬果、香草、辛香料，不但滿足了種植的樂趣，也享受了收成的喜悅，更可享受這些成果。且有鑒於前一陣子蔥價不斷上揚到嚇人的地步，自己動手種蔥成爲了一種解決蔥價過高的好方法，因此我們要教導大家種蔥的方法及注意事項，另外還有辣椒、羅勒、大蒜的種法一起公開囉！



九層塔

九層塔（羅勒）的適應性非常強，20°C以上且日照充足，就容易生長，在貧瘠的土壤也能生長，但以排水好的肥沃砂質土壤較佳。栽種可利用種子播種或扦插育苗兩種方式，播種時期以5月至10月左右，溫度高時有利於種子的發芽，冬季氣候太冷不利九層塔發芽。

栽種 步驟

種子 播種法

- 1 找個盆子或保麗龍盒，下面需有排水孔，並在排水孔鋪上紗網，裡面放入土壤攤平（有機土或田土）。
- 2 將土壤挖出小洞但不宜太深。
- 3 將九層塔種子埋入作法2的洞中，再輕輕蓋回土壤。
- 4 一天澆一次水，水量保持土壤稍微濕潤即可。
- 5 適當給予施肥，以保持土壤養分。

材料

花盆（容器）
九層塔種子
土壤



備註：
九層塔種子花市、園藝店、花店均可購得。



大蒜

大蒜適合生長在冷涼的氣候不耐熱，只能秋冬季節種植，發芽溫度約20~25°C之間，超過27°C時就不會發芽，低於15°C時，雖可發芽但較緩慢。生長適溫則在15~20°C之間，若超過25°C容易枯死。大蒜因根部細小且生育期較長約5~6個月，需要較肥沃的土壤種植，適時給予施肥。

栽種 步驟

- 1 找個盆子或保麗龍盒大一點較好，下面需有排水孔，並在排水孔鋪上紗網，裡面放入土壤攤平（有機土或田土）。
- 2 將土壤挖出小洞但不宜太深。
- 3 將蒜瓣埋入作法2的洞中，再輕輕蓋回土壤。
- 4 適時給予水分，水量保持土壤稍微濕潤即可。
- 5 適當給予施肥，以保持土壤養分。



材料

花盆
（容器）
蒜瓣
土壤



備註：
大蒜水分不宜過多，播種後40天內約5天澆水一次，40~80天約10天澆水一次，80~140天約20天澆水一次，成熟期則暫停給予水分。大蒜自行培育較不容易，花費時間亦長，種植時需花費較多心思照顧。

辣椒大比劃!

利用不同的辣椒製作辣椒醬可以得到不同的風味，各種辣椒的特質如何，又適合作成怎樣的辣椒醬，就讓我們在製作辣椒醬之前先來比一比吧！



生鮮辣椒

生鮮辣椒的特色在於具有肉質的口感，除了辣味之外更有一股生鮮腥味，如果不怕麻煩最好能先以鹽醃漬約10天再拿來製作辣椒醬，如果製作的份量不多，直接作成辣椒醬也無妨，不過切割的時候不要太細，腥味就不會太重。醃漬過的辣椒以調理機或果汁機攪打之後會成為糊狀，口感非常細緻。生鮮辣椒的籽辣味最重，不想太辣或希望口感不要有顆粒，可以將籽去掉再製作，喜歡火辣一點的話則記得千萬不要將籽去掉喔！

紅辣椒

常見的細長型紅辣椒屬於辣味適中的辣椒品種，肉質較厚口味溫和，是最常用的種類。可直接醃漬食用，或用來作為菜餚的裝飾，用來製作辣椒醬的辣味與口感適中、接受度最高。



青辣椒

細長型的青辣椒是在紅辣椒變紅之前所採收的辣椒，辣味最低，肉質最厚，且因為沒有完全成熟因此口感清脆，多用來製作剝皮辣椒。



泰國辣椒

泰國辣椒原產於泰國，形狀嬌小尖細、顏色艷紅，早期多為進口因此價格較貴，目前已有許多農家自行種植且產量頗豐，加上辣味濃郁，在使用上已取代價格較貴的朝天椒，以夏季為主要產季，此時的價格也與一般紅辣椒不相上下。



乾辣椒

乾辣椒即是俗稱的宮保，是由生鮮的辣椒曬乾製成的，辣味隨著所用的品種不同而異，原則上形狀越小的辣味越高。因為曬乾後的顏色較為暗沉，所以較少用來製作辣椒醬，但因為乾製的過程中去掉了腥味，味道較為香純，如果要使用則要先以水泡軟再料理口感較好。





蔥

蔥屬百合科蔥屬，為多年生宿根草本植物，原產於中國西部和蘇聯西伯利亞，主要分佈於北半球，世界上約有三百種的品種。蔥是最常用來烹調、拌調佳餚的特殊蔬菜，主要以葉鞘組成的假莖和嫩葉做為食材。市面上的蔥有很多種，該如何選購好的蔥呢？只要觀察蔥白部份是否飽滿而不鬆垮，蔥尾部份要呈現鮮綠色即可。

蔥大致上可分為粗蔥及細蔥類，市面上常見的除了常見的青蔥外，在宜蘭產的「宜蘭三星蔥」蔥白較一般蔥長，口感較鮮嫩；而細小的珠蔥則是原產東南亞泰國一帶，味道清爽沒那麼辛辣，泰國人多直接當蔬菜食用；此外還有細長的蝦夷蔥，又稱西洋絲蔥，蔥葉非常細長，莖與葉也都可以食用。



蒜

大蒜，又名葫蒜、大豆蒜。屬蔥科植物，全株具有特異的蒜臭氣，與洋蔥、青蔥、韭菜同一家族，源自於亞洲帕米爾高原及中國天山山脈一帶。台灣每年春夏二季採收，幼株的青蒜（蒜苗）供調味蔬菜，純粹當香料的則為成熟的鱗莖部分，採收後，除去泥沙，晾乾或烘烤至外皮乾燥就可以存放很久了。

大蒜含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素A、B1、C、醣類及少量的鐵、磷，還有一些特殊成份對身體健康很有助益，如大蒜素、大蒜油、增精素等。在中醫學裡認為大蒜性溫，雖然味道辛辣，氣味濃郁，但經常食用，對降低血脂肪、心血管疾病、便秘、結核病、高血壓都有一定的預防及治療功效，還有可能減少各種癌症的發病率，是相當優質的食物之一。