



### ▶ 拈花惹草

在上期內容中，我們介紹種植花草的各種環境，相信大家都能大致判斷環境的屬性。事實上，對於都市中生活的人而言，有一方小天地可以種植花草，就已經是件幸運的事情。如果，家裡的種植空間日光充足、沒有陰暗悶濕的情形，更是得天獨厚！這樣的空間無論是在窗邊、陽台或屋頂，都可以開始準備加入種植香草植物的行列。因為，這期的單元，不但要讓你了解如何選擇與種植香草，還要教大家用最簡單的方式，在生活上利用香草，輕鬆簡單成為香草料理家。

#### 讓香草植物走進生活中

迷迭香、百里香、薰衣草……，這些香草在歐美家庭中，就如同我們家中的八角、花椒般普遍，這些香料草有著芬芳香味，可以做西點、泡茶飲，還能做成各種風味料理，除了乾燥的香草外，西方的主婦都會種上幾株新鮮的香草，變出自己烹飪的魔法。

近年來，臺灣民眾開始認識與熟悉香草植物，在西餐與糕點上都可以發現香草的存在；而從花市中許多香草攤位總是吸引人們駐足可以看出，大家似乎對於種植香草開始感興趣。其實，



## 品嚐自己種的香草味

文·攝影／葛晶瑩

示範指導／臺北市社區綠化聯盟黃芬薇

採訪協助／國立臺灣大學附設農業試驗場



在廚房的明亮處放上半草小盆栽，方便取用。



利用多口的草莓罈可以同時種植多種的香草。

在這個氣候開始轉涼的季節中，是最適合香草成長的時刻了，讓我們暫時移開電腦前的「開心農場」，在真實世界裡當一名香草農夫吧！

### 選購：從基本款開始

香草風氣尚未盛行時，市面上的香草盆栽不但種類少，進口品種也不大能適應本地夏季悶濕的氣候，經過農業專家的努力引進與培育，現在花市中所販賣的盆栽則都可以順利在臺灣成長，帶回家種植的成功率非常高。

選購時，我們可以依照自己的需求與喜好來挑選，但最好還是循序漸進，先選擇使用度高、較普遍的種類，這樣種植與利用起來會更有樂趣。例如喜歡泡花草茶的人，可以選擇薄荷、香蜂草、甜菊、甜薰衣草、馬鞭草等常見的花草茶植物；新手上路

者，建議可從好照顧的薄荷開始，薄荷的種類非常多，有綠薄荷、巧克力薄荷、蘋果薄荷等，都有不同的香氣；喜歡下廚做菜的人，則可從料理常用的香草著手，像是迷迭香、百里香、羅勒、檸檬香茅等，雖然名稱聽起來陌生，其實卻是大家很熟悉的味道，而且也都能適用在各式料理中。不妨先從這幾種基本款的香草開始種植，絕對可以讓料理加分。種出心得後，再進階到紫蘇、鼠尾草、月桂、馬郁蘭等較難照料的香草。



### 專家小建議

香草攤位是認識香草最好的地方，店家通常都會替植物插上名牌，這時不妨用手指輕輕摩擦一下香草的葉面，香草的味道就

會附著在手上，然後放到鼻端聞聞，並記憶味道與名稱，相信逛個幾次就可以認識很多香草植物與它們的味道了。

### 照顧：慎澆水和勤修剪

香草植物通常不需要太多的照顧，只要有充足的陽光、通風的空氣和適足的水，再加上得宜的修剪，就可以維持良好的生長。

澆水時要注意2點，一是土乾了再澆水，通常在家種植香草盆栽死掉的案例中，有許多是澆太多的水而造成植物的根部腐爛無法吸收水分，雖然植株看起來乾枯，但卻是因為水分過多（註1）；第二是盡量不要澆水在葉面上，尤其放在室內通風較差時，更要留心。

香草植物要勤於修剪的原因，一方面是如果香草植物長得過於茂密，會影響通風產生蟲害，另



各式香草不但能美化家園，還能讓餐點更美味。



將晾乾的羅勒剁碎與奶油攪拌，就成了香濃的抹醬。

一方面，越修剪會生長得越多越快，這是因為大多數植物在摘心後會長出側芽（也就是摘取了頂端的部分，會一支變成兩支），因此，可以盡量剪取香草泡茶做菜，不用擔心它們會越摘越少。

除了這兩點外，像是甜菊、羅勒、薰衣草等植物開花後，建議把花摘掉，不要使其結種，這樣才能延長盆栽的生存時間。至於施肥，原則上買回的盆栽中都已加有長效的肥料，所以不用太擔心，再則因為香草植物對於肥料的需求度不高，等種上1年後再來換土施肥即可。

居家擺設部分，除了可以買回現成盆栽放在家中排列，如果用量不大，也可以選購小盆放在光線明亮的廚房或窗台上，展現妝

點居家綠意的巧思，此外，也可以利用有多口的草莓罈，每個洞口種植不同的香草，這樣可以集中在一起，節省空間喔！



#### 專家小建議

由於大多香草都不喜歡潮濕又高溫的環境，而臺灣夏季濕熱，就需要多費心照顧，譬如移到較涼爽的地方，多修剪讓植栽透氣，都可以讓香草更容易存活。

**利用：茶飲料理兩相宜，還可以……**

香草的飲食利用主要可以分為直接沖泡成飲料或者做料理。香草的沖泡非常簡單，只要直接剪

下洗淨，以熱水沖泡就可以變成花草茶，不同於茶葉不能久泡，花草茶卻越泡越有味道！也可以把新鮮的香草放在牛奶、紅茶中，享受香氣交疊的味蕾體驗。

至於料理的部分，像是烤雞腿前可以用迷迭香醃漬、燉肉湯可以放入百里香、放點羅勒就讓義大利麵很道地，而檸檬香茅更是好用，不論是燉高湯、熬滷味都可以放上一點，去腥又提味。

此外，把香草簡單加工使用，就更多變化了，像是把薄荷葉放在製冰器中，做成香草冰塊，直接放到冷飲杯中，不但美麗而且有著薄荷香氣。吃早餐時塗抹的奶油也可以花點巧思，只要將奶油放軟，將洗淨晾乾的羅勒剁碎，放到奶油中攪拌均勻，就是

註1：植物澆水的方法請見臺北畫刊第501期第76頁。



香草奶茶加入布丁，既好喝又充滿創意。

另一種抹醬。也可以將香草放入瓶裝的油或醋中浸泡，這樣做成香草油或者香草醋，又是一種不同的利用，多發揮巧思與創意，讓種在家中的香草發揮各種功能，相信會越來越上手。



#### 專家小建議

香草在食物的應用上變化多元，例如適合本地環境的甜薰衣草，不但用途多，香味也濃，最適合在晚飯後泡成奶茶喝，可以安神幫助睡眠，如果覺得味道濃烈，不妨在奶茶中放入一些布丁，就可以改變整個口感與味道喔！

種上幾盆香草盆栽，不但有綠化居家環境的功效，更棒的是可以隨時取用，經濟又方便，沒有農藥很安心。輕啜一口自己栽植的花草茶，大隱隱於世的怡然自得就此舒展開來。

#### NOTES

#### 香草料理筆記1

##### 薰衣草蛋

別以為做香草料理困難又複雜，這裡所要介紹的薰衣草蛋就是非常簡單的料理，每個人都可以按圖索驥做出，採用茶葉蛋的製作方式，將茶葉與香料改為新鮮的薰衣草，煮出有淡淡清香的浪漫。

**材料：**包括鹽一大匙、蛋一盒、新鮮的甜薰衣草一把、醬油半碗（分量可依照自己的喜好增減）。

##### 作法：

1. 蛋和鹽放入水中以中火煮開後，關小火繼續煮10分鐘後取出。沖冷水放涼，用湯匙把蛋殼拍碎備用。
2. 把蛋放入鍋中，加水與醬油，並將薰衣草放入鍋中，一起燉煮約1小時。
3. 煮好後，把蛋放置一夜浸泡，味道才會完全進入蛋中。



作法2。

## 檸檬香茅滷雞翅

充滿著檸檬香氣的檸檬香茅在東南亞的料理中常出現，不但可泡茶，還能熬煮成火鍋高湯，在此介紹以檸檬香茅做滷味，先來滷份雞翅，讓滷汁有香甜的滋味，接著可以利用滷汁滷豆干、海帶、豬血糕等其他食材。

**材料：**雞翅、檸檬香茅、醬油、水。

**作法：**

1. 先將水與醬油以約6比1的比例放入鍋中，放入檸檬香茅（可以將檸檬香茅切段比較容易放入），一起煮至水滾，就可以聞到檸檬香茅的味道。
2. 放入雞翅，一般買雞翅時會剁成兩半，如果雞翅腿比較大會不容易爛，可以先放入煮上10分鐘，再放入翅尖的部分。
3. 煮約半個小時後，用筷子插入肉最厚的地方測試熟度，如果能輕鬆插入，就可關火，蓋上鍋蓋悶1小時即可。



總在白煮蛋和茶葉蛋間選擇嗎？下次不妨嘗試薰衣草蛋！



洋溢著南洋風味的檸檬香茅滷雞翅。



作法1。