



英國薰衣草

英國薰衣草 *English Lavender*

雖然被稱為「英國薰衣草」，但並不是英國原產的植物喔!!
英國薰衣草的葉片細長且長有一層細緻的灰白色絨毛，枝條頂端長有
2 至 8cm 的花穗，除了常見的藍紫色，還有白色、粉色、藍色及紫
色等多種顏色。

德瑞克薰衣草



德瑞克薰衣草

Devantville Lavender (L. xallardii 'Devantville')

同時有「風味濃厚、平地不易開花、好照顧」的特質，是寬葉與齒葉薰衣草雜交的園藝品種，在台灣花市能見度高，具耐熱，易扦插特性，已被馴化適合台灣氣候。

德瑞克薰衣草繼承父母品系特性，含較多樟腦醇與薄荷醇，氣味芬芳適合浸泡使用，如採吉鮮葉浸泡酒精或橄欖油或是泡澡。

西班牙薰衣草



西班牙薰衣草 *Spanish Lavender*

原生於地中海，葉片狹長，暗紫色的花穗呈圓錐狀，花萼頂端有數片苞片，很像兔寶寶的耳朵喔!!

西班牙薰衣草有較濃的樟腦氣味，過去古希臘和羅馬人以它作為防腐劑使用，現在主要作為庭園觀賞植物使用。

小槍辣椒



小槍辣椒 *Capsicum annuum*

辣椒並不是從一棵植株裡長出不同顏色的辣椒，而是依著果實的成熟度改變顏色；最初是白色的，然後漸漸轉紫，接著整顆會變成橘紅色，於是一盆辣椒中，同時有許多不同顏色的辣椒果實。

防蚊樹/芳香天竺葵



防蚊樹/芳香天竺葵 *Pelargonium citrosum*

栽種於陽台或屋簷下可降低蚊蟲密度，雖然不能保證百分之百讓蚊子絕跡，但是確實能有效減少蚊子的數量。


雖屬於戶外植物，但是頗為耐陰，所以即使種在室內靠門窗處也可以；而且防蚊樹相當好照顧，只要看到葉片有缺水蜷曲情形，再把土壤澆到濕透就可以，再加上很好插枝繁殖的特性，是防蚊植物中最受歡迎的一種。

芳香萬壽菊



芳香萬壽菊 *Tagetes lemmonii*

芳香萬壽菊對臺灣氣候環境適應性極佳，不需特別照顧管理，全日照生長佳，可多次摘心，以利分枝，株型也可較為飽滿，可做為多年生栽培。具耐修剪的特性，很適合作庭園綠籬，不僅可觀賞花卉，嫩葉可以泡茶作飲料也可以用於廚房烹調，將枝葉乾燥後具驅蟲功效。



紅紫蘇



紅紫蘇 *Perilla frutescens* var. *crispa*

紅紫蘇的葉含有矢車菊素，與梅子含有的檸檬酸反應，產生強烈的紅色，可用作酸梅等醃菜的著色劑，乾燥的紅蘇葉可用來製作七味粉以及拌飯素。




青紫蘇



青紫蘇 *Perilla frutescens* var. *crispa* f. *viridis*

紫蘇的品種很多，台灣常見的多是用來醃梅子的紅紫蘇，而日本/韓國則是以雙面都是綠色的青紫蘇比較多見，青紫蘇的口感比較嫩，較適合生食，搭配海鮮、肉類食用可以增添香氣！



台北花市

綠薄荷



綠薄荷 *Mentha spicata*

綠薄荷具有香味，其莖和葉經過蒸餾後，可提取成綠薄荷油，是牙膏，口香糖和糖果中的常見成分。

可添加於飲品或料理中增加風味，個別或混合其他香草作為茶飲。



香蜂草



香蜂草 *Melissa officinalis*

香蜂草的利用以新鮮葉片為主，可使用在茶飲、香蜂草醋、香蜂草加味水、魚肉類料理、沾醬、醃製料、藥草枕頭及香蜂草冰塊等。

可用來取代檸檬調味，香蜂草清香的檸檬味具增進食慾，卻沒有檸檬的酸勁，適合佐入各式各樣的菜色及甜點。

貓薄荷



貓薄荷 *Nepeta cataria*

貓薄荷因含有荊芥內酯（Nepetalactone）的成分，可以調節貓咪某種神經傳導物質（GABA）、刺激貓咪鼻子內的費洛蒙受器，達到讓貓咪舒緩壓力、安定情緒等作用，所以貓咪吸到貓薄荷後才會有在地上打滾、喵喵叫甚至流口水等興奮的反應喔！

奧勒岡/牛至



奧勒岡/牛至 *Origanum vulgare*

原生於歐洲地中海沿岸地區；生於山坡草地、路旁。栽培需要排水良好的土壤及充足的日照。

烹調用時，常與番茄、乳酪搭配；奧勒岡/牛至與羅勒是給予義大利菜獨特香味的兩大用料，常撒在披薩上，又名披薩草。。




百里香



百里香 *Thymes*

百里香的葉片小巧可愛，香氣柔和，氣味芳香甘甜，可供食用與沖泡飲料或料理。

百里香原產自於地中海沿岸，喜歡乾燥涼爽的種植環境，需要陽光充足，香氣才濃郁，要注意台灣夏季炎熱多雨的天氣，百里香常不敵高溫、不耐潮濕，易悄悄地從根部枯死。



台北花市

黃斑葉百里香



黃斑葉百里香 *Thymus x citriodorus*

此品種較不耐悶濕，雨季時應避免積水；需光量較大，要注意光線不足而徒長。

香氣具有提神醒腦的功能，因為成分中有麝香草酚(Thymol)有殺菌防腐的效果。



歐芹/巴西里



歐芹/巴西里 *Petroselinum crispum*

義式料理的靈魂，原產地中海沿岸，為常見蔬菜和香草，具有清爽的香味和鮮綠色。

對地質和氣候的適應性高，栽培也容易，故世界各地都有栽培，但對乾燥的適應性差。



台北花市

迷迭香



迷迭香 *Rosmarinus officinalis*

迷迭香的香味能讓人提振情緒、對抗憂鬱，平衡緊繃的情緒，讓人打開心胸。

迷迭香依外形和生長習性，可分為直立型及匍匐型二個品系，直立型迷迭香所需生長空間較小，採收也較方便，經濟栽培最為常見。

迷迭香全株香氣濃烈，用途廣泛，花可綴飾沙拉、水果或甜點，葉片可消除魚、肉類腥味加入煎烤、燉煮、醃漬、海鮮等食物中增添料理風味。




左(到)手香



左手香 *Coleus amboinicus*

因為在植株上僅淡淡清香，當摘下葉片後，手上會散發香氣而得名。
雖然在民俗療法上常常可見左(到)手香的出現，但左手香並非中醫師使用的中藥材，要小心注意喔!!。



台北花市

芳香萬壽菊



芳香萬壽菊 *Tagetes lemmonii*

芳香萬壽菊對臺灣氣候環境適應性極佳，不需特別照顧管理，全日照生長佳，可多次摘心，以利分枝，株型也可較為飽滿，可做為多年生栽培。具耐修剪的特性，很適合作庭園綠籬，不僅可觀賞花卉，嫩葉可以泡茶作飲料也可以用於廚房烹調，將枝葉乾燥後具驅蟲功效。

九層塔



九層塔 *Ocimum basilicum*

台菜料理常用香料，無論煎、炸、烤、炒、煮，皆能入菜、舉凡九層塔煎蛋、三杯雞、客家炒茄子、蚵仔煎、大腸麵線或鹹酥雞，都少不了這一味，堪稱最受國人歡迎的「國民香料」之一。




甜羅勒



甜羅勒 *Ocimum basilicum*

羅勒與九層塔是一樣的東西嗎？正確地說，九層塔是羅勒的一種，但義式料理中青醬所使用的羅勒應是「甜羅勒」，若以九層塔做青醬，口感會較澀氣味也較重喔。

歐式料理最常用的品種之一，甜羅勒跟番茄還有莫札瑞拉很搭！



台北花市