

## 香草栽培應用簡易表

品名	學名	栽培重點	使用方法	效用	備註
薰衣草	Lavender	光照足、耐旱	泡茶、沐浴	鎮定、止痛、鬆弛神經	
迷迭香	Rosemary	全日照、耐旱	泡茶、肉料理、沐浴	放鬆神經、促進血液循環	少量使用
百里香	Thyme	光照足、耐旱	各式肉料理、糕點	殺菌、止咳、強化免疫系統	
鼠尾草	Sage	光照足、耐旱	各式魚肉料理	殺菌、助消化	
紫羅勒	Basil	全日照	沙拉、義大利麵	殺蟲、通胃氣	
檸檬羅勒	Citriodorum	全日照	沙拉、沐浴	助消化、通骨氣	
甜羅勒	Sweet Balm	全日照	沙拉、沐浴	通胃氣、健胃	
奧勒岡	Oregano	半日、全日照	沙拉、糕點、披薩	義式料理最常用香料	
甜菊	Stevia	全日照	泡茶、醃漬	甜味之代糖	
荷蘭芹	Parsley	半日、全日照	沙拉、燒烤、煮湯	強身、健胃、助消化	與玫瑰共生
芸香	Rute	全日照	沙拉、糕點、煮湯	強化微血管、驅蟲	少量使用
貓薄荷	Cat mint	半日、全日照	泡茶、醬料、煮湯	鎮定、防止甲蟲侵害	孕婦少用
檸檬香蜂草	Lemon Balm	半日、全日照	沙拉、泡茶、醬料	頭痛、助消化、提神	
紅紫蘇	Perilla	半日、全日照	泡茶、生食	治感冒、解海鮮過敏症	
青紫蘇	Greenperilla	半日、全日照	生食、包食物共用	治感冒、解海鮮過敏症	
西洋甘菊	Chamomile	全日照	沐浴、甜點添加	外用保養皮膚	
琉璃苣	Borago	半日、全日照	沙拉、無鹽料理	鎮咳、喉痛	
檸檬香茅	Lemon grass	全日照	泡茶、沐浴、檸檬魚	胃痛、頭痛、殺菌	
香水茅	C.nardas	全日照	泡茶、沐浴	胃痛、頭痛、殺菌	
茴香	Anise Hyssop	全日照	各式料理可增味	止咳	
蒔蘿	Dill	全日照	沙拉、醃漬、煮湯	鎮定、健胃	
細香蔥	A.schoenoprasum	全日照	醬料、填充烤料	開胃助消化	
普列薄荷	M.pulegium	半日照	晒乾、灑佈	可驅蚤和螞蟥	
金銀花	Honeysuckle	全日照	煮成青草茶飲	殺菌、預防感冒	
風輪菜	Satureja hortensis	半日照	各種豆類合煮	增加豆類鮮味	
千葉蓍	Yarrow	半日、全日照	泡茶、醬料、蒸劑	助消化，葉外用可止血	孕婦禁用
佛手柑	Monarda didyma	半日照	用瓷鍋泡茶	噁心、胃腸脹氣	
歐夏至草	Marrubium vulgare	半日照	泡茶(冷喝)	助消化、止咳、殺蟲	
月桂樹	Laurus nobilis	全日照	燉煮各類料理	沐浴，可解四肢疼痛	
濱刺芹	Sea Holly	全日照	切碎煮魚最佳	通氣、止咳	
結球茴香	Fennel Foeniculum vulgare	半日、全日照	沙拉、濃湯	助酒精肝恢復功能	

\*上列香草植物以調味及增減口感為主，不宜大量使用

\*本表所列效用，乃書籍所載資料，僅供參考，實用需請教醫生。