

香 蜂 草

• 沈仙棠 •

香蜂草為唇形科多年生草本，學名 *Melissa officinalis*，英名 Lemon Balm。顧名思義香蜂草和蜜蜂有點關係，原因是它的香氣具有吸引蜜蜂的效果，因此又稱之為蜜蜂花。香蜂草株高約 20~30 公分，分枝性佳呈叢生狀；葉呈心臟形，葉緣淺鋸齒狀，葉脈明顯，莖及葉密佈粗絨毛；花白色，在台灣很少能看到開花。



繁殖時可用播種、扦插及分株法。種子細小，屬好光性種子，播種後不需覆土，約 7 天開始發芽，發芽後在育苗盆育苗，待成長到本葉 4~6 片時進行移植最適宜。香蜂草生性強健易栽培，和其他香草比較起來更耐熱，而且土壤水分多也不易爛根，所以，在台灣可全年栽培，即使夏季高溫多雨的環境下，香蜂草仍然可以生長良好。春、秋、冬以全日照為主，夏季需遮光 50%。

一、栽培法

繁殖時可用播種、扦插及分株法。種子細小，屬好光性種子，播種後不需覆土，約 7 天開始發芽，發芽後在育苗盆育苗，待成長到本葉 4~6 片時進行移植最適宜。香蜂草生性強健易栽培，和其他香草比較起來更耐熱，而且土壤水分多也不易爛根，所以，在台灣可全年栽培，即使夏季高溫多雨的環境下，香蜂草仍然可以生長良好。春、秋、冬以全日照為主，夏季需遮光 50%。

二、收穫及利用

香蜂草味道清香宜人沒有刺激性，很適合作為烹調時的調味料，香蜂草採收以莖葉為主，新鮮的葉片，除了可以增添沙拉或水果裡的檸檬香氣外，沖泡在茶裡，帶有檸檬的芳香及天然的甘甜味。香蜂草茶作法很簡單，一公升滾水中投入約 4 公克的新鮮香蜂草，浸泡 10 分鐘後過濾，即是風味清香的飲料，據說香蜂草茶具有幫助腸胃消化及改善失眠的功效。

清香甘甜的香蜂草茶

