



各國料理都常用的 香辛菜

羅勒(九層塔)

· 邱阿昌 ·

羅勒(Basil)，台灣稱它為九層塔或七層塔，不過台灣常用的九層塔是風味較辛香的羅勒品種。羅勒原產西亞及印度，種類繁多，較常見的有甜羅勒、紫紅羅勒、檸檬羅勒、肉桂羅勒及大羅勒等等；而台灣的九層塔則屬於葉片較小，香辛味強烈的羅勒品種。

羅勒在各國料理上的應用很廣泛，容易與任何食材搭配，在義大利喜歡將它與番茄搭配，舉凡沙拉、披薩、綠醬、義大利麵等都常用到它；泰國及越南的料理，羅勒也扮演著不可或缺的角色；在台灣，人們常把新鮮的九層塔加到湯裡，也常與肉類、蛋或海鮮同煮；流行的三杯菜餚或鹽酥雞等也都會用到它，是一種常用的香辛蔬菜；家庭園藝栽培時，栽種幾株在陽台、屋頂或庭院，要用的時候，隨時採摘，十分方便。

網路曾有傳聞，九層塔因含有黃樟素(Safrole)會致癌，但經專家澄清，九層塔所含的成分是丁香酚(Eugenol)而不是黃樟素，丁

香酚並未有致癌報告，所以，可以安心食用九層塔，並且具有健胃及驅風解熱的功效。

一、家庭園藝可以用容器栽培

台灣現在很多人都住在都市的房屋，因此，適合種菜的地方不多，只能利用有限的庭院、陽台或屋頂等陽光較充足的空間來種植，所以，利用各種容器來種菜，是較方便可行的方法，而九層塔便是適合種在容器內的一種蔬菜，並且它是一種香辛蔬菜，多用在增進主菜香味的配角，每次用量不很多，只要栽種1、2株到數株，就可以經常提供家庭作菜之需。

不過要在容器內栽好九層塔，首先要選用較大的容器，盆栽要用12寸以上的花盆，可以用4份培養土或栽培土、混合1份堆肥或滿地王通用有機肥，充分拌勻再填入容器內，然後放置在陽光充足的地點，這樣就可開始種植了。

當然在郊區或鄉村地區，因為土地較

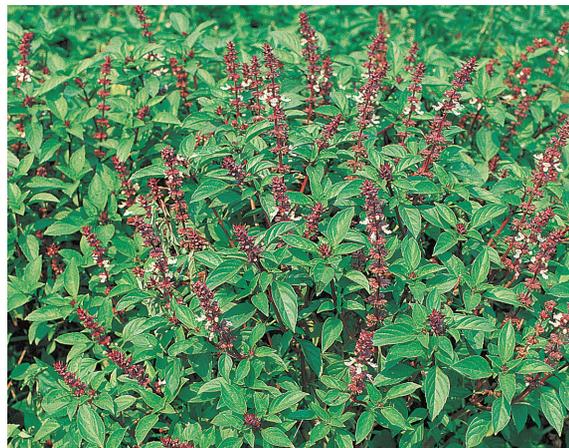


西洋九層塔

容易找，可在屋前屋後或屋旁的庭院，或者在路旁或田園週邊空地，直接栽種在地上，生長狀況會比種在容器內要好，專業栽培的話，就可規劃在田圃栽培了。

二、直播或育苗都可以

初次栽培時，最簡單的方法是買小苗或向親友分享小苗來栽種，如果一時找不到菜苗，也可到園藝店或種苗店購買種子。農友種苗公司網站，除了可購買到台灣的九層塔外，



台灣九層塔

也可找到西洋九層塔、暹羅羅勒、紫羅勒、甜羅勒、檸檬羅勒等不同的品種；台灣的九層塔有青梗和紫梗二個主要品種，二者都是香氣較濃郁，在台灣最廣為栽種的種類。

取得種子後，可直接播種在容器內，每盆可播數粒至數十粒，稍加覆蓋一層薄薄的培養土或泥炭土，再用細嘴水壺澆水，經一週左右就可長出小苗，待苗長到4~5片本葉時，可拔除太密的苗或將小苗移栽到他處，



檸檬羅勒



甜羅勒



可供採摘的嫩稍



花穗開花結子的情形

最後每盆只留一株即可。

三、隨時澆水，隨時採摘

九層塔性喜陽光之外，也較喜歡溫暖的氣候，台灣一年四季均可生長，但在北部冬季因氣溫稍低而生長會稍為遲緩，中南部冬季較不受影響，但仍以春夏生長較旺盛，盛產期為4~10月。

九層塔種在容器內，因土壤量有限，所以，要記得常澆水，避免植株萎凋，小苗時可每天或隔天澆水一次，待長大後，因葉部蒸發量大，尤其晴天，每天都要澆水才能讓植株生長旺盛，如果葉片稍變黃或變小，

可用葉綠精肥料加水500倍澆灌。

九層塔長到高10公分時要行摘心，促使分枝生長，分枝長成後，就可採摘分枝上頂芽及嫩葉食用，以後也要隨時採摘，愈採分枝會愈多，生長愈茂密，如隔一段期間未採摘，則在分枝頂端會抽出小花穗，反而會促使植株老化，所以，要注意隨時摘除花穗，讓頂芽繼續生長，一般可供摘採期間為5~6個月。九層塔為1~2年生植物，植株老化後，以重新栽種新株較好，如果老株開花結子，種子會自行落地發芽，所以，老株旁常有自播小苗，可移栽來更新老株。②



有花苞時就要隨時摘除



未摘除的花穗



盆栽的九層塔

家庭園藝栽培

精選蔬菜種子



(HV-011) 50元



黃秋葵「清福」

(HV-026) 50元



扁蒲「永樂」

(HV-047) 100元



高苣(葉用尖葉種)

(HV-051) 100元



糯玉米「黑美珍」

(HV-095) 50元



圓筒絲瓜「農友132」

(HV-124) 100元



超甜玉米「華珍二號」

(HV-125) 100元



石頭玉米「玉美珍」

(HV-149) 100元



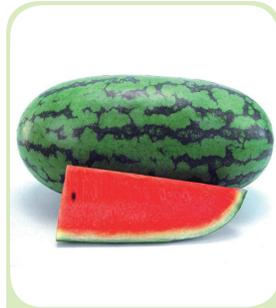
黃果朝天椒「農友1210」

(HV-152) 100元



翠玉小白菜「蜜雪兒」

(HV-187) 100元



西瓜「甜美人」

(HV-217) 100元



矮性豇豆「農友矮生」

(HV-251) 100元



黃金水果玉米「金珍珠」



農友種苗股份有限公司
KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

~歡迎上網或蒞臨高雄中正路門市選購~

園藝門市中正店：80271 高雄市中正二路26號

電話：(07)224-1107轉256、257 傳真：(07)224-0185

專業栽培網：www.knownyou.com

家庭園藝購物網：www.knownyou.com.tw