

# 黎明香草の天空



嘉義縣番路鄉觸口村觸口164號  
電話：05-2591194

## 檸檬香蜂草

### 特性

- 1.多年生草本植物
- 2.具有檸檬香味。

### 功用

治療胃不適、解除神經緊張焦慮、失眠症、降低高血壓、調經、鎮定與癒創作用、增強腦力、解除焦慮、防止老化、快速止血、皮膚殺菌還是抗憂鬱的最佳飲品。



## 百里香(麝香草)

### 特性

葉片小而稀疏，呈橢圓形，帶有舒緩、溫和的檸檬氣味。

### 功用

幫助消化、解酒、防腐、利尿、能改善消化系統、婦科疾病、促進血液循環、增強免疫力、減輕神經性疼痛、抗菌、幫助傷口癒合、解因宿醉引起的頭痛。



## 紫蘇

### 特性

- 1.植株具有特別之香氣
- 2.莖直立而多分枝
- 3.全株呈紫色或綠色
- 4.富含礦物質和維生素

### 功用

1.抗炎  
2.為其他食品保鮮和殺菌  
3.葉可製作菜餚及用來醃製泡菜  
4.種子富含有益健康的紫蘇油



## 甜羅勒

### 特性

- 1.一或二年生草本
- 2.防蟲植物
- 3.是製作義大利青醬的專用品種。

### 功用

去痰、健胃、解熱、安神、舒緩頭痛、鼻塞、利尿、排汗、助消化、通經。



## 甜薰衣草

### 特性

- 1.多年生
- 2.亞灌木植物
- 3.花、葉、莖全株都有芳郁香味。

### 功用

花葉均可泡茶，香氣濃郁，可沖淡加蜂蜜或檸檬汁飲用，更為可口。可舒緩頭痛及緊張情緒，幫助睡眠，改善初期感冒。



## 巴格達鼠尾草

### 特性

- 1.莖直立多分枝
- 2.葉有濃烈的香味
- 3.葉片寬闊，卵披針形
- 4.對生
- 5.有織紋與細毛，有天鵝絨的觸感



### 功用

女性最佳飲品，強健子宮機能，調整賀爾蒙分泌，舒緩經前症候群如經痛等不適，另可促進皮膚細胞再生及護膚，有殺菌功能是某漱口水的添加物。

## 鳳梨鼠尾草

### 特性

- |         |             |
|---------|-------------|
| 1.葉呈橢圓形 | 3.葉子帶鳳梨般香味  |
| 2.對生    | 4.紅色的花朵艷麗大方 |



### 功用

防腐、抗菌、強化神經系統、解熱、健身、促進消化、興奮劑、利尿、祛痰、增強記憶、抗氧化和抗發炎。

## 檸檬馬鞭草

### 特性

- 1.為落葉灌木
- 2.葉子對生、細長帶有清新的檸檬香味
- 3.長長的莖像是馴馬的鞭子，顧名思義馬鞭草



### 功用

可舒緩偏頭痛，淨化腸胃及瘦身減脂、活血、解鬱悶與檸檬搭配可抗憂鬱。

## 檸檬香茅

### 特性

莖葉細長，以手揉之，散發出檸檬般的清香並帶點薑味。



### 功用

健胃、利尿、防止貧血、滋潤皮膚、幫助消化、抗菌、治療霍亂、急性胃腸炎、慢性腹瀉、貧血、減輕感冒症狀，治療，改善面色蒼白、萎黃、眩暈。

※具檸檬香有整腸強胃幫助消化消除疲勞效果

## 綠薄荷(荷蘭薄荷)

### 特性

- 1.多年生草本植物
- 2.葉較圓顏色翠綠



### 功用

提神解鬱、消除疲勞、鎮定安神、幫助睡眠、治感冒頭痛、疏風發汗、散熱解毒、健胃消腹脹、驅蟲殺跳蚤、防腐去腥、殺菌、清新空氣與檸檬或蜂蜜混合可止咳化痰。

## 羽葉薰衣草



### 特性

- 1.多年生。
- 2.亞灌木植物。
- 3.植株抽花率高，常形成一片花海美景。
- 4.富含樟腦素(Camphor)，不適合食用及芳香療法。

### 功用

主要做為觀賞用。

## 玫瑰天竺葵



### 特性

- 1.淺裂掌狀葉，表面有絨毛，且莖肥厚多汁，會開粉紅色的花。
- 2.有一種能量十足的香氣，在古老時代被視為驅靈的香草。

### 功用

- 1.可利尿、抗發炎、排毒並調整荷爾蒙、改善經期不適及更年期問題。
- 2.芳香療法中被用於抗菌、抗憂鬱。加在保養品中可平衡皮膚油脂。

## 芳香萬壽菊



### 特性

- 1.有淡淡甜甜的百香果味道。
- 2.草本植物，但是呈灌木狀生長。
- 3.耐修剪的特性，適合當庭園綠籬。

### 功用

具有平肝清熱、祛風、化痰、治頭暈目眩、感冒咳嗽、有驅蟲的功效。

## 迷迭香



### 特性

新鮮或乾燥的迷迭香葉子可以做香料使用。

### 功用

- 1.增強記憶力、改善精神缺乏使其活力充沛。
- 2.收斂及緊實皮膚、抗敏、刺激毛髮生長。  
※植株香氣濃郁，加蜂蜜或檸檬汁飲用是舒緩頭痛的最佳飲品，可恢復腦部疲勞，增進記憶力，改善老年記憶衰退。

## 甜菊

### 特性

- 1.葉子嚼之甚甘甜，甜度高於蔗糖 300 倍。
- 2.甜味來自於甜菊糖是一種天然甜味素，不含熱量，且對健康有利。
- 3.糖尿病患者可服食，並有治療效果。

### 功用

具有降低血糖、改善心血管疾病、抗菌作用。  
※是糖尿病及害怕發胖者飲用的最佳代糖，常與其它香草一起沖泡，增加甜味。

## 金蓮花



### 特性

- 1.肉質草本，單葉生長，呈圓盤狀，且狀似蓮花而取名。
- 2.嫩芽、花朵、根莖可食用，且具有芥末的味道，可作為生菜沙拉食用。
- 3.花色多樣化、又有斑葉品種，常用於吊盆、花壇綠美化。

### 功用

- 1.全草可入藥，消炎、清熱解毒、涼血止血。
- 2.治療結膜炎、跌打損傷，主治感冒發熱、牙齦出血。

## 甜肉桂(台灣原生種)



### 特性

- 1.肉桂葉甜度很高，但完全不含糖，糖味約為糖的50倍。
- 2.葉子含有肉桂醛，顯出香醇甘辣黏質之感。

### 功用

- 1.食用
- 2.有清潔、殺菌肉桂醛可百分之百殺死金黃色葡萄球菌，還有皮屑芽孢菌、大腸桿菌、黴菌。

## 澳洲茶樹



### 特性

- 1.嫩葉呈黃綠色，成熟變翠綠色
- 2.葉子類似茶的新芽，呈線形的葉片如松樹般，含芳香精油
- 3.具有超強的抗菌力，對害蟲也有忌避作用

### 功用

- 1.以茶樹精油進行芳香泡澡，可以刺激大量汗液的分泌，減少感冒症狀。
- 2.濕地植物，可種在水池邊搭配水景，適合作為庭園景觀用之樹種。

## 金銀花



### 特性

- 1.又名忍冬，屬爬藤植物，全株披覆白毛，葉成圓桃形。
- 2.夏秋之際開花，初期為白色，後期轉為黃色，故稱金銀花，有淡淡香氣。
- 3.可作為園藝觀賞用，並可採其花苞曬乾作為中藥材(有預防老人痴呆的效果)。

### 功用

- 1.花苞泡茶可解毒、退火、消炎。
- 2.莖、葉、花均可入藥，可生血、止渴、清熱，是消暑解渴的良藥。

## 羅馬洋甘菊



### 特性

蘋果又帶點甜味的溫馨和緩香氣。

### 功用

消除頭痛、止吐、促進結疤、利消化、利尿、發汗、紓解感冒引起的肌肉痛和生理痛

## 金盞花



### 特性

- 1.一年或二年生草本，葉互生，形狀像湯匙。
- 2.春和夏季開黃色或橘黃色花朵。

### 功用

- 1.主要作為止痛、殺菌、消炎，舒緩皮膚及幫助調經。
- 2.因葉和花含有大量葉黃素，而被廣泛應用在保護眼睛的保健食品中。

## 泡茶方法

### 飯後消脂茶

檸檬馬鞭草、檸檬香茅、荷蘭薄荷、甜菊

### 舒壓安眠茶

薰衣草、玫瑰天竺葵、荷蘭薄荷、甜菊

### 快樂配方茶

檸檬馬鞭草、檸檬香蜂草、迷迭香、荷蘭薄荷、甜菊

### 腸胃保健茶

檸檬香茅、荷蘭薄荷、甜菊

來源—香草廚房花園設計應用大全作者：沈瑞琳出版社：麥浩斯