

6月

香草植物



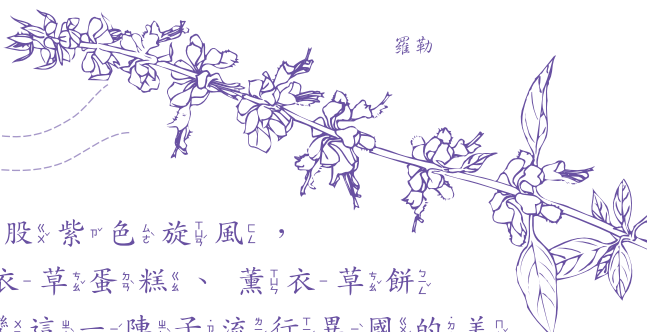
薄荷



迷迭香



檸檬葉



羅勒

坊間形成一股紫色旋風，薰衣草花茶、薰衣草蛋糕、薰衣草餅乾等；再加上台灣這一陣子的流行異國的美食料理、奧勒岡比薩、迷迭香烤小羊排等，還有利用植物精油來達到身心放鬆的芳香療法與養生健康訴求的「Spa」等流行風，頓時「西洋香草」成了大家矚目的明星植物。



香草植物（Herb）指的是任何具有特殊香味的植物。話說西方世界使用香草植物的歷史最早可推至埃及以及希臘羅馬時代；人們發現這些植物不只具有特別的香氣，還可以

放鬆心情、集中注意力、增強記憶力、保存食物等功用。

香草包括許多不同科的植物，其中最也最為人熟知的是唇形花科（*Lamiaceae*或*Labiatae*），包括薰衣草、迷迭香、鼠尾草、薄荷、百里香、羅勒（九層塔）等；另外還有繖形花科如檸檬草、菊科如芳香萬壽菊等也很有名。

「香草」植物主要的使用用途大致可歸類為：

1.

餐飲或居家料理用途：

包括香草泡菜、香草醋、香草酒、香草沾醬、餅乾、糕點及茶飲等。例如迷迭香常被用來搭配肉類烹調。

2.

工藝用途：

壓花、花圈、花籃、百草香、香草沐浴包、枕頭、香包、香蠟燭等。

3.

精油及藥用用途：

包括萃取精油進行芳香療法或加工製造、沐浴精、洗髮精、香水、化妝品及驅蟲劑等用途。另萃取活性成份，作抗氧化性及抗菌生機物性用途之開發。

4.

景觀用途：

可配合「休閒農園」或於庭園、花壇、盆景、窗台栽培作為景觀用途。

香草植物大探索

老師手中有一棵香草植物，請聞一聞並且說說看：你以前有沒有聞過這種味道？在哪裡聞過？請打✓。

☐ 聞過，好像

的味道。

☐ 沒聞過。

你
一
定
要
知
道
的



聞香的正確方法

為了避免氣味混雜，故採用以下列方式：

1. 不同植物用不同手指聞。
2. 一組中每個人採一種植物給大家聞。
3. 採一種，洗手後再採另外一種。

益智大考驗

聽完了解說以後，你知道這些香草植物有什麼用途嗎？請你來連連看。



羅勒



琉璃苣



薄荷



迷迭香



薰衣草

有鎮定安神功效，是很受歡迎的香草植物。在各種飲料、食物及口香糖中增加它。

別名：九層塔，大都運用在烹飪中，特別是在地中海和東南亞地區的料理。

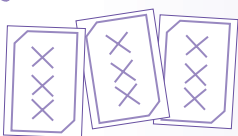
新鮮的花常被用來點綴食物，葉子含有豐富的礦物質，種子的油是一種健康食品。

常做花草茶的原材料，花用在養生方面有紓解壓力的作用。

烤小羊排時加入它，保證香氣四溢。

闖關遊戲 ----- 大家一起來認識香草植物吧！

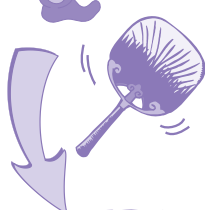
第一關 辨認我最行



材料：幾種常見的香草植物、卡片。

玩法：配對的遊戲，認一認解說老師放置的香草植物，然後將名稱卡片放在它的下方。全對的可以開一開它們的香味，進入第二關。

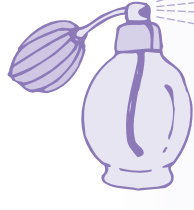
第二關 好鼻師



材料：黑色的底片盒數個(上面編號)、卡片。

玩法：請參與遊戲的人，用搗風的方式(就是不直接用手鼻子靠近過去聞)，辨別各種香草植物的味道，然後說說看是哪一種香草植物，或是放置植物名稱的卡片在底片盒前，正確的就好鼻師。

第三關 香水DIY



材料：一種香草植物、底片盒、溫水、藥用酒精。

做法：

1. 在底片罐中裝入少許的溫水。
2. 選擇自己喜愛的香草植物，將材料撕碎後放入水中攪拌、震搖。
3. 過濾植物碎片，然後滴入幾滴酒精並蓋緊瓶蓋，香水就大功告成了。

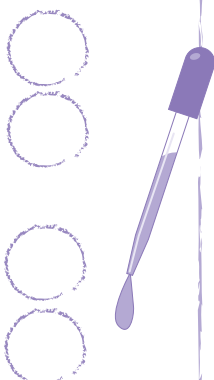
第四關 精油的妙用



- (甲)線香
- (乙)肥皂
- (丙)蠟燭
- (丁)防蟲劑
- (戊)精油

香草植物除了可供觀賞以外，你還知道利用香精摻入各種用品中，它們各有什麼功用嗎？請選正確的號碼填入空格中：

1. 洗澡、洗手等清潔身體用
2. 房間、客廳、廚房芳香用
3. 夜間燈光照明加強用
4. 放鬆肌肉、舒緩關節緊繃
5. 驅除蚊蟲、幫助消除腫脹



第五關 拼拼看！看誰做得快！



起來成一個紙球。請聽一下是什麼聲音？然後唸唸看，認識一下香草植物，保證好聽、好看又好玩喔！

用紙卡拼成一個十二面球體，你可先將它們著色，裡面放一個鈴鐺，再組合