

摘一把芳香九層塔

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

過去有不少人喜歡在庭院裏栽種九層塔，除了烹飪所需（剝碎炒蛋、煮蛤蜊湯…），也可以和鄰居聯絡感情（嗨！我可以摘把九層塔嗎？）。常見的九層塔品種有白花綠莖及紫花紫莖，是重要的香料食材，台灣全年可種植。

九層塔紫花紫莖品種



九層塔白花綠莖品種

九層塔，為唇形科植物，一年生直立草本。莖四方形，上部多分枝，表面綠色或紫色，被柔毛。葉對生，卵形或卵狀披針形，先端急尖或漸尖，基部楔形，邊緣有疏鋸齒或全緣。輪繖花序頂生，呈間斷的總狀排列，每輪有花6朵或更多；花軸長而被密柔毛，花冠2唇形，白色或淡紅色，上唇的4裂片幾相等，裂片近圓形。小堅果暗褐色，長圓形。全株散發獨特的香味。

命名由來

九層塔的花序呈輪繖狀，外觀重疊如塔狀，因以得名。若您實地觀察九層塔的生長過程，可知其花序並非固定9層，可能有6層、9層，甚而更多，層層而上，亦有「千

層塔」之稱，以「千」代表花序之多。

另有一民間說法，相傳古時候有位皇帝出巡，碰上洪水，被困於一座年久荒廢的九層塔中，因缺乏食物，只好摘取塔上的植物充饑，深覺美味可口，遂命隨從帶回宮中種植，此生長於九層塔上的植物便被命名為「九層塔」。

藥用功效

九層塔的功能為疏風解表、行氣活血、解毒消腫，可治外感頭痛、食積不化、不思飲食、腹脹氣滯、胃脘痛、嘔吐、泄痢、風濕痺痛、月經不調、牙痛口臭、跌打損傷等。

在民間藥用方面，認為紫莖品種的藥效



花序外觀重疊如塔狀



成熟種子呈暗褐色

比綠莖品種好，葉搗爛敷患部，能消炎止痛。取其嫩葉煮蛋花湯或煎蛋食用，行血益氣，可治胃痙攣、風濕症或老年人腰酸背痛。民間另有一說，取其粗莖及根，意即「九層塔頭」，燉煮排骨，可讓小孩順利轉骨。

飲食宜忌

九層塔性溫味辛，許多性偏寒涼的食材（如：文蛤），烹調時加入九層塔，可淡化寒性，更符合膳食養生的精神。《飲膳正要》中記載，九層塔與諸菜同食，味辛香，能闢腥氣，皆此意也。

另有古本草書中記載九層塔的禁忌如下：

①《千金·食治》：

不可久食，澀榮衛諸氣。

②《嘉祐本草》：

「不可過，多食壅關節，澀榮衛，令血脈不行。」「所以氣虛血燥者慎服，不可多食久食，會令關節不舒、血脈不暢。」



九層塔的小堅果



九層塔茄盅 (圖片來源：行政院客家委員會客家美食創意料理)

烹飪示範

客家創意食譜—九層塔茄盅

材料：

茄子2條、馬蹄3兩、九層塔2兩、蔥1兩、紅辣椒2條、蒜頭2兩、老薑2兩、豬後腿絞肉6兩、花枝漿3兩

調味料A：

鹽1/8匙、味精1/8匙、糖1/8匙、香油1/8匙、蠔油1/2匙、醬油1/2匙、雞粉1/8匙、白胡椒1/8匙

調味料B：

糖1/2大匙、米酒1大匙、醬油1大匙、黑麻油2匙

作法：

1. 茄子削皮，用模型將其中心鑿空。
2. 馬蹄切碎、蔥白切段、蔥綠切花、紅辣椒切段、薑切片、蒜頭拍裂。

3. 將絞肉、馬蹄、花枝漿、蔥花及調味料A拌勻，摔打成等份，再鑲於茄子里，入油鍋炸至茄子上色即起鍋。
4. 倒掉餘油，再以原鍋用黑麻油爆香薑、蔥白段、蒜頭、辣椒後，放入茄肉柱與調味料B燜燒入味，最後起鍋時加入九層塔，即可裝盤。

不管是在庭院裏栽種九層塔或是栽種九層塔盆栽，家常烹飪時隨手摘來一把無農藥汙染的九層塔，它散發出的濃郁芳香和增添的鮮嫩色澤，必能令您胃口大開！🌿

參考資料

1. 鄭元春 臺灣自然觀察圖鑑
2. 全國中草藥彙編
3. 行政院客家委員會 客家美食人才培訓成果分享之創意料理