



## 香藥草植物簡介—馬約蘭

馬約蘭學名 *Origanum marjorana* (L.)，英文名 Sweet Marjoram，為唇形花科 (*Labiatae*) 奧勒岡屬 (*Oreganum*) 植物；馬約蘭另有許多譯名，如馬郁蘭、甜馬約蘭、甜牛至等。馬約蘭原產於北非、南歐及中亞等地，經人為栽培後，今分佈範圍包括歐洲、地中海區域以及北美與南美地區。

### 植物性狀

馬約蘭為多年生植物，但在溼冷氣候下生長不良，因此在寒冷地區常為單年生植物生長特性。株高可長至20至40公分高，具有木質化的主莖，以及軟質分枝，並有灰白絨毛覆蓋。葉片卵形或橢圓，質軟，淡灰綠色，具有香味。花芽為球形，顏色與葉片相近為淡灰綠色。花為球形白色，由重疊的苞片組成，具茸毛，屬兩性的完全花；通常由3至5個球狀小花穗聚集著生於同一分枝節位上。花冠具有5個花瓣。果實為棕色堅果，含1-4粒種子，種子為矩形棕色。開花期在歐美國家為7至8月份，臺灣種植之馬約蘭開花期則約在3至4月和10至12月左右兩次花期。

### 適應性與栽培

馬約蘭主要適合於溫暖季節生長，對於冬季低溫較為敏感，若植株具有茂盛強健的莖桿或葉片，則可保護植株對抗低溫，但每

個低溫生長季結束後仍以重新種植為宜。馬約蘭偏好良好排水及養分充足的土壤，可促其生長良好並產生濃郁的香氣；過硬的土壤則會阻礙種子發芽，較不適合。

馬約蘭可採用種子播種或扦插繁殖，田間栽培需給予適當灌溉，並注意排水。馬約蘭生性較強健，目前並無較嚴重的病蟲害報告，做好田間管理，可減少病蟲害發生。馬約蘭可採收數次，每次採收時須留基部莖，讓其重新生長。

### 應用性

馬約蘭具有多種用途，在料理、食品工業、保健、化妝品等產業上皆有利用。料理方面，馬約蘭的乾燥或新鮮的葉片與花廣泛作為許多食品的香料，可添加於烹調食物及醬汁中，增添食物風味。在西方的傳統醫藥利用上，馬約蘭被用於協助舒緩氣喘、幫助消化、減緩頭痛及風濕症狀等。

研究報告指出，馬約蘭乾燥全草的水及有機溶劑萃取物分析顯示，其含有豐富的活性物質酚類(如咖啡酸、阿魏酸等)及類黃酮(如芹菜素等)，使其具抵抗人體病原菌及抗氧化能力，除可作為養生食品，亦被應用做為食品保存劑。

馬約蘭精油是常被應用的形式，由於具有獨特的芳香，在食品工業中可作為食品與飲料的香料，也可作為香水原料。研究顯



示，精油成分有兩種主要類型，第一種以帖烯四醇(terpinen-4-ol)及水合檜烯(sabinene hydrate)為主，第二種以百里香酚(thymol)及香芹酚(carvacrol)；精油組成主要受到來

源、生育階段及生長環境等因素影響。由於馬約蘭精油含有活性成分，一般被認為具有廣泛的抗菌性，在食品工業中可作為保存及防腐劑，在醫藥方面可作為天然抗生素。



圖1.生長旺盛的馬約蘭，散發淡淡清香。

