

香蜂草



(Balm或Lemon balm)

香蜂草原產於中東地區，隨後遍及亞洲及地中海國家，目前以北美與歐洲地區的栽培及利用最為普遍。其學名為 *Melissa officinalis*，在希臘文為蜜蜂之意。Balm為Balsam之簡寫，即香油之意思，故稱為香蜂草。古希臘羅馬人認為香蜂草是月神與獵神黛安娜之化身，為古希臘祭祀用之重要香草植物。在古老的亞洲藥草典籍中，香蜂草被列為可延年益壽之保健藥草。歐美國家將乾燥的香蜂草葉沖泡煮成之茶飲為著名的Melissa Tea，被使用為感冒時解熱之用。

香蜂草耐熱耐寒，在台灣一年四季均可栽培，生長快速，植株可散發香味，可用種子播種或其枝條扦插。

香蜂草之利用以新鮮葉片為主，可生食，可直接以沸水沖泡，靜置10分鐘後，即可飲用，加點蜂蜜，風味更佳。每日飲用量不要超過10公克。其含檸檬醛(Citral)、沈香醇(Linalool)、香葉醇(Geraniol)、香茅醛(Citronellal)、萜酸(Terpenic acid)、單寧(Tannins)、多酚類(Polyphenols)、類黃素(Flavonoids)及三萜(Triterpenes)等成份。在歐美之藥典記述，香蜂草可振奮精神，古老歐洲常用於神經系統失調之治療。

