

2011-2014 年  
韩国 权威博主 

*Zhongchulai de Xiangqi* 

# 种出来的香气

吴河娜★著 盛 辉★译



让我们一起来培植香草和蔬菜吧!

500万名网友为之感叹的香草权威博客——朗姆的香草教科书

培植罗勒、  
薰衣草、迷迭香、  
柠檬、马鞭草等的  
香草教科书



IC 吉林科学技术出版社

Zhongchulai De Xiangqi 

# 种出来的香气

吴河娜★著 盛 辉★译



 吉林科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

种出来的香气 / (韩) 吴河娜著; 盛辉译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5384-5800-8

I. ① 种… II. ① 吴… ② 盛… III. ① 香料植物—栽培技术  
IV. ① S573

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第089600号

퀘럼이랑 집에서 쉽게 허브 키우기 © 2013 by OH. HA-NA

All rights reserved.

Translation rights arranged by SeoKyo Publishing Company

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by Jilin Science & Technology  
Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

版权登记号: 07-2013-4267

种 出 来 的 香 气

著 吴河娜  
译 盛 辉  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 张胜利  
封面设计 长春美印图文设计有限公司  
制 版 长春美印图文设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 330千字  
印 张 15.5  
印 数 1-5000册  
版 次 2014年9月第1版  
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司



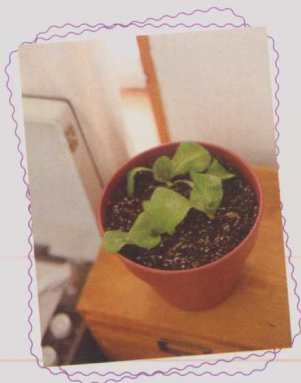
书 号 ISBN 978-7-5384-5800-8

定 价 38.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

# Contents



## Part 1 种植香草之前需要了解的17件事情

- 01 我养的香草为什么这么容易死 / 14
- 02 我家的空间小，不能养香草吗 / 15
- 03 朗姆是因为这些原因才养香草的 / 17
- 04 室内&室外，我该在哪里养呢 / 20
- 05 我想知道究竟什么是香草 / 21
- 06 既然如此，就使用低成本的园艺工具吧 / 23
- 07 一起来了解一下挑选香草苗的方法吧 / 25
- 08 有了小苗，该如何倒盆呢 / 27
- 09 一起学习一下为香草浇水的要领吧 / 31
- 10 尝试一下剪枝和整形吧 / 34
- 11 长得过高并不是什么好事，一起了解一下什么是徒长吧 / 36
- 12 繁殖过香草吗？有很多种方法呢 / 38
- 13 有机肥料最好了！制作有机肥料 / 44
- 14 病虫害！如此应对 / 46
- 15 开花之后收获种子 / 49
- 16 香草根据不同的季节应该这样管理 / 51
- 17 了解几个园艺用语 / 52



## 轻松培植香草

01 拥有蓝色星星状花朵的充满魅力的琉璃苣 / 56

02 叶子和花都能食用的鲜艳的香草旱金莲 / 58

**我们是好朋友/(1)** 埃及国王菜（摩罗叶） / 61

03 比糖还要甜的甜叶菊 / 62

**我们是好朋友/(2)** 阿兹特克甜香草（墨西哥甜香草） / 64

**特别提示1** 初学者从这里开始①

用水轻松培养蔬菜幼苗和豆芽的方法 / 65

04 秋季开始种植会开出更加华丽花朵的矢车菊 / 66

05 当成葱来使用的细香葱 / 68

**我们是好朋友/(3)** 大葱、韭菜 / 70

**特别提示2** 利用无土栽培来轻松培植香草青菜 / 71

06 与比萨是天生一对的芝麻菜 / 72

07 散发咖喱香气拥有银色叶子的意大利蜡菊 / 74

08 拥有玫瑰般美丽叶子的菊苣 / 76

09 生长速度极快的雪维菜 / 78

10 用于制作芥子汁的芥菜 / 80

11 无土栽培的典型代表水芹菜 / 82



12 高级料理装饰用香芹 / 84

13 法式料理不可或缺的龙蒿 / 86

14 拥有朱红色花朵的美容良品金盏花 / 88

**特别提示3** 初学者从这里开始②

用土壤来种植蔬菜幼苗和小蔬菜 / 91

15 呈现极致华丽的花之女王蔷薇 / 92

**我们是好朋友/(4)** 树莓 / 95

16 适合蘸蛋黄酱食用的旱芹菜 / 96

17 拥有可爱牛奶花纹的乳蓟 / 98

**我们是好朋友/(5)** 大蓟菜 / 100

**特别提示4** 多肉植物中也有香草 / 101

18 预示着春天到来的迷你三色堇 / 102

**我们是好朋友/(6)** 燕子花（紫罗兰） / 104

**特别提示5** 推荐在阳台上种植的料理用香草 / 105

19 夜间开放的神奇的月见草 / 106

20 适合包肉吃的当归 / 108

**我们是好朋友/(7)** 生菜 / 111

21 加入到越南米粉中食用的胡荽 / 112

22 散发出浓郁黄瓜清香的小地榆 / 114

23 小巧玲珑的荷兰菊 / 116

24 在阳台也能茁壮成长的天竺葵属植物 / 118

**我们是好朋友/(8)** 老鹤草（宿根天竺葵） / 121

25 充满浓郁柠檬香的柠檬马鞭草 / 122



- 26 充满浓郁药香的蒲公英 / 124
- 27 可以变换七种颜色的马樱丹 / 126
- 28 可以加入到菜中的露葵 / 128
- 我们是好朋友 / (9) 冬葵 / 130
- 我们是好朋友 / (10) 蜀葵 / 131
- 29 充满诱惑香气的熏衣草 / 132
- 我们是好朋友 / (11) 棉属熏衣草（檀香艾） / 135
- 30 充满苹果香的可以制成香草茶的甘菊 / 136
- 31 适合于女生的羽衣草 / 138
- 32 极其常见的必需香草迷迭香 / 140
- 33 可以代替胡椒使用的香薄荷 / 142
- 34 适用于做汤的茼蒿 / 144
- 我们是好朋友 / (12) 茼蒿菊（春黄菊） / 146
- 特别提示6 可以在阳台种植的观赏用香草 / 147
- 35 具有驱蚊效果的蒿属 / 148
- 我们是好朋友 / (13) 艾草 / 150
- 特别提示7 不知是否是香草的植物 / 151
- 36 光听名字就让人倍感华丽的杨贵妃花（罌粟） / 152
- 我们是好朋友 / (14) 圣诞蔷薇（圣诞玫瑰） / 155
- 37 具有杂草般强劲生命力的蓍草 / 156
- 38 香肠这一名称的鼻祖鼠尾草 / 158
- 我们是好朋友 / (15) 羊耳朵草 / 161
- 39 花朵也很漂亮的桔梗 / 162
- 我们是好朋友 / (16) 沙参 / 164
- 特别提示8 可以称为茉莉属植物的香草 / 165
- 40 可以变成各种料理的紫苏 / 166

- 41 拥有值得等待美丽花朵的紫松果菊 / 168
- 42 充满收获喜悦的秋葵 / 170
- 43 适合烤鱼用的茴香 / 172
- 44 充满浓郁柠檬香的蜜蜂花 / 174
- 45 一天就会凋零的洛神葵 / 176
- 46 叶子中充满薄荷香的海索草 / 178
- 47 充满浓郁爽口气息的薄荷树 / 180
- 我们是好朋友/(17) 红花苜蓿(红三叶草) / 183
- 48 与番茄是绝配的罗勒 / 184
- 我们是好朋友/(18) 西红柿 / 187
- 49 极具蓝紫色诱惑的天芥菜属植物 / 188
- 50 充满热情花色的漂亮的美国薄荷 / 190
- 我们是好朋友/(19) 肥皂草 / 193
- 51 像手表的西番莲 / 194
- 52 意大利菜的至亲牛至 / 196
- 53 拥有卓越防腐效果的百里香 / 198
- 特别提示9 适合和孩子一起种植的植物 / 201
- 54 忧郁症的特效药贯叶连翘 / 202
- 55 猫咪非常喜欢的猫薄荷 / 204
- 56 虽然生得像杂草但却充满柠檬香的柠檬草 / 206
- 57 可以去除辣汤中腥味的藿香 / 208
- 58 可以用于驱蚊的艾菊 / 210





## Part 3 香草的活用



- 01 有可以长期保存香草的方法吗 / 214
- 02 让我们一起来学习用香草制作超级简单的料理吧 / 216
- 03 一起品尝多样的香草茶吧 / 230
- 04 可以用香草来美容的超简单方法 / 242

## 附录：朗姆的排行榜 / 244

初学者可以很容易种植的香草Best 5 / 244

高手也十分头疼的香草Worst 5 / 245

## 结束语 / 246



Zhongchulai De Xiangqi



# 种出来的香气

吴河娜★著 盛 辉★译



IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

种出来的香气 / (韩) 吴河娜著; 盛辉译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 5  
ISBN 978-7-5384-5800-8

I. ① 种… II. ① 吴… ② 盛… III. ① 香料植物—栽培技术  
IV. ① S573

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089600号

퀘럼이랑 집에서 쉽게 허브 키우기 © 2013 by OH. HA-NA

All rights reserved.

Translation rights arranged by SeoKyo Publishing Company  
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by Jilin Science & Technology  
Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

版权登记号: 07-2013-4267

种 出 来 的 香 气

著 吴河娜  
译 盛 辉  
出版人 李 梁  
责任编辑 张胜利  
封面设计 长春美印图文设计有限公司  
制 版 长春美印图文设计有限公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 330千字  
印 张 15.5  
印 数 1-5000册  
版 次 2014年9月第1版  
印 次 2014年9月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街464号  
邮 编 130021  
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600311 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5800-8  
定 价 38.00元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究



## 阅读本书的方法

本书为了便于初学者学习，在每种香草的第一页都对此品种的基本信息进行了归纳和说明。以朗姆的经验来看，只有先掌握了目标香草的基本信息，才能保证能够简单地进行培植。读者朋友可以按照下面的方法进行解读：

### ◆难度：★★☆☆☆

对于初学者来说，建议从栽培难度低的香草开始。此处标识的难度会因人而异。1~2颗星为难度低，3颗星为难度中，4颗星为难度高。

### ◆别称：旱金莲（旱荷）

为了不与其他香草混淆，一起标识出别的名称。

### ◆原产地：南美热带地区

香草根据不同的产地其特性也会不同。因此对于原产地需要单独标识。

### 1.日照量：向阳地

主要标记香草所需要的日照量。大部分香草都适合生长在向阳地。如果购入的小苗标牌上标有“在半阴地也能生长”的字样，说明在半阴地也能生长。

### 5.冬季管理：冬季需在室内种植

主要标识冬季时是可以战胜严寒的品种，还是需要移到室内种植的品种。当然每个地区的温度不一样，因此会存在一定的差异。在温暖的济州岛，即使是不耐寒的香草也能在外面过冬。如果标有“根部可以御寒”的字样，此类品种即使冬季的时候茎都凋零了，春天的时候也会生出新芽。

### ◆门类：金莲花科1年生

相似门类的品种会有很多共同点，因此标明具体的门类会更为便利。主要标识是多年生还是1年生。

### 2.浇水量：适量关爱

需要旱养的品种会标识“少关爱”的字样，需要浇少量水的品种会标识“适量关爱”的字样，需要稍微潮湿一些的环境的品种会标识“稍微多一些关爱”的字样。浇水量会根据环境的不同略有差异。

### 3.种子大小：豌豆粒大小

根据种子的大小，播种的方法也会有所区别，因此标识了种子大小。豆粒大小的种子属于大种子，芝麻大小的种子属于中等大小的种子。

### 4.播种时间：3月末~5月上旬，8月末~初秋

推荐的播种时间会根据栽培环境的不同而有所差异。家里比较暖和的话在大冬天也能种植。

### 7.推荐花盆尺寸：推荐使用高度为15厘米以上的宽口花盆

推荐花盆的尺寸会根据土壤状态和底肥的不同而有所不同。最好使用比推荐尺寸稍大一些的花盆，但如果受空间所限的话也只能选择小号的花盆。一般市场上销售的花盆尺寸越深也就越大，虽然深但却是窄花盆的话，最好使用比推荐的尺寸再深一点儿的花盆。



### 6.病虫害：夏季易生潜蝇姬小蜂

主要记录病虫害的程度。标有“易生虫”字样的香草说明是属于易受虫灾的品种，需要提前预防，或者是在秋季栽培；标有“可能生虫”字样，说明只要好好管理就能预防病虫害的出现；标有“对病虫害有强大的抵御力”字样，则说明属于不容易发生病虫害或即使发生了也能自己战胜的品种。

**TIP**：无法放入过程照片中的补充说明会附加在后面。

**效能及应用**：相关香草的效能和应用是很重要的。在介绍效能的同时，还介绍了应用方法。



很多朋友都很好奇，我是从哪里获得这么多关于香草的知识的，因为现在有关香草的相关材料和信息都处于极度匮乏的状态。对于这个问题，我一般都会说：“这些都是根据经验和学习得来的”。

其实，所谓培植植物的技巧都是出于对植物栽培的关心经过长期的实践而得来的。就我的情况而言，当看到香草打蔫时会想尽办法挽救它们，在救活之后，以之前使用的方法为经验，努力不再出现相同的失误。而且我深知，掌握香草的基本特性，才是正确栽培香草的捷径。在室内种植的香草要经常开窗，让更多的阳光照射进来，如果是双层窗户的话，需要拆下一层来。诚如“反客为主”这个成语所说的那样，我们需要的窗户不是以人为主，而是要以香草为主。

在认识我的人以及阅读本书的朋友们中，一定有很多人会认为“朗姆家的环境应该很适合香草生长的”。实则不然，我所生活的地方其实又窄又偏，因此不能大量种植香草，而且夏天的时候光照还严重不足。为了克服这些困难，我将花盆放在了户外，但空间还是严重不足，而且还总是会担心有人偷走我的花盆——当然这种情况从来没有发生过。按照季节环境的不同和香草的特性，需要将栽有香草的花盆多次移动位置。正是因为我对它们付出了全部的关爱，才使得它们能健康成长。

初次种植香草的许多朋友在刚开始的时候肯定会养死几次植物的，此时是认为“看来我不适合养植物”而放弃还是选择再次挑战，在这个岔路口上，选择不放弃、反复挑战的人，最终都会成功的。

其实我从小就喜欢植物。在学校图书馆看到有关植物和动物方面的书籍都会深深地“陷”进去无法自拔。至今我还清晰地记得，小时候由于零用钱不多而不得到处采集牵牛花、向日葵花、紫茉莉、凤仙花的种子，然后种到老家的花坛里的事情。

但是，毕业后我独自来到首尔开始独立生活的时候，基本就已经没有想要栽培我最钟爱的植物的想法了。“公司的事情和生活琐事这么多，哪来的时间养植物啊”，再加上狭窄的空间和为工作所困，更觉得养植物是种奢侈了。不过现在想想，这些都只是借口而已。

我究竟是从什么时候开始种植香草的呢？应该是我搬到新的地方后及开始经营博客之前吧。不知为何，就是想在自己的安乐窝里种点植物，尤其是想种点香草，就这样开始了种植香草的生活，而且每天都会将种植的故事上传到自己的博客上。我的博客就像是香草的双胞胎兄弟一样共同成长，而且成为了记录香草的最好的日记。由于有可以一起交流经验并相互鼓励的博友们的存在，让我更加看到了种植香草的乐趣，而且我还认为可以在短时间内增长相关的技术窍门。现在，在众多博友的影响下，我还开始挑战蔬菜和花草的种植。

本书内容都很易懂，因此对于那些对香草一点都不了解的朋友们来说，也可以通过这一本书解决所有的问题。本书适用于初级及中级，甚或中级以上的“香草”朋友们阅读。希望通过对本书的阅读，可以让认为种植香草很难的朋友们也能充满自信地进行种植，同时也希望大家能够在家里营造出一个充满香草香的花坛。

——愿所有人的家中都能充满香草香的朗姆



# Contents



## 种植香草之前需要了解的17件事情

- 01 我养的香草为什么这么容易死 / 14
- 02 我家的空间小，不能养香草吗 / 15
- 03 朗姆是因为这些原因才养香草的 / 17
- 04 室内&室外，我该在哪里养呢 / 20
- 05 我想知道究竟什么是香草 / 21
- 06 既然如此，就使用低成本的园艺工具吧 / 23
- 07 一起来了解一下挑选香草苗的方法吧 / 25
- 08 有了小苗，该如何倒盆呢 / 27
- 09 一起学习一下为香草浇水的要领吧 / 31
- 10 尝试一下剪枝和整形吧 / 34
- 11 长得过高并不是什么好事，一起了解一下什么是徒长吧 / 36
- 12 繁殖过香草吗？有很多种方法呢 / 38
- 13 有机肥料最好了！制作有机肥料 / 44
- 14 病虫害！如此应对 / 46
- 15 开花之后收获种子 / 49
- 16 香草根据不同的季节应该这样管理 / 51
- 17 了解几个园艺用语 / 52



## 轻松培植香草

01 拥有蓝色星星状花朵的充满魅力的琉璃苣 / 56

02 叶子和花都能食用的鲜艳的香草旱金莲 / 58

**我们是好朋友 / (1)** 埃及国王菜（摩罗叶） / 61

03 比糖还要甜的甜叶菊 / 62

**我们是好朋友 / (2)** 阿兹特克甜香草（墨西哥甜香草） / 64

**特别提示1** 初学者从这里开始①

用水轻松培养蔬菜幼苗和豆芽的方法 / 65

04 秋季开始种植会开出更加华丽花朵的矢车菊 / 66

05 当成葱来使用的细香葱 / 68

**我们是好朋友 / (3)** 大葱、韭菜 / 70

**特别提示2** 利用无土栽培来轻松培植香草青菜 / 71

06 与比萨是天生一对的芝麻菜 / 72

07 散发咖喱香气拥有银色叶子的意大利蜡菊 / 74

08 拥有玫瑰般美丽叶子的菊苣 / 76

09 生长速度极快的雪维菜 / 78

10 用于制作芥子汁的芥菜 / 80

11 无土栽培的典型代表水芥菜 / 82



12 高级料理装饰用香芹 / 84

13 法式料理不可或缺的龙蒿 / 86

14 拥有朱红色花朵的美容良品金盏花 / 88

**特别提示3** 初学者从这里开始②

用土壤来种植蔬菜幼苗和小蔬菜 / 91

15 呈现极致华丽的花之女王蔷薇 / 92

**我们是好朋友/(4)** 树莓 / 95

16 适合蘸蛋黄酱食用的旱芹菜 / 96

17 拥有可爱牛奶花纹的乳蓟 / 98

**我们是好朋友/(5)** 大蓟菜 / 100

**特别提示4** 多肉植物中也有香草 / 101

18 预示着春天到来的迷你三色堇 / 102

**我们是好朋友/(6)** 燕子花(紫罗兰) / 104

**特别提示5** 推荐在阳台上种植的料理用香草 / 105

19 夜间开放的神奇的月见草 / 106

20 适合包肉吃的当归 / 108

**我们是好朋友/(7)** 生菜 / 111

21 加入到越南米粉中食用的胡荽 / 112

22 散发出浓郁黄瓜清香的小地榆 / 114

23 小巧玲珑的荷兰菊 / 116

24 在阳台也能茁壮成长的天竺葵属植物 / 118

**我们是好朋友/(8)** 老鹤草(宿根天竺葵) / 121

25 充满浓郁柠檬香的柠檬马鞭草 / 122