



英国皇家园
艺协会力荐

[英] 詹卡·麦克维卡 (Jekka McVicar) 著
张娜 等译

grow herbs 香草！香草！ 创意庭院种植

种植和使用香草的启发性指南



电子工业出版社

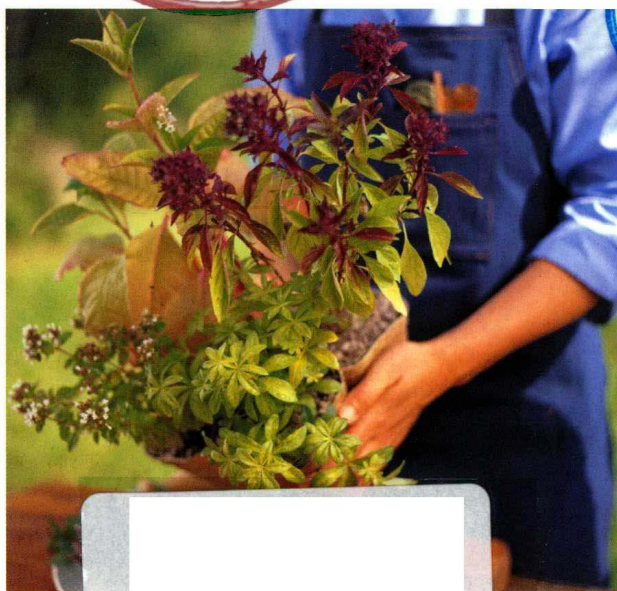
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

香草！ 香草！ 创意庭院种植 grow herbs

[英]詹卡·麦克维卡 (Jekka McVicar) 著

张 娜

等译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: grow herbs

Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

本书简体中文版专有出版权由Dorling Kindersley Limited授予电子工业出版社。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2963

图书在版编目（CIP）数据

香草！香草！创意庭院种植 / (英) 麦克维卡 (McVicar, J.) 著 ; 张娜等译 . -- 北京 : 电子工业出版社 , 2014.10

书名原文 : Grow herbs

ISBN 978-7-121-23847-5

I. ①香… II. ①麦… ②张… III. ①香料植物—栽培技术 IV. ①S573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159645 号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：李新承

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×980 1/16 印张：15.5 字数：396.8 千字

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价：89.80 元

参与本书翻译的其他人员：任春梅。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn。盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

目 录

7 引言

8 香草

10 香草的有机种植

12 花园里生物的多样性

14 用自然的方式管理香草

17 花园

18 花园环境

20 土壤分析

22 筹备新栽培床

23 维护已建好的栽培床

24 设计一个香草园

26 传统香草园设计

28 正式与非正式园艺设计

29 选择一种风格

30 香草和种植规划

32 在已有花坛里种植香草

34 盆栽香草

36 为土壤施肥

38 堆肥的季节性使用

39 有机液体肥料

40 香草繁殖

42 繁殖方法

43 挑选种子和花盆

44 选择种子生长的基质

45 种子萌发

46 播种

47 播种技术

48 移栽入盆

50 扦插繁殖法

51 压条繁殖法

52 切根繁殖法

53 分株繁殖

54 繁殖难题

56 季节性维护

58 新建花园生长季早期

60 成熟花园生长季早期

62 新建花园生长季晚期

64 成熟花园生长季晚期

66 收获技术

68 收获叶片

69 收获花朵

70 收获种子

71 收获浆果

72 收获根部

73 收获球茎

75 百种最爱的香草

76 选择理由

78 欧耆草（菊科）

79 藿香（唇形科）

80 斗篷草（蔷薇科）

81 洋葱类植物（葱科）

82 细香葱（葱科）

84 芦荟（芦荟科）

85 柠檬马鞭草（马鞭草科）

86 当归（伞形科）

88 茺萝（伞形科）

89 细叶芹（伞形科）

90 辣根（十字花科）

91 山金车（菊科）

92 蒿草（菊科）

94 琉璃苣（紫草科）

95 非洲鳞芹（芦荟科）

96 黄杨（黄杨科）

97 金盏花（菊科）

98 茼蒿（菊科）

99 马槟榔（山柑科）

100 藏茴香（伞形科）

101 三叶香（唇形科）

102 矢车菊（菊科）

103 积雪草（伞形科）

104 果香菊（菊科）

106 藜属植物（藜科）

107 菊苣（菊科）

108 芫荽（伞形科）

109 海茴香（伞形科）

110 姜黄（姜科）

111 柠檬草（禾本科）

112 刺菜蓟（菊科）

113 毛地黄（玄参科）

114 芝麻菜（十字花科）

115 紫锥花（菊科）

116 小豆蔻（姜科）

117 野迷迭香（野艾菊） （菊科）

118 紫苞泽兰（菊科）

- 119 旋果蚊子草 (蔷薇科)
- 120 茴香 (伞形科)
- 121 野草莓 (蔷薇科)
- 122 山羊豆 (蝶形花科)
- 123 香车叶草 (茜草科)
- 124 银杏 (银杏科)
- 125 甘草 (蝶形花科)
- 126 紫花香花芥 (十字花科)
- 127 啤酒花 (桑科)
- 128 金丝桃 (藤黄科)
- 129 神香草 (唇形科)
- 130 土木香 (菊科)
- 131 菘蓝 (十字花科)
- 132 刺柏 (柏科)
- 133 月桂树 (樟科)
- 134 耐寒薰衣草 (唇形科)
- 135 娇嫩薰衣草 (唇形科)
- 136 色彩缤纷的苞片薰衣草 (唇形科)
- 138 欧当归 (伞形科)
- 139 亚麻 (亚麻科)
- 140 番樱桃 (桃金娘科)
- 141 黄连花 (报春花科)
- 142 千屈菜 (千屈菜科)
- 143 锦葵 (锦葵科)
- 144 曼德拉草 (茄科)
- 145 白夏至草 (唇形科)
- 146 蜜蜂花 (唇形科)
- 148 经典的薄荷 (唇形科)
- 150 椒样薄荷 (唇形科)
- 152 欧香叶芹 (伞形科)
- 153 野薄荷 (唇形科)
- 154 咖喱树 (芸香科)
- 155 甜芹 (伞形科)
- 156 桃金娘 (桃金娘科)
- 158 猫薄荷 (唇形科)
- 159 黑色小茴香 (毛茛科)
- 160 罗勒 (唇形科)
- 162 九层塔 (唇形科)
- 164 月见草 (柳叶菜科)
- 165 橄榄树 (木犀科)
- 166 耐寒的牛至 (唇形科)
- 168 半耐寒性牛至 (唇形科)
- 170 香叶天竺葵 (牻牛儿苗科)
- 172 紫苏 (唇形科)
- 173 越南香菜 (蓼科)
- 174 欧芹 (伞形科)
- 175 美洲商陆 (商陆科)
- 176 马齿苋 (马齿苋科)
- 177 报春花 (报春花科)
- 178 澳洲香薄荷 (唇形科)
- 180 迷迭香 (唇形科)
- 182 小圆盾叶酢浆草 (蓼科)
- 183 芸香 (芸香科)
- 184 鼠尾草 (唇形科)
- 186 芳香鼠尾草 (唇形科)
- 188 接骨木 (忍冬科)
- 189 沙拉地榆 (蔷薇科)
- 190 银香菊 (菊科)
- 191 肥皂草 (石竹科)
- 192 塔花 (唇形科)
- 193 美洲黄芩 (唇形科)
- 194 石莲花 (景天科)
- 195 一枝黄花 (菊科)
- 196 水苏 (唇形科)
- 197 甜叶菊 (菊科)
- 198 紫草 (紫草科)
- 200 香叶万寿菊 (菊科)
- 202 艾菊 (菊科)
- 204 香科科属植物和木本鼠尾草 (唇形科)
- 206 直立型百里香 (唇形科)
- 208 匍匐百里香 (唇形科)
- 210 旱金莲 (旱金莲科)
- 211 智利番石榴 (桃金娘科)
- 212 缬草 (败酱科)
- 213 马鞭草 (马鞭草科)
- 214 紫罗兰 (堇菜科)
- 215 牡荆 (马鞭草科)
- 217 香草的食用
- 218 将香草用于烹调
- 220 热饮和冷饮
- 222 沙拉和醋
- 224 蛋黄酱、芥末和黄油
- 226 调味酱和腌泡汁
- 228 烹制的菜肴
- 231 香草的家用
- 232 香草在家庭中的使用
- 234 香草用于家具和织物
- 235 香草用于表面清洁
- 236 香草用于家居熏香
- 238 香草用于急救
- 240 香草治疗法
- 242 香草用于美容
- 244 香草用于放松
- 246 香草用于宠物保健

香草！ 香草！ 创意庭院种植

grow herbs

[英]詹卡·麦克维卡 (Jekka McVicar) 著

张 娜

等译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



香草！香草！
创意庭院种植



Original Title: grow herbs

Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

本书简体中文版专有出版权由Dorling Kindersley Limited授予电子工业出版社。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有,侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-2963

图书在版编目(CIP)数据

香草! 香草! 创意庭院种植 / (英) 麦克维卡 (McVicar, J.) 著; 张娜等译. -- 北京: 电子工业出版社, 2014.10

书名原文: Grow herbs

ISBN 978-7-121-23847-5

I. ①香… II. ①麦… ②张… III. ①香料植物—栽培技术 IV. ①S573

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159645 号

责任编辑: 田 蕾

特约编辑: 李新承

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 15.5 字数: 396.8 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 89.80 元

参与本书翻译的其他人员: 任春梅。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn。盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

目 录

7 引言

8 香草

10 香草的有机种植

12 花园里生物的多样性

14 用自然的方式管理香草

17 花园

18 花园环境

20 土壤分析

22 筹备新栽培床

23 维护已建好的栽培床

24 设计一个香草园

26 传统香草园设计

28 正式与非正式园艺设计

29 选择一种风格

30 香草和种植规划

32 在已有花坛里种植香草

34 盆栽香草

36 为土壤施肥

38 堆肥的季节性使用

39 有机液体肥料

40 香草繁殖

42 繁殖方法

43 挑选种子和花盆

44 选择种子生长的基质

45 种子萌发

46 播种

47 播种技术

48 移栽入盆

50 扦插繁殖法

51 压条繁殖法

52 切根繁殖法

53 分株繁殖

54 繁殖难题

56 季节性维护

58 新建花园生长季早期

60 成熟花园生长季早期

62 新建花园生长季晚期

64 成熟花园生长季晚期

66 收获技术

68 收获叶片

69 收获花朵

70 收获种子

71 收获浆果

72 收获根部

73 收获球茎

75 百种最爱的香草

76 选择理由

78 欧薷草（菊科）

79 藿香（唇形科）

80 斗篷草（蔷薇科）

81 洋葱类植物（葱科）

82 细香葱（葱科）

84 芦荟（芦荟科）

85 柠檬马鞭草（马鞭草科）

86 当归（伞形科）

88 莳萝（伞形科）

89 细叶芹（伞形科）

90 辣根（十字花科）

91 山金车（菊科）

92 蒿草（菊科）

94 琉璃苣（紫草科）

95 非洲鳞芹（芦荟科）

96 黄杨（黄杨科）

97 金盏花（菊科）

98 茼蒿（菊科）

99 马槟榔（山柑科）

100 藏茴香（伞形科）

101 三叶香（唇形科）

102 矢车菊（菊科）

103 积雪草（伞形科）

104 果香菊（菊科）

106 藜属植物（藜科）

107 菊苣（菊科）

108 芫荽（伞花科）

109 海茴香（伞形科）

110 姜黄（姜科）

111 柠檬草（禾本科）

112 刺菜蓟（菊科）

113 毛地黄（玄参科）

114 芝麻菜（十字花科）

115 紫锥花（菊科）

116 小豆蔻（姜科）

117 野迷迭香（野艾菊） （菊科）

118 紫苞泽兰（菊科）

- | | | |
|----------------------|-------------------|------------------------|
| 119 旋果蚊子草 (蔷薇科) | 155 甜芹 (伞形科) | 197 甜叶菊 (菊科) |
| 120 茴香 (伞形科) | 156 桃金娘 (桃金娘科) | 198 紫草 (紫草科) |
| 121 野草莓 (蔷薇科) | 158 猫薄荷 (唇形科) | 200 香叶万寿菊 (菊科) |
| 122 山羊豆 (蝶形花科) | 159 黑色小茴香 (毛茛科) | 202 艾菊 (菊科) |
| 123 香车叶草 (茜草科) | 160 罗勒 (唇形科) | 204 香科科属植物和木本鼠尾草 (唇形科) |
| 124 银杏 (银杏科) | 162 九层塔 (唇形科) | 206 直立型百里香 (唇形科) |
| 125 甘草 (蝶形花科) | 164 月见草 (柳叶菜科) | 208 匍匐百里香 (唇形科) |
| 126 紫花香花芥 (十字花科) | 165 橄榄树 (木犀科) | 210 旱金莲 (旱金莲科) |
| 127 啤酒花 (桑科) | 166 耐寒的牛至 (唇形科) | 211 智利番石榴 (桃金娘科) |
| 128 金丝桃 (藤黄科) | 168 半耐寒性牛至 (唇形科) | 212 缬草 (败酱科) |
| 129 神香草 (唇形科) | 170 香叶天竺葵 (牻牛儿苗科) | 213 马鞭草 (马鞭草科) |
| 130 土木香 (菊科) | 172 紫苏 (唇形科) | 214 紫罗兰 (堇菜科) |
| 131 菘蓝 (十字花科) | 173 越南香菜 (蓼科) | 215 牡荆 (马鞭草科) |
| 132 刺柏 (柏科) | 174 欧芹 (伞形科) | |
| 133 月桂树 (樟科) | 175 美洲商陆 (商陆科) | 217 香草的食用 |
| 134 耐寒薰衣草 (唇形科) | 176 马齿苋 (马齿苋科) | 218 将香草用于烹调 |
| 135 娇嫩薰衣草 (唇形科) | 177 报春花 (报春花科) | 220 热饮和冷饮 |
| 136 色彩缤纷的苞片薰衣草 (唇形科) | 178 澳洲香薄荷 (唇形科) | 222 沙拉和醋 |
| 138 欧当归 (伞形科) | 180 迷迭香 (唇形科) | 224 蛋黄酱、芥末和黄油 |
| 139 亚麻 (亚麻科) | 182 小圆盾叶酢浆草 (蓼科) | 226 调味酱和腌泡汁 |
| 140 番樱桃 (桃金娘科) | 183 芸香 (芸香科) | 228 烹制的菜肴 |
| 141 黄连花 (报春花科) | 184 鼠尾草 (唇形科) | |
| 142 千屈菜 (千屈菜科) | 186 芳香鼠尾草 (唇形科) | 231 香草的家用 |
| 143 锦葵 (锦葵科) | 188 接骨木 (忍冬科) | 232 香草在家庭中的使用 |
| 144 曼德拉草 (茄科) | 189 沙拉地榆 (蔷薇科) | 234 香草用于家具和织物 |
| 145 白夏至草 (唇形科) | 190 银香菊 (菊科) | 235 香草用于表面清洁 |
| 146 蜜蜂花 (唇形科) | 191 肥皂草 (石竹科) | 236 香草用于家居熏香 |
| 148 经典的薄荷 (唇形科) | 192 塔花 (唇形科) | 238 香草用于急救 |
| 150 椒样薄荷 (唇形科) | 193 美洲黄芩 (唇形科) | 240 香草治疗法 |
| 152 欧香叶芹 (伞形科) | 194 石莲花 (景天科) | 242 香草用于美容 |
| 153 野薄荷 (唇形科) | 195 一枝黄花 (菊科) | 244 香草用于放松 |
| 154 咖喱树 (芸香科) | 196 水苏 (唇形科) | 246 香草用于宠物保健 |

引 言

香草

“香草是什么？”这个表面上看起来如此简单的问题其实并不像你想象中的那么容易回答。在园艺学字典中，英国皇家园艺协会对香草植物的定义是：“一种在生长季结束后茎叶死亡凋落到地面的植物”。但考虑到有些我认为是香草的植物，比如月桂树就是常绿的，这个定义似乎太狭隘了。所以，我更喜欢牛津英语大字典中给出的定义，其将香草定义为“其茎或者叶因为有药性，或因其香气或味道而加以利用的所有植物”。

香草植物的特性

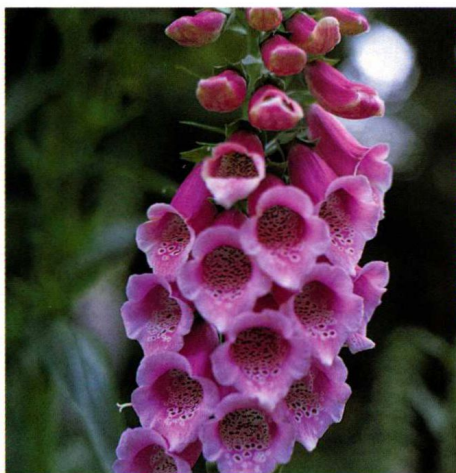
香草植物有一段沉浸在神话和童话中的历史，所以关于它们的效力和特性有许多不实的信息。但如果避开这些关于香草的迷信说法不谈，而着重于过去1500年来香草所带给我们的众多医学和烹饪效能，我们不禁得出这样的结论：香草是拥有着最为非凡的多样性和有益性的植物！香草植物形态各异、大小不一，结构和香味也不尽相同，而且它们还可以在任意大小的花园或容器中组合栽种。你可能认为那种叫罗勒的植物是一种美味的烹调香草，但却惊奇地发现当它和别的植物一起栽到花园中时，它还有驱除番茄植株上害虫的作用，当它种在家中的花盆里时，它还有驱蝇的作用。相同的例子还有很多，比如洋甘菊，它不仅仅是一种可以增加头发光泽度的极佳的美容产品，还是治疗喝醉时失眠的一剂良药。

香草的发展前景

如今对香草特性的研究和人们应如何去利用香草已被提上较重要的日程。我也意识到当我们更加了解自己的生活习惯是如何损害了我们的身体健康和周围环境时，香草时代将会复兴。我认为对香草会有全新的认知，而且香草的使用作为一种更加健康的方式会在现代生活中扮演极为重要的作用。



这个随意、芬芳的香草园由烹饪和药用香草以及其他多年生草本植物组成。



毛地黄

毛地黄是一种传统的药用香草植物，自从18世纪起就被用于各种心脏病症的治疗。



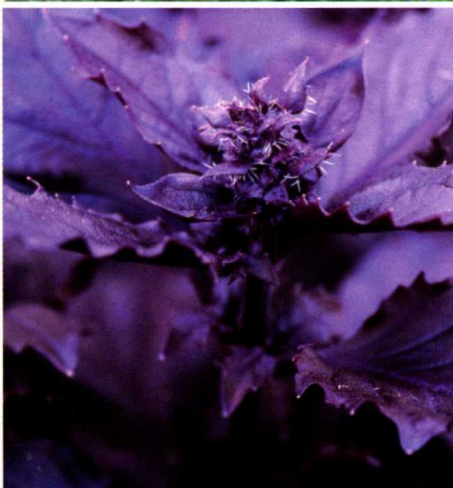
窄叶鼠尾草

其叶子有很浓郁的香味，可用于砂锅菜和炖菜中，而且窄叶鼠尾草还适合熬制帮助记忆的中药。



香峰花

其叶子有柠檬味道，可以用于制作沙拉或者熬制成缓解疲劳和紧张的中药。



黑罗勒

黑罗勒有着香味浓郁的叶子，很适合做沙拉或者做面酱料。



琉璃苣 (Borago Officinalis)

琉璃苣可以吸引蜜蜂或者其他传粉昆虫到花园，种子富含多种不饱和脂肪酸。



黄花蒿

黄花蒿是一种天然的除草剂，而且是治疗疟疾的重要药草。

香草的有机种植

“园艺和农业中的有机种植方式认为，植物生长所处的全部环境不仅仅是个体之间的总和，而且所有生命体之间既相互关联又相互独立。”——有机园林

有机的方法和原则推崇环境和工作与自然和谐统一。有机园艺师通过向土壤中施加农家肥或者园林肥来维持土壤的可持续性，这样做可以促进土壤中的微生物将这些肥料转化成植物的养料，才能使植物生长得欣欣向荣并且吸引许多有益的昆虫来授粉。种子长成后，落到地面，然后变成新的植物。正如生命是一个循环，园林也是。



有机香草的益处

香草是有机园栽培的植物中，最有益的群体之一。在没有杀虫剂和化肥的环境中生长的有机香草，能够吸引许许多多的有益的昆虫、鸟类来到花园和菜园中，从

而使植物能获得较高程度的授粉，以增加产量。所以通过有机种植的香草，你不仅仅能够创造一个充满生机的漂亮花园，而且能够使你所种植作物的产量更高，植株更茁壮。你不仅可以尽情享受采摘和使用美味的新鲜香草来烹调的乐趣，而且不用担心会给你的饮食带来安全隐患。

依照个人观点，我更喜欢食用香草，因为我尝得它们尝起来味道更好。与那些大规模种植在人工光照下的香草相比，种植在太阳下，吸收着雨水，自然生长在土壤中的香草，含有更丰富的养分，因为所有这些环境要素都能够帮助提高植物中天然的

味道成分。当烹调中使用香草时，有机香草往往更入味，因为它们香味更浓、水分更少。同样的，对于常见病，与传统药剂相比，有机制剂引起副作用的概率更小，并且许多非常温和，所以经常被用来治疗儿童和宠物。你也可以自制没有合成污染物的家用草本清洗产品。

最佳改进方法

“有机系统的运作要与自然和谐一致，而不是去反抗自然，使有害的化学物质远离我们的土地，创造更健康的环境。”——土壤协会

直到第二次世界大战后，伴随着机械化、人口增长和生产集约化以及廉价食物的需求，农业有机种植法才被广泛地推广开来。然而，19世纪80年代伴随着牛传染性海绵状脑病（BSE）在英国的传播和对转基因（GM）食品的广泛关注，让我们更加意识到集约化耕种的后果。有机种植系统对于我们来说代表着最佳改进方法。有机种植香草将会帮助我们吧环境连同我们的花园一并变成健康、安全并且赏心悦目的地方。



保持生态平衡

功效植物 当你为花园选择香草时，不妨考虑下这种植物能够给花园带来什么。拿果香菊作为例子，不仅可以制作镇静香草茶，而且种在洋葱旁边时它还能够为其驱除飞虫，从而可以提高它们的产量。果香菊浸出液还能喷到幼苗上防止幼苗烂掉，而且它的叶子可以放置到肥料堆上加速肥料的分解过程（见37页）。

植物混栽 当与其他物种一起种植时，有些香草将会帮助植物抵挡害虫或者具备治疗效果。把罗勒种在西红柿的旁边，将会有助于抑制粉虱，因为害虫比起西红柿来更喜欢罗勒。或者将千叶

蓍（*Achillea millefolium*）种在生病的灌木和树丛旁边，它会帮助这些植物重建它们自己的天然抗病屏障。

吸引鸟类 鸟类可以吃掉害虫，所以提倡将鸟类引入花园，种植一些结种香草，可以为鸟儿提供冬天的食物。比如月见草能够吸引所有山雀科的成员，土木香能够吸引雀科鸣鸟类。

蜜蜂和蝴蝶 两者都是很好的授粉者，所以可种植香草来吸引它们。将琉璃苣和红花菜豆一起种植有助于提高产量。“密酒”当归是一种晚熟蜜源植物，所以可以考虑在花园中多多种植它们。

花园里生物的多样性

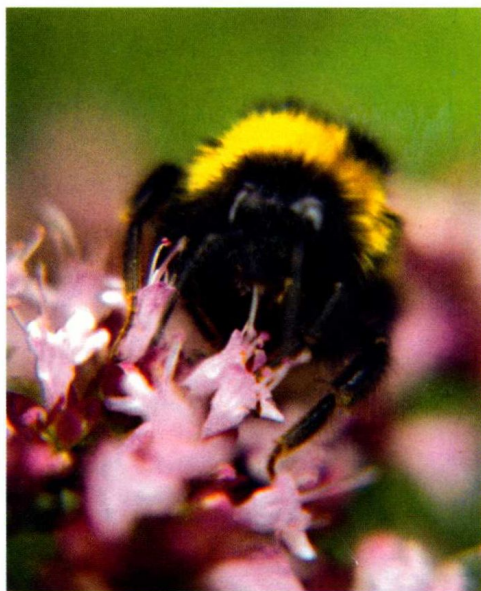
每一个物种，不管它有多小，都在花园中扮演着重要的角色。它们是生态系统这个大拼图里的所有组成部分，缺少了任何一块都会带来病害、减产甚至是绝种。生物多样性（自然环境中存在着多种多样的动、植物种类）的保护对我们周围环境的健康至关重要，并且最终也会影响到我们的星球。

尤其是北半球蜜蜂种群的数量正在不断锐减。蜜蜂的生存需要一个多花的环境来获取食物，然而20世纪农业系统化的加强恰恰造成了这种环境的缺失，从而导致了其种群数量的下降。相应的，这样就意味着只有越来越少的蜜蜂可以给花朵传粉从而保持水果和蔬菜的产量。通过快速采取措施来确保花园里的生态平衡，可以有助于我们阻止这种数量的锐减。

我们能做些什么

我们都能够为生物的多样性做出贡献，因为大部分的花园都已经发挥了它们的作用，它们通过各种环境、土壤和当地以及外来植物的联合组成了一个小小的避风港，而所有的这些小的避风港又创造出了独一无二的环境。即便是一个小小的窗台花箱

也有意义，因为它能够给蜜蜂提供花蜜和花粉。通过采取一些有效的园艺管理措施，花园里生物的多样性可以得到进一步的提高。不管你选择做什么，请记住生态系统是一个精巧的平衡，它依赖于复杂的相互联系。而且即使是最小的昆虫、地衣或者是真菌，都能对自然平衡产生很大的影响。



开花香草，像甘牛至草是非常重要的植物，因为它们不仅能够吸引蜜蜂，为昆虫提供食物，还能够为植物授粉。

在看起来非常美丽的同时，牛至的花朵能够为许多本地蝴蝶带来益处。