



ZIJIZHONG
FENFANGXIANGCAO

自己种 芬芳香草



48种有益身心的香草植物，简单的种植技巧，让你轻松成为种花达人。

详细的种植步骤，百变的香草用途，打造出健康的芬芳生活！

芬芳香草来家中，轻松简单就上手！

家中种香草，到处都芬芳！

都市农夫 编著



阳台、客厅、厨房——
种上浪漫的香草，感受芬芳的生活！



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

ZIJIZHONG
FENFANGXIANGCAO

自己种 芬芳香草

都市农夫 编著



48种有益身心的香草植物，简单的种植技巧，让你轻松成为种花达人。

详细的种植步骤，百变的香草用途，打造出健康的芬芳生活！

芬芳香草来家中，轻松简单就上手！

家中种香草，到处都芬芳！



阳台、客厅、厨房——
种上浪漫的香草，感受芬芳的生活！



电子工业出版社

<http://www.phei.com.cn>



本书精心挑选了40多种常见香草植物，从种植香草的基本知识和技巧入手，向读者一一介绍了香草的种植过程和种植方法。另外，本书还向读者介绍了香草的多种用途，它不仅用来做美味的食物和清香的茶饮，还能用来装饰家居。此外，本书还配有精美的插图，让你在种植香草的过程中尽情领略它的无穷魅力。现在你是不是就已经心动了呢？那就拿起工具和我们一起来种香草吧！



上架建议 生活·家庭园艺



天启星

策划编辑：张轶
责任编辑：张轶
封面设计：王嵩

ISBN 978-7-121-19511-2



9 787121 195112 >

定价：38.00元



自己种



都市农夫 编著

芬芳香草



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

自己种芬芳香草 / 都市农夫编著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2013.3

ISBN 978-7-121-19511-2

I. ①自… II. ①都… III. ①香料作物—栽培技术 IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第018616号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

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：880×1230 1/24 印张：8.5 字数：218千字

印 次：2013年3月第1次印刷

定 价：38.00元

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。



提到香草，相信很多人的印象还停留在小时候我们常吃的香草味冰激凌上，其实现在香草已经越来越多地被应用于我们的生活之中了，只不过这种应用已经看不到香草本身的踪

迹，留下来的只有它的味道和香气了。生活在大厦林立的城市之中的我们，难道只能感受香草的味道，而不能一览它的芳容吗？当然不是了，现在我们就可以把心爱的香草请回家了。其实，在家种植香草已算不上什么稀罕事，很多追求健康、自然生活的人已经把它当成了业余爱好。在生活和工作的压力下，种植香草不仅可以让我们尽情享受自然生活，品尝新鲜、健康的香草美味，而且还能舒缓我们的精神压力，让我们获得身心的双重放松。



本书在开篇向你介绍了有关香草的小常识、种植香草需要的准备工作，以及香草的保存和采收技巧；而后向你介绍了40多种适合在居家庭院种植的香草品种，详细且全面地记录了香草的生长过程及注意事项，并随之介绍了每种香草的用途，让你在感受种植乐趣的同时，深切地体会到香草给你带来的美好生活；最后，作者分别从美食、茶饮、美容以及装饰四个方面，再次向你说明了香草在生活中的应用。本书内容丰富有趣，并配有精美的插图，让你在掌握种植技巧的同时，尽情享受我们献给你的这一场视觉盛宴。

相信经过认真阅读，你一定能轻松掌握每种香草的个性，接下来就让我们一起来迎接香草创造的美好生活吧！



第1章

香草的世界，享受香草生活

香草的身世——在其中品位香草的魅力 /008

快速上手，让生活变美的香草种植术 /010

让人期待的香草采收和收藏技巧 /019



第2章

种植乐趣多，香草轻松种



薄荷 /022	甜菊 /058	香子兰 /094	葫芦巴 /130
牛至 /025	月桂 /061	斗篷草 /097	金丝桃 /133
香菜 /028	牛膝草 /064	马郁兰 /100	天使花 /136
罗勒 /031	薰衣草 /067	琉璃苣 /103	草红花 /139
茴香 /034	百里香 /070	香堇菜 /106	金银花 /142
紫苏 /037	迷迭香 /073	千屈菜 /109	柠檬桉 /145
藿香 /040	香蜂草 /076	芝麻菜 /112	罗马甘菊 /148
莳萝 /043	碰碰香 /079	风铃草 /115	西洋蓍草 /151
荆芥 /046	荷兰芹 /082	蛇麻草 /118	柠檬香茅 /154
艾草 /049	鼠尾草 /085	鱼腥草 /121	管蜂香草 /157
锦葵 /052	细香葱 /088	益母草 /124	柠檬马鞭草 /160
白芷 /055	留兰香 /091	孔雀草 /127	香叶天竺葵 /163

第3章

香草百变，点缀美好生活

尽享香草美食的饕餮盛宴 /168

感受香草茶饮的魅力所在 /176

美容养身中的香草世界 /183

享受香草装饰带来的自然生活 /190

附录 /193

香草功效一览表 /194

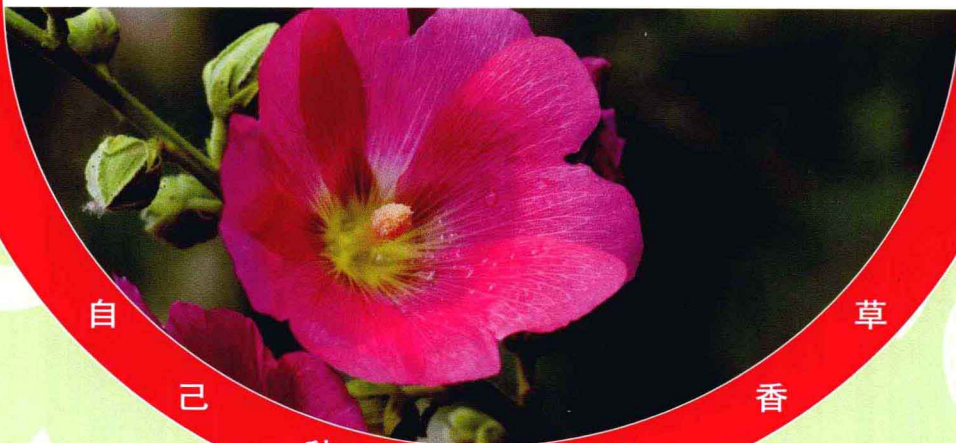
守护十二星座的香草 /201





第 1 章

香草的世界 享受香草生活



自

己

种

芬

芳

香

草

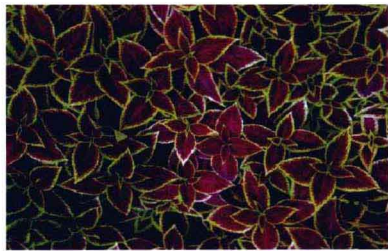
香草的身世

——在其中品味香草的魅力

说到香草，不禁让我们想到大片的薰衣草，散发着迷人的花香，在风中自由地摇曳。其实香草的伙伴还有很多，在英文中被称做Herb的芳香植物或香料植物都是它的同伴，而我们也将它们统称为香草。然而香草并不是植物学或生物学上的专用名词，它只是香草在类别、系列等方面约定俗成的名词。这些香草通常生活在环境较温暖的地区，自身带有独特的香味，它们的花、茎、叶、果实、根以及它们提炼出的精油，部分或全部可以用在饮食、园艺、保健、医药以及装饰等方面。提及香草的用途，我们可以追溯到几千年前，而且这其中还有很多带有神奇色彩的故事和传说！下面就让我们来看看它的历史吧！

香草的欧洲之旅

提到香草，我们往往会把它同中国的药材联系起来，因此人们也把它称做西草药。其实香草的名字最早起源于地中海沿岸。最早记录香草用途的是公元前2800年古埃及莎草纸文献中记录的香草药用记录。而有关香草的名单，最早是在古巴比伦王国的黏土板遗迹中发现的。不仅如此，就连埃及艳后克娄巴特拉也是它的爱用者，她不仅用香草来浸泡衣物、沐浴，还命人从香草中提



炼精油来使用。

香草在埃及深受人们的喜爱，同时也挡不住它四处流传的脚步。当香草传

播到希腊后，借助于希波克拉提斯汇集的400余种香草名单和迪奥斯科里斯所编写的《药物论》一



书，奠定了它在医疗领域的坚实基础。直到中世纪，人们还一直把香草作为治疗疾病的良方，在12世纪，查理曼大帝就曾经下令广泛种植香草。

随着古罗马帝国的南征北战，香草在军队中得到广泛应用，它不仅可以治疗士兵们的伤口，还能提升军队的气势。随着古罗马军队的侵略扩张，香草文化得到了广泛传播。虽然地中海地区的势力版图不断更迭，但是占据主流思想的伊斯

兰教并没有改变，随着伊斯兰教不断向西传播，从亚洲地区引入到欧洲的香草也得到了广泛传播，并成为欧洲香草中的一分子。

到16世纪文艺复兴时期，香草文化也随之急速发展，与此同时，香水也诞生了，香草的应用技术日臻完善。

香草的亚洲之旅

将香草和亚洲联系在一起，我们的脑海中就会出现中国。中国在香草使用方面的记载可以追溯到公元前104年的《神农本草经》一书，在这本书中记载了365种药物品种，其中有252种就属于芳香植物。随着时间的发展，人们在应用香草方面的技术不断完善，到明朝时，李时珍所写的《本草纲目》中就出现了《芳香篇》，其中系统且详细地论述了香草的来源、加工以及使用情况。从这之后，香草深入到人们生活的各个方面，直到现在，我们生活中的很多地方依然能发现香草的踪迹。

提及印度，人们首先想到的是佛教的起源地。也正是这样，印度香草的发展同佛教有着千

丝万缕的联系。在4000年前的伏陀梵时期，印度就已经有使用香草的记载了，此

时主要用在医疗和安抚方面。而印度在养生方面使用香草的历史则可追溯到5000年前，可见香草在印度人的心目中有着极高的地位。虽然在刚开始时，人们将香草用在宗教仪式上，以增加仪式的庄重性，但是随着人们生活水平的提升，香草逐渐应用到了食品以及日常生活中。



快速上手， 让生活变美的香草种植术

种植香草应该很难吧？我也可以种植香草吗？不会吧，在阳台上也能种香草？确实，种植香草是有一定要领的，但只要掌握了这些原则，你就能种出属于自己的香草小苗了！现在就开始动手来试一试吧！

从土壤入手，让香草爱上土壤

想要种植出健壮的小苗，不仅需要健康的种子，还需要肥沃的土壤哦！一般而言，排水良好，含有有机质的土壤，就能让香草茁壮成长。

1. 选择适合的土壤

在为香草选择土壤时，要根据香草的生长习性来选择。属于温带地区的香草植物，比如迷迭香、薰衣草，就要选择排水性良好的培养土同沙质土按照7:3的比例调配而成的土壤；如果



是像罗勒、柠檬香茅这样属于热带地区的种类，就要选择黏质土壤了。如果是在农村或郊区，我们可以自行调配土壤，但要注意保持土壤干净；如果在市区，可以到花卉市场或园艺店内购买培养土，要注意多买几种，以便日后搭配使用。

建议使用3~4种土壤来混合搭配种植香草，随后观察植物的生长情况，以判断土壤是否适合植株生长所需。

2. 土壤维护与改善

在种植香草时，要注意土壤必须保持干净。如果用已经种过香草的土壤继续种植，就要清理



掉土壤中的杂草以及虫卵，并在阳光下晒2周左右，充分杀菌后才可以继续使用。

在种植香草时，如果香草不喜欢高温多水，可以在土壤中添加一些椰纤维、腐殖质或碎石块

来增加排水性；相反，则可以用发泡炼石或蛭石来增加土壤保水性。

开启香草的**生长机关**——温度

温度决定着香草能否成功地活下来。大部分的香草根据生长习性可以分为耐寒性和抗暑性两种，只有清楚分辨香草的类别，才能更好地种植香草。下面我们就一起来看看香草的这两种属性吧！

香草类别	香草特性	黄金种植期	代表植物
耐旱性香草	多数产自地中海地区，不喜欢高温多湿的环境，喜欢凉爽的环境。在我国一般春、秋、冬三个季节生长得比较旺盛，到夏季生长会变差	秋末到初春	一年生香草罗马甘菊等； 多年生植物薰衣草、鼠尾草、百里香等
抗暑性香草	喜欢高温多湿的环境，在炎热的夏季长势依然良好。冬季生长会变差，甚至枯萎，等到来年春季会再次冒出新芽，继续生长	春末时节	柠檬香茅、薄荷等

根据上面的表格我们得知，种植香草时要把握好植物特性，按照植物种植时节来种植。不仅如此，在种植的黄金期我们还要掌握好种植香草的温度。

耐寒性香草最佳的种植温度应该保持在 $15^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ ，在炎热的夏季，可以用半日照或黑网遮阳的方式来减少阳光以及高温对植物造成的伤害。

抗暑性香草在高温、潮湿的环境中生长得最旺盛，而且最高可以抵抗 30°C 的高温。但是当冬季来临时，它就会放缓生长的脚步，甚至停止生长，此时我们要有充分的防冻措施，以免冻伤植物，影响第二年生长。



关注香草的必修课——浇水

想要让香草长势良好，浇水也是我们的必修课。在给香草浇水时，要掌握以下两个要点：

第一，当盆内的土壤完全干透后，再一次性浇透。当我们用手触摸土壤感到干燥时，就可以给香草浇水了。一般情况下，可以用手捏一捏土壤，如果土壤变成了粉末状，就说明需要浇水；如果土壤变成了片状或成为一团，就不需要浇水了。实际操作中，要注意根据植株的具体情况做相应的变通，不可千篇一律。

第二，把握给香草浇水的最佳时间。一般选择早上6~10点或下午4~6点给香草浇水。要尽量避免中午高温时段浇水，以免对植物的根部造成伤害。此外，如果香草已经开花、刚长出新叶或叶子

上有绒毛，浇水时，应尽量让喷头接近土壤，避免将水洒到这些部分。

注意事项：

1.如果种植香草的花盆下面有水盘，要注意在浇完水后再把花盆放到托盘上，以免盘内积水，导致香草根部腐烂。能不用水盘，就尽量不要用，这样不仅可以避免盘内滋生蚊虫，还能防止香草根部长期浸泡在水中，造成腐烂。

2.如果使用自来水浇香草，最好先将水倒入桶内，晾晒一天再用来浇香草。

3.梅雨季节或长时间下雨，最好将香草搬到雨水淋不到的地方，保护香草。

为香草挑选成长的保镖——肥料

1. 肥料的类别

在香草种植中，使用最多、最普遍的肥料有两种，另一种是有机肥料，一种是化学肥料。下面就让我们通过表格了解一下这两种肥料吧！



肥料类别	定义	优缺点	适用范围
有机肥料	又称农家肥，是天然的有机物质经过微生物分解或发酵后而得到的一种绿色肥料	优点： 肥力较持久、可以改善土壤结构； 缺点： 肥效发挥较慢	适合做基肥 ^① ，也可以用来做追肥 ^②
化学肥料	此肥料是通过化学或物理的方法，人工将一种或几种生物生长所需要的元素合成到一起的肥料	优点： 肥效非常快； 缺点： 持续时间较短	适合用来做追肥

注：①基肥能提供香草生长所需的营养基础，改善土质。②追肥是在香草生长过程中根据需求来施用的，以便促进叶、花、果全面生长。

2. 肥料的功效

植物在生长过程中需要多种营养成分。其中碳、氢、氧主要从空气和水中获得，而氮、钾、磷则主要从养料中吸收。下面我们就来看看不同肥料的功效吧！

肥料名称	肥料作用	肥料优势	使用时间
氮肥	促进叶子生长	肥料充足，叶片大而绿，光合作用会较快；相反，叶子较小且色淡。如果使用过度，会造成叶子徒长，影响开花	在香草生长新鲜枝叶时，适量施用氮肥
磷肥	促进花芽分化，开花结果	肥料充足，会让花较大，且艳丽，果实肥硕；相反，花较小，不开花	在香草生长花芽时，要适量使用
钾肥	促进植株生长纤维素和木质素	肥料充足，会让植株茎杆粗壮，抗寒和抗病能力都会提高；相反，植株的茎杆会很脆弱，叶子较小，且会出现褶皱	在植株茎杆生长期间，要间隔一定时间施用一次，从而保证果实的甘甜

注意：我们要根据香草的生长阶段，施用不同种类的肥料，以促进植物健康成长。

3. 施肥的时间

在炎热的夏季为香草施肥时，最佳时间应在凉爽的傍晚，这样就能很好地避免肥料温度过高影响香草生长。

4. 施肥注意事项

(1) 施肥要适量。在给香草施肥时，可以遵循“七分水，三分肥”的方法，即在施肥前可以将肥料按照3:7的比例用水稀释好后再施用。假如施用的是复合肥，那浓度保持在0.1%~0.3%之间就可以；如果施用的是磷钾肥，浓度保持在2%~3%之间就可以了。

(2) 肥料在施用时要遵循使用熟肥料，不使用生肥料的原则。生肥料是指没有发酵、腐熟的



肥料，如变质的鸡蛋、牛肉等。肥料没有催熟很容易引起病虫害，影响香草生长，所以在施用肥料时，尽量选择熟肥料。此外，我们还要注意把肥料磨碎，且不要直接撒到香草的根部。

为香草量身打造神兵利器

古语说：工欲善其事必先利其器。如果想要在家中种出健康的香草，那就要准备齐全工具。种植香草都需要什么工具呢？现在我就来为大家介绍一下。

1. 花盆

在家种植香草，花盆自然是不能少的。不过种植香草并不会像种植花卉那样对花盆特别讲

究。只要使用底部有孔，能排水、透气的花盆即可。此外，还可以废物利用，比如说底部有孔的锅、盆子等，都可以用来种植香草。

2. 日常必备小工具

在种植香草时，离不开小工具的帮忙。虽然准备起来会比较麻烦，但是有了这些小工具就会达到事半功倍的效果哦！



小工具名称	主要用途
小铲子	主要用来铲土、挖坑、移苗，也能用来松土、除草
小耙子	主要用来给香草松土
喷水壶	大喷水壶主要用来给香草浇水；小喷水壶主要用来清洗香草叶子、喷洒药液等
剪刀	主要用来修剪枝叶，为植株扦插、分株繁殖时使用
镊子	用来捉害虫、移植幼苗
手套	在种植香草过程中都会用到，可以防止土壤、药液粘到手上，保持双手干净
水桶	用来盛放水，或稀释药液

进行种植之前，一定要把这些小工具准备好，千万不要偷懒！否则等到用时，就会感觉手忙脚乱，不仅影响香草的正常生长，还会影响你种香草的劲头呢！

香草轻松繁殖的入门诀窍

香草的繁殖方法不止种子播种一种，它还有很多不同的播种方法。只有选择合适的播种方法，才能种出我们心目中的香草！

1. 播种法

优势：适合在较短时间内种出大量幼苗的香草，且播种后植株生长得更加健壮、长寿的香

草。对于一些很难买到的品种，或需求量较大的香草，最适合采用此方法了。

不足：生长过程较慢，且有发生变种的可能性。

技巧：如果种植时气温比较低，可以在花盆上放上一个支架，外面套上一个带孔的塑料袋，以保证植株生长所需要的温度。

时间：一般来说，春季是最佳的播种时间，但是一些较耐寒的植物需要在秋季播种。

适合香草：百里香、鼠尾草、薄荷、金莲花、鱼腥草等。

操作步骤：

(1) 在花盆底部放上一些带有弧度的碎片，以便水能顺利排出；

(2) 向花盆内装入准备好的土壤，铺平后，把种子均匀地撒播到土壤上；

(3) 在种子上覆盖上一层薄土，之后用孔部较细密的喷壶浇足水，将花盆放到阴凉、通风的地方即可。

2. 压条法

优势：短时间内能迅速提高植株的数量。

不足：不适合枝条不宜弯曲的香草。

技巧：在压条时，覆盖的土壤越深，就越容易成功。注意中途不要挖土查看。

时间：春季萌芽前压条。

适合香草：百里香、迷迭香、薄荷等。

操作步骤：

(1) 选取长势旺盛的枝条，用小刀划伤枝条；

(2) 将枝条压入土壤中，用铁丝固定在土壤上，时间大约在10~15天；

(3) 等到枝条长出嫩芽后，用剪刀剪去相连的枝条；



(4) 将长出嫩芽的枝条种植到新准备的花盆内，固定好即可。

3. 扦插法

优势：操作方便，植株不易变种，且生长时间短。

不足：需要认真看护。

技巧：一些香草，像薄荷可以直接插入水中7天后，等到长出根须后再进行种植。

时间：春季、秋季。

适合香草：一般香草均可以采用。

操作步骤：

(1) 选择好扦插的枝条，剪下8~10厘米，去掉下半部分叶子；

(2) 将枝条放入清水中浸泡10~20分钟；

(3) 随后插入营养土中，并浇适量的水；

(4) 等到植株生长出根须后，移植到花盆中种植就可以了。