

种香草 玩香草

一次搞定

尤次雄 蔡怡贞 著

河南科学技术出版社

没有一种植物能像香草一样无敌，
可以观赏、泡茶、驱蚊、泡澡、
烹饪、制作干花、制造精油……
我很贪心，所以我爱香草。



种香草、

玩香草

一次搞定

尤次雄
蔡怡贞

著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



《种香草、玩香草一次搞定》通过四川一览文化传播广告有限公司代理
经台湾台视文化事业股份有限公司授权，同意河南科学技术出版社出版中文简体字版
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载
著作权合同登记号：图字16—2011—101

图书在版编目(CIP)数据

种香草、玩香草一次搞定/尤次雄，蔡怡贞著. —郑州：河南科学技术出版社，
2012.6

ISBN 978-7-5349-5359-0

I. ①种… II. ①尤… ②蔡… III. ①香料作物-基本知识 IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第224877号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：杨 莉

责任校对：张小玲

封面设计：张 伟

责任印制：张 巍

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm×235 mm 印张：10.5 字数：200 千字

版 次：2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定 价：36.00元



如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。

推荐序

尤老师是我的香草启蒙老师，我的第一棵香草，是由他亲手栽种的（我想一定很多人羡慕我），我怎会如此幸运呢？要知道其缘由，得把时间往回推——

六年前我主持广播节目，因为一直想开办一个香草专栏，于是我找到了尤老师。我记得节目开始的第一天，我就被老师丰富的香草知识震慑住了，更被他“拈花惹草”的实务经验吸引住了，感觉他对香草的研究实在是太精深了……我们每天谈一种香草，每次都让我大开眼界，也使我开始一头扎进芬芳的香草世界，从此无法自拔。可惜目前节目已停，不过这却开始在我的生命中，孕育了一颗蓄势待发的种子，我知道总有一天，我会实现我的香草梦……虽然现在也还在做梦，但已经往前跨了一步——我开始让我的香草美梦落在家中庭院的一个小角落，我经常盯着看，那是我放松心灵的一片小空间……我很享受，也很感恩：自己能跟这些香草一起享受生命的美好。

这次老师出书邀请我写序，一开始我有点受宠若惊，觉得我不过是香草的入门新生，何德何能啊？但在了解老师书的内容后，我发现老师把我们身边经常接触的香草，经过整理后，用浅显易懂的实务经验，告诉我们从选择香草到了解环境，以及碰到各种疑难杂症时该如何面对与排解等，相当务实且重要；除此之外，Julia老师（蔡怡贞）也多方阐述香草在生活中的运用，让人们有许多不同的收获。看完之后，你会惊叹，原来香草和我们的生活如此密不可分！对于喜欢把香草运用在实际生活中的我，这本书可是一本香草的葵花宝典。现在可是师父领进门，修行就靠我们个人了。

祝福大家都能香氛满室。

艺人

何崎

现代都市人群过度依赖财富和科技，快速的生活节奏，改变了人们的生活形态，所以渐渐有许多人向大自然靠拢，崇尚自然，其中田园生活是主流，与植物互动中可以感受生命活力及新的生命意义，重拾自我。

想要拥有自然生活，不一定要往山里跑，在自家阳台学会种几株香草植物，就可以让生活有绿意盈盈的气象。香草植物可应用于生活的许多方面，在本书中，有多款时下热门香草的栽种方法、百变香草实做40款，从食材、居住、乐趣玩物、行动起居等方面将香草的应用分类诠释，解说详细，图解清晰，便于初学者了解香草植物特性。

多种热门香草植物原生长于地中海沿岸，经过驯化适应之后已能在台湾生根、发展、延续。虽有宝岛台湾优越的自然条件，但也需要一群爱好者的默默耕耘。在这方面尤次雄老师和Julia老师愿意将平日在香草应用方面长期累积下来的宝贵心得撰写成书，提供给香草爱好者，实属难能可贵！望此书能为香草产业未来的推广和发展，创造美好前景。

台湾香草家族学会理事长
Lady工作室负责人

劉淑女

“香草草”（香草）是近年出现的新名词，意指具有香味的药用植物或称“保健植物”。在欧洲的芳香精油被引进台湾的同时，这些兼具特殊香气与疗效的香草植物也逐渐被大家所认识。在我们日常生活中本已经经常使用的许多台湾本土香草植物也逐渐被进一步发掘出来，从原有功能到新的用法，在自然风当道的现代，重新受到了人们的青睐。

早年认识尤次雄老师时，只知道他是媒体常报道的“香草之父”，可以算是台湾最早“拈花惹草”的男士了，当学校第一次要辟建一处户外的香草教学园区时，即获得尤老师热心给予的宝贵意见。而蔡怡贞老师则常被戏称为“台湾的广田靚子”，热爱香草的烹调与其他生活应用。当初友人介绍她来参加台湾香草草应用协会的活动时，只知道她是个热爱香草的家庭主妇，理家之余把玩香草，然而在后续的各种教学及推广的场合，我深切体会到两位老师对香草的深情与执著。他们教学态度非常认真，每一次上课都准备了丰富的材料，课程内容精彩充实，因而深受学生喜爱。也因两位老师的鼎力协助，本校得以在教育主管部门补助的“典范计划”中，顺利将香草推广到基隆地区。本来常被认为多雨潮湿不适宜香草生长之处，终能种出数种适宜的香草，得到地方政府及相关农场的认可，未来将成为基隆发展旅游观光、健康休闲产业不可或缺的重要素材之一。

这次尤老师与蔡老师联手，出版了这本介绍香草的种植与应用的书，承蒙受邀写序，本人深感荣幸。本书专业、充实的内容实为坊间难得，是一本香草爱好者不可或缺的实用手册。

经国管理暨健康学院 化妆品应用系副教授
台湾香草草应用协会 创会理事长

莊麗貞



自序

香草是我人生中最好的伙伴

从种第一株香草开始，至今已经13年了。在栽种的过程中，有过许多成功与失败的经验，让我深深地体会到香草世界的神奇与奥妙。长期以来，一直从事香草教育与推广的工作，除了不断在香草领域中学习外，也一直分享着香草栽种方面的经验。借由与香草爱好者相处中的教学相长，我对香草更加喜爱，同时也目睹了香草在台湾蓬勃的发展。

2002年3月，台视文化出版社出版了台湾第一本本土化香草完全指南——《香草生活家》，在当时产生极大的反响。此次再特别针对香草栽种与香草运用两方面加以深入介绍，相当荣幸与香草生活运用家蔡怡贞老师一起合著，让本书的内容更加丰富，同时也感谢台视文化出版社所有同仁的努力与付出。更向13年来一直支持次雄的香草好友们，致以最深的谢意。

香草的神奇来自本身具备的美妙香气，香草的奥妙在于全世界众多的品种及其丰富的功效。香草不仅是我的工作与兴趣所在，更是我人生中最好的伙伴。种香草、玩香草，让我得到许多人生的乐趣。我相信，在你的生活中有香草的陪伴，必定可以从享受到无比的快乐，更期望你能从此书中了解更多栽种的诀窍与运用的方法，进而总结出更多属于自己的经验，我想这才是此书出版最大的意义。

谨将此书献给带我进入香草世界的大姐，以及一直给我支持与鼓励的母亲。



尤次雄

生活中处处可见香草踪影

非常开心，也感到十分荣幸，受台湾“香草之父”尤次雄老师邀请，一起着手撰写《种香草、玩香草一次搞定》这本书。本书有两大主题，前半部分由尤老师执笔。他将十余年来深耕于香草领域所获得的宝贵经验，包括香草种植与相关知识，都在此书中倾囊而出，无私地与大家分享。后半部分，则由我执笔，分别就“食、居、乐、行”等四个方面，介绍近40种香草在生活中的应用。

自2008年出版了《Julia's香草满屋》一书后，我的生活重心转为香草生活应用教学与专栏写作。闲暇时，生活中仍处处可见香草踪影，欢喜地沉浸于有香草相（香）伴的日子。也因为如此，目前除了30多平方米的前后花园外，还另租了一亩小田，只为了尝试露地耕种，种植更多的香草，每天过着种香草、吃香草、喝香草、玩香草、写香草的愉快生活。

而在这段享受香草生活的日子里，由于自己爱园艺、爱料理、爱手作的天性使然，书桌上的“香草生活笔记”已愈填愈满，里面记录了我在这段日子里随时想到的每个与香草生活有关的点子，包括香草茶饮、料理、工艺布置及香氛保养等，而部分想法，也已集结于此书中。

在此，要感谢台视出版社的江经理，给了此书“诞生”的可能性，还有让这本书能如实呈现的文编雅如、美编佳颖，以及知名摄影师廖家威先生。因为有你们，此书才能更完美地呈现给读者。还要特别感谢香草课程的学员们持续的支持与不断的反馈，因为有你们的相伴，我的香草旅程才更见丰美。

最后，希望自己能继续享受香草生活，也期待你一起来加入。



蔡怡真

作者简介



香草植物研究家：尤汉雄

台湾香草家族学会荣誉理事长

台湾各乡镇市农会香草讲师

香草花园及产业专业规划师

著有：《香草生活家》、《香草梦想家》、《香草变茶饮真简单》

1997年赴日本研究香草植物及香草生活的发展，1998年在自有土地试种50多种香草植物，1999年于台北成立香草屋，推广香草生活的乐趣。2002年3月出版了台湾第一本本土化香草完全指南——《香草生活家》，产生极大的反响。2002年年底成立了台湾香草家族学会，并担任荣誉理事长，2005年赴大陆推广香草，2010年在新店布佬厨房成立香草体验教室，在每周六、周日针对香草爱好者教授生活课程。



香草生活玩乐家：蔡怡贞

著有：《Julia's香草满屋》

热爱香草植物，有一个香草后花园及一小亩香草田，每天过着种香草、吃香草、玩香草、写香草的生活，目前以香草生活应用教学及专栏撰稿为生活重心。工作之余，喜欢慢步过生活，自在与香草对话。

属于Julia的香草生活笔记，都记录在博客：
<http://tw.myblog.yahoo.com/julia-garden/>



目录

第一章 种植香草乐趣多

香草种久久 香草轻松栽种的要点

从香草的角度了解香草的需求	12
充足的日照与良好的栽种环境	14
适度的供水满足香草生长必需	15
修剪及通风避免病虫害的滋生	16
肥料种类与补给及换盆的方法	17
调配香草最喜欢最合适的土壤	18
成功栽种香草需要从选购开始	19
繁殖香草的四种轻松入门秘诀	20
香草栽培与运用的心得和建议	25



第二章 30种超人气香草

香草的分类说明

一年生草本

罗勒	30
琉璃苣	34
洋甘菊	36
旱金莲	40
紫苏	42
芝麻菜	44

一二年生草本

莳萝	46
茴香	48
荷兰芹	50

多年生草本

猫薄荷	54
猫穗草	56
细香葱	58
柠檬香蜂草	60
柠檬马鞭草	64
柠檬香茅	66
芳香万寿菊	70
薄荷	72
金钱薄荷	76
奥勒冈	78
马郁兰	80
芳香天竺葵	82
甜菊	86
常绿灌木	
薰衣草	88
鼠尾草	92
百里香	96
迷迭香	100
天使蔷薇	104
常绿乔木	
澳洲茶树	106
月桂	108
柠檬桉	110



第三章 百变香草实做40款

行之篇

多用途天然香草喷剂	114
随身及车用香包	115
洋甘菊护唇膏	117
柠檬香蜂草口罩	118
长靴专用除湿芳香筒	119
薄荷防蚊提神滚珠瓶	121
天使蔷薇舒缓香膏	123



居之篇

室内迷你香草花园	125
万用天然香包	126
薰衣草小苏打清洁剂	127
香草百草香	129
马郁兰香草窗帘	130
柠檬香茅烫衣水	131
琉璃苣压花蜡烛	133
金钱薄荷爱心花环	135



乐之篇

百里香漱口服液	136
薄荷香粉	137
马郁兰泡澡锭	139
洋甘菊浴盐	140
薰衣草舒缓眼罩	141
新鲜香草浴包	143
玫瑰天竺葵熏蒸法	144
茴香去角质磨砂膏	145



食之篇

调味品

香草糖	146
香草油	147
香草醋	148
香草盐	149

入料理

细香葱凉拌山药	150
旱金莲芙蓉豆腐	151
百里香蕈菇饭	152
薄荷小黄瓜凉拌宽粉	153
香草蔬菜色拉	154
香草水果色拉	155
荷兰芹蔬菜蛋卷	156
综合香草天妇罗	157
薰衣草生巧克力	158
柠檬香蜂草司康	159

鲜茶饮

新鲜香草茶	161
香草奶茶、香草绿(红)茶	162
香草果茶	163



【特别附注】

本书有关香草与健康的知识介绍及建议仅供一般日常生活参考，并不涉及专业的医疗与保健行为，若需运用在医疗保健上，请读者务必接受中、西医合格医师的指导。

种香草、 玩香草

一次 搞定

尤次雄
蔡怡贞

著



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

推荐序

尤老师是我的香草启蒙老师，我的第一棵香草，是由他亲手栽种的（我想一定很多人羡慕我），我怎会如此幸运呢？要知道其缘由，得把时间往回推——

六年前我主持广播节目，因为一直想开办一个香草专栏，于是我找到了尤老师。我记得节目开始的第一天，我就被老师丰富的香草知识震慑住了，更被他“拈花惹草”的实务经验吸引住了，感觉他对香草的研究实在是太精深了……我们每天谈一种香草，每次都让我大开眼界，也使我开始一头扎进芬芳的香草世界，从此无法自拔。可惜目前节目已停，不过这却开始在我的生命中，孕育了一颗蓄势待发的种子，我知道总有一天，我会实现我的香草梦……虽然现在也还在做梦，但已经往前跨了一步——我开始让我的香草美梦落在家中庭院的一个小角落，我经常盯着看，那是我放松心灵的一片小空间……我很享受，也很感恩：自己能跟这些香草一起享受生命的美好。

这次老师出书邀请我写序，一开始我有点受宠若惊，觉得我不过是香草的入门新生，何德何能啊？但在了解老师书的内容后，我发现老师把我们身边经常接触的香草，经过整理后，用浅显易懂的实务经验，告诉我们从选择香草到了解环境，以及碰到各种疑难杂症时该如何面对与排解等，相当务实且重要；除此之外，Julia老师（蔡怡贞）也多方阐述香草在生活中的运用，让人们有许多不同的收获。看完之后，你会惊叹，原来香草和我们的生活如此密不可分！对于喜欢把香草运用在实际生活中的我，这本书可是一本香草的葵花宝典。现在可是师父领进门，修行就靠我们个人了。

祝福大家都能香氛满室。

艺人

何崎

现代都市人群过度依赖财富和科技，快速的生活节奏，改变了人们的生活形态，所以渐渐有许多人向大自然靠拢，崇尚自然，其中田园生活是主流，与植物互动中可以感受生命活力及新的生命意义，重拾自我。

想要拥有自然生活，不一定要往山里跑，在自家阳台学会种几株香草植物，就可以让生活有绿意盈盈的气象。香草植物可应用于生活的许多方面，在本书中，有多款时下热门香草的栽种方法、百变香草实做40款，从食材、居住、乐趣玩物、行动起居等方面将香草的应用分类诠释，解说详细，图解清晰，便于初学者了解香草植物特性。

多种热门香草植物原生长于地中海沿岸，经过驯化适应之后已能在台湾生根、发展、延续。虽有宝岛台湾优越的自然条件，但也需要一群爱好者的默默耕耘。在这方面尤次雄老师和Julia老师愿意将平日在香草应用方面长期累积下来的宝贵心得撰写成书，提供给香草爱好者，实属难能可贵！望此书能为香草产业未来的推广和发展，创造美好前景。

台湾香草家族学会理事长
Lady工作室负责人

劉淑女

“香药草”（香草）是近年出现的新名词，意指具有香味的药用植物或称“保健植物”。在欧洲的芳香精油被引进台湾的同时，这些兼具特殊香气与疗效的香草植物也逐渐被大家所认识。在我们日常生活中本已经经常使用的许多台湾本土香草植物也逐渐被进一步发掘出来，从原有功能到新的用法，在自然风当道的现代，重新受到了人们的青睐。

早年认识尤次雄老师时，只知道他是媒体常报道的“香草之父”，可以算是台湾最早“拈花惹草”的男士了，当学校第一次要辟建一处户外的香草教学园区时，即获得尤老师热心给予的宝贵意见。而蔡怡贞老师则常被戏称为“台湾的广田靚子”，热爱香草的烹调与其他生活应用。当初友人介绍她来参加台湾香药草应用协会的活动时，只知道她是个热爱香草的家庭主妇，理家之余把玩香草，然而在后续的各种教学及推广的场合，我深切体会到两位老师对香草的深情与执著。他们教学态度非常认真，每一次上课都准备了丰富的材料，课程内容精彩充实，因而深受学生喜爱。也因两位老师的鼎力协助，本校得以在教育主管部门补助的“典范计划”中，顺利将香草推广到基隆地区。本来常被认为多雨潮湿不适宜香草生长之处，终能种出数种适宜的香草，得到地方政府及相关农场的认可，未来将成为基隆发展旅游观光、健康休闲产业不可或缺的重要素材之一。

这次尤老师与蔡老师联手，出版了这本介绍香草的种植与应用的书籍，承蒙受邀写序，本人深感荣幸。本书专业、充实的内容实为坊间难得，是一本香草爱好者不可或缺的实用手册。

经国管理暨健康学院 化妆品应用系副教授
台湾香药草应用协会 创会理事长

莊麗貞



自序

香草是我人生中最好的伙伴

从种第一株香草开始，至今已经13年了。在栽种的过程中，有过许多成功与失败的经验，让我深深地体会到香草世界的神奇与奥妙。长期以来，一直从事香草教育与推广的工作，除了不断在香草领域中学习外，也一直分享着香草栽种方面的经验。借由与香草爱好者相处中的教学相长，我对香草更加喜爱，同时也目睹了香草在台湾蓬勃的发展。

2002年3月，台视文化出版社出版了台湾第一本本土化香草完全指南——《香草生活家》，在当时产生极大的反响。此次再特别针对香草栽种与香草运用两方面加以深入介绍，相当荣幸与香草生活运用家蔡怡贞老师一起合著，让本书的内容更加丰富，同时也感谢台视文化出版社所有同仁的努力与付出。更向13年来一直支持次雄的香草好友们，致以最深的谢意。

香草的神奇来自本身具备的美妙香气，香草的奥妙在于全世界众多的品种及其丰富的功效。香草不仅是我的工作与兴趣所在，更是我人生中最好的伙伴。种香草、玩香草，让我得到许多人生的乐趣。我相信，在你的生活中有香草的陪伴，必定可以从享受到无比的快乐，更期望你能从此书中了解更多栽种的诀窍与运用的方法，进而总结出更多属于自己的经验，我想这才是此书出版最大的意义。

谨将此书献给带我进入香草世界的大姐，以及一直给我支持与鼓励的母亲。



尤次雄

生活中处处可见香草踪影

非常开心，也感到十分荣幸，受台湾“香草之父”尤次雄老师邀请，一起着手撰写《种香草、玩香草一次搞定》这本书。本书有两大主题，前半部分由尤老师执笔。他将十余年来深耕于香草领域所获得的宝贵经验，包括香草种植与相关知识，都在此书中倾囊而出，无私地与大家分享。后半部分，则由我执笔，分别就“食、居、乐、行”等四个方面，介绍近40种香草在生活中的应用。

自2008年出版了《Julia's香草满屋》一书后，我的生活重心转为香草生活应用教学与专栏写作。闲暇时，生活中仍处处可见香草踪影，欢喜地沉浸于有香草相（香）伴的日子。也因为如此，目前除了30多平方米的前后花园外，还另租了一亩小田，只为了尝试露地耕种，种植更多的香草，每天过着种香草、吃香草、喝香草、玩香草、写香草的愉快生活。

而在这段享受香草生活的日子里，由于自己爱园艺、爱料理、爱手作的天性使然，书桌上的“香草生活笔记”已愈填愈满，里面记录了我和这段日子里随时想到的每个与香草生活有关的点子，包括香草茶饮、料理、工艺布置及香氛保养等，而部分想法，也已集结于此书中。

在此，要感谢台视出版社的江经理，给了此书“诞生”的可能性，还有让这本书能如实呈现的文编雅如、美编佳颖，以及知名摄影师廖家威先生。因为有你们，此书才能更完美地呈现给读者。还要特别感谢香草课程的学员们持续的支持与不断的反馈，因为有你们的相伴，我的香草旅程才更见丰美。

最后，希望自己能继续享受香草生活，也期待你一起来加入。



蔡怡真