

王梓天◎著

61种香草清新来袭 给您带来绿色氧吧 史上超全的香草图书
将每款香草的习性和常见问题一一呈现 给您最贴心的栽培指导
一起沉浸在香草的世界中 享受植物带给我们的乐趣

香草种子
随书赠送
园艺插签

在阳台营造一座香草梦花园

玩香草



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳

玩
香草

在阳台营造一座香草梦花园

王梓天◎著

电子工业出版社

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（CIP）数据

FUN 心玩香草 / 王梓天著. -- 北京：电子工业出版社，2014.8

（园艺·梦想·家）

ISBN 978-7-121-23512-2

I. ①F… II. ①王… 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 125615 号



策划编辑：于军琴

责任编辑：郝志恒

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：889 × 1194 1/16 印张：17.25 字数：449 千字

印 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.80 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。

目 CONTENTS 录

第一章 香草爱生活



让生命的宽度在阳台延伸 / 008

第二章 香草生活种出来



一、香草生长的环境 / 014

1. 香草特别爱阳光 / 014
2. 空气流通很重要 / 015
3. 阳台防风的措施 / 015
4. 园艺资材有学问 / 017
5. 阳台种植注意事项 / 022

二、香草土壤有讲究 / 023

1. 栽培介质大公开 / 025
2. 为香草配制土壤 / 029
3. 陈土的循环利用 / 030

三、香草的家庭繁殖 / 032

1. 播种 / 032
2. 扦插 / 035
3. 分株 / 036
4. 压条 / 037

四、香草的浇水法则 / 038

五、香草如何去施肥 / 038

1. 肥料的分类及使用方法 / 039
2. 香草移植需要施以基肥 / 041
3. 在香草的生长过程中经常补充液体肥 / 042
4. 控制肥料以防肥伤烧苗 / 043

六、香草需要经常修剪 / 043

1. 正确的修剪方式以及修剪的分类 / 044
2. 不同香草的收获方法亦不同 / 045
3. 可自然风干来保存香草 / 047

七、料理香草的其他日常作业 / 048

1. 长大的植株需要换盆 / 048
2. 制作香草组合盆栽 / 050
3. 营造良好的通风环境 / 052
4. 常见病虫害及解决方法 / 052

第二章 香草在我家



1. 罗勒——感受香草之王的魅力 / 057
2. 蜀葵——香草中的高富帅 / 063
3. 芫荽——是香草也是香菜 / 069
4. 紫苏——东方料理的专利 / 073
5. 旱金莲——可观可吃的香草 / 077
6. 琉璃苣——净如琉璃的仙子 / 082
7. 芝麻菜——芝麻香中带有丝丝辣味 / 086
8. 小茴香——茴味幽香 / 089
9. 薰衣草——幸福的等待 / 096
10. 牛至——台湾也叫俄勒冈 / 105
11. 意大利蜡菊——非凡美容功效的永久花 / 110
12. 柠檬香蜂草——延年益寿的秘密 / 113
13. 刺芹——刺激的假芫荽 / 117
14. 鼠尾草——地道的西餐 / 122
15. 洋甘菊——生长在地上的苹果 / 133
16. 爱神木——维纳斯的花环 / 137
17. 百里香——无百里香不成西餐 / 140
18. 细香葱（虾夷葱）——葱没有国界 / 147
19. 马郁兰——高级香水的原料 / 150
20. 管香蜂草——甜美佛手柑的味道 / 153
21. 薄荷——夏日里的清凉之气 / 156
22. 迷迭香——海洋之露 / 162

23. 柠檬香茅——泰国料理之魂 / 167
24. 芳香天竺葵——天竺葵家族中的宠儿 / 170
25. 柠檬马鞭草——最清新的柠檬味 / 174
26. 甜叶菊——它不含糖还那么甜 / 177
27. 澳洲茶树——此“茶树”非彼茶树 / 179
28. 柠檬桉——制作防虫香包的首选 / 182
29. 肉桂——它的皮叫桂皮 / 184
30. 月桂——桂冠的由来 / 186
31. 玫瑰——古老而迷人的气息 / 189
32. 欧芹——百搭的西餐配菜 / 194
33. 忍冬——我怀念的那个味道 / 197
34. 接骨木——护理眼部的香草 / 200
35. 葛缕子——一秒钟变德国菜 / 202
36. 矢车菊——可以拥有幸福的香草 / 205
37. 金盏花——金色的离别 / 207
38. 蒲公英——不含咖啡因的咖啡 / 211
39. 芸香——可以做书签的香草 / 214
40. 圆叶桉——圆乎乎的叶子超萌 / 217
41. 啤酒花——酿造啤酒的必需品 / 219
42. 月见草——与月亮约会的植物 / 222
43. 斗篷草——优雅得如同女士的斗篷 / 225
44. 忘忧草——你想不到它就是黄花菜 / 228
45. 羊耳石蚕——毛茸茸的羊耳朵 / 232
46. 淫羊藿——带来山野的风情 / 234
47. 水飞蓟——保护肝脏的良药 / 237
48. 茴香——也叫大海索菜 / 240
49. 西洋蓍草——古代用来占卜的香草 / 242

50. 番红花——世界上最昂贵的香料 / 245
51. 圣约翰草——媲美金疮药的植物 / 248
52. 绵杉菊——有着貌似薰衣草般的外表 / 251
53. 孔雀草——番茄的闺蜜 / 253
54. 藿香蓟——作切花也不为过的香草 / 255
55. 西番莲——芳香集中营 / 257
56. 仙草——古人用它做凉粉 / 260
57. 酸模——酸酸的滋味有人爱 / 263
58. 欧洲樱草——叶子好吃的不得了 / 266
59. 菊苣——拥有纯净的蓝色花朵 / 268
60. 猫薄荷——猫咪爱，人也爱 / 270
61. 天芥菜——代表永恒的爱 / 274

玩

香草

在阳台营造一座香草梦花园

王梓天◎著

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（CIP）数据

FUN 心玩香草 / 王梓天著. -- 北京：电子工业出版社，2014.8

（园艺·梦想·家）

ISBN 978-7-121-23512-2

I . ① F… II . ① 王… 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 125615 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：郝志恒

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：889×1194 1/16 印张：17.25 字数：449 千字

印 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.80 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。

目 CONTENTS 录

第一章 香草爱生活



让生命的宽度在阳台延伸 / 008

第二章 香草生活种出来



一、香草生长的环境 / 014

1. 香草特别爱阳光 / 014
2. 空气流通很重要 / 015
3. 阳台防风的措施 / 015
4. 园艺资材有学问 / 017
5. 阳台种植注意事项 / 022

二、香草土壤有讲究 / 023

1. 栽培介质大公开 / 025
2. 为香草配制土壤 / 029
3. 陈土的循环利用 / 030

三、香草的家庭繁殖 / 032

1. 播种 / 032
2. 扦插 / 035
3. 分株 / 036
4. 压条 / 037

四、香草的浇水法则 / 038

五、香草如何去施肥 / 038

1. 肥料的分类及使用方法 / 039
2. 香草移植需要施以基肥 / 041
3. 在香草的生长过程中经常补充液体肥 / 042
4. 控制肥料以防肥伤烧苗 / 043

六、香草需要经常修剪 / 043

1. 正确的修剪方式以及修剪的分类 / 044
2. 不同香草的收获方法亦不同 / 045
3. 可自然风干来保存香草 / 047

七、料理香草的其他日常作业 / 048

1. 长大的植株需要换盆 / 048
2. 制作香草组合盆栽 / 050
3. 营造良好的通风环境 / 052
4. 常见病虫害及解决方法 / 052

第二章 香草在我家

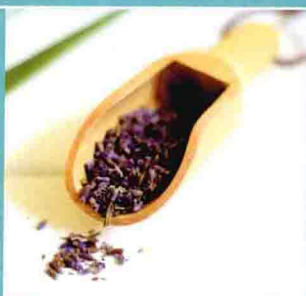


1. 罗勒——感受香草之王的魅力 / 057
2. 蜀葵——香草中的高富帅 / 063
3. 芫荽——是香草也是香菜 / 069
4. 紫苏——东方料理的专利 / 073
5. 旱金莲——可观可吃的香草 / 077
6. 琉璃苣——净如琉璃的仙子 / 082
7. 芝麻菜——芝麻香中带有丝丝辣味 / 086
8. 小茴香——茴味幽香 / 089
9. 薰衣草——幸福的等待 / 096
10. 牛至——台湾也叫俄勒冈 / 105
11. 意大利蜡菊——非凡美容功效的永久花 / 110
12. 柠檬香蜂草——延年益寿的秘密 / 113
13. 刺芹——刺激的假芫荽 / 117
14. 鼠尾草——地道的西餐 / 122
15. 洋甘菊——生长在地上的苹果 / 133
16. 爱神木——维纳斯的花环 / 137
17. 百里香——无百里香不成西餐 / 140
18. 细香葱（虾夷葱）——葱没有国界 / 147
19. 马郁兰——高级香水的原料 / 150
20. 管香蜂草——甜美佛手柑的味道 / 153
21. 薄荷——夏日里的清凉之气 / 156
22. 迷迭香——海洋之露 / 162

23. 柠檬香茅——泰国料理之魂 / 167
24. 芳香天竺葵——天竺葵家族中的宠儿 / 170
25. 柠檬马鞭草——最清新的柠檬味 / 174
26. 甜叶菊——它不含糖还那么甜 / 177
27. 澳洲茶树——此“茶树”非彼茶树 / 179
28. 柠檬桉——制作防虫香包的首选 / 182
29. 肉桂——它的皮叫桂皮 / 184
30. 月桂——桂冠的由来 / 186
31. 玫瑰——古老而迷人的气息 / 189
32. 欧芹——百搭的西餐配菜 / 194
33. 忍冬——我怀念的那个味道 / 197
34. 接骨木——护理眼部的香草 / 200
35. 葛缕子——一秒钟变德国菜 / 202
36. 矢车菊——可以拥有幸福的香草 / 205
37. 金盏花——金色的离别 / 207
38. 蒲公英——不含咖啡因的咖啡 / 211
39. 芸香——可以做书签的香草 / 214
40. 圆叶桉——圆乎乎的叶子超萌 / 217
41. 啤酒花——酿造啤酒的必需品 / 219
42. 月见草——与月亮约会的植物 / 222
43. 斗篷草——优雅得如同女士的斗篷 / 225
44. 忘忧草——你想不到它就是黄花菜 / 228
45. 羊耳石蚕——毛茸茸的羊耳朵 / 232
46. 淫羊藿——带来山野的风情 / 234
47. 水飞蓟——保护肝脏的良药 / 237
48. 茴香——也叫大海菜 / 240
49. 西洋蓍草——古代用来占卜的香草 / 242
50. 番红花——世界上最昂贵的香料 / 245
51. 圣约翰草——媲美金疮药的植物 / 248
52. 绵杉菊——有着貌似薰衣草般的外表 / 251
53. 孔雀草——番茄的闺蜜 / 253
54. 藿香蓟——作切花也不为过的香草 / 255
55. 西番莲——芳香集中营 / 257
56. 仙草——古人用它做凉粉 / 260
57. 酸模——酸酸的滋味有人爱 / 263
58. 欧洲樱草——叶子好吃的不得了 / 266
59. 菊苣——拥有纯净的蓝色花朵 / 268
60. 猫薄荷——猫咪爱，人也爱 / 270
61. 天芥菜——代表永恒的爱 / 274

第一章

香草爱生活



养育香草不只是一种园艺
其实更是一种生活态度。



》我喜欢与植物在一起的时光。

让生命的宽度在阳台延伸

香草是芳香类植物的一个大众化叫法。首先需要解释的是，香草并不是某一种植物，而是一类植物，这一点对于没有接触过或者刚开始接触园艺的人来说可能区别不清楚。曾经有朋友跟我说他买了一盆香草，我立刻问是什么香草，具体叫什么名字，他却一脸茫然地说就叫香草啊。其实我们这里说的香草是指有着特殊芳香气味且对人体有益的一大类植物，这里说的“有益”包括食用和药用，所以在欧洲历史上，香草在相当长的一段时间内都被用作药物来进行提取或者直接作为药物使用，因此又被称为药用植物。这一点比较像我们的中草药，只是香草的味道比较好闻，即便是单独泡茶饮用也不难喝，因此作为日常保健饮品容易让人接受，这也就是现在为什么香草茶越来越风靡全球的原因。但中草药就不行，有的还可以，有的味儿太大，比如拿当归每天泡茶喝，就算自己受得了，别人也未必受得了。还有一点需要说明的是，我们种植的香草和夏天吃的香草冰激凌又是两码事，香草冰激凌中的香草指的是原产于非洲马达加斯加岛上的一种非常著名的香料植物——香草兰，它的果实长长的如同豆荚一样，其内部有很多细小的种子，这些种子富含大量芳香物质，而且还是提取香草油的原料，和本书介绍的香草概念不同。

几乎每种香草都有自己的药用价值，平时若有个头疼脑热、白天犯困、晚上失眠之类的问题都



》用薄荷装饰的咖啡冻。

可以通过本书介绍的相关植物获得解决。国外用这些植物在治疗身体方面有着一套完善而安全的系统，那就是赫赫有名的芳香疗法。国内这方面的体系尚不完善，因此如果家里有人身体真的出了大问题，千万别拖着，还是赶紧去医院，不能仅靠香草来治疗。记住，香草不是万能的，这一点对于西方人来说也是认可的，只是于他们而言，没有香草的生活是万万不能的。

我种过的植物自认为不少，但在众多植物中最爱的还是芳香植物，因为说实话，与这些香草相处的日子让我的内心充满了喜悦。初夏的早晨，迎着第一缕阳光开始浇水的时候，如果身体的某个



》有薄荷点缀的抹茶味冰激凌。



》用凤梨薄荷装饰的蛋糕有一种清新感。



》没有什么可以比新鲜的香草茶更让人感到舒服的了。

部位不小心蹭到了香草的叶片，瞬间就会闻到空气中所弥漫的芬芳气息，这种自然的味道让人非常舒服，比最好的香水都要沁人心脾。香草植物和别的植物最大的不同就是它们不仅可以用来观赏，还可以饮用、做成美食或者制成护肤品。

我现在已经养成了一个习惯，每天早上起来的第一件事就是摘取新鲜的香草叶片泡茶，然后再去做别的事情。有时是单独饮用某一种香草，有时是将两种或者多种香草进行组合，完全看心情。因为香草的任意组合搭配都是安全的，不必担心会有副作用。再者，香草内的有效成分随着冲泡时间越久会释放得越多，不会因为隔了一夜就释放出有害成分，这一点和我们喝的茶有些不同。

周末的时候还可以利用香草做一桌丰盛的美食来招待朋友，或者约上三两好友，坐在布满香草与鲜花的地方喝着香草茶聊着天，这样的生活体验都让我感觉到香草拉近了人与人之间的距离。

时间很长、生命很短，这是我常说的一句话。因而我认为在有限的一生里应该去拓展生命的宽度，用心去发掘生活的美好，相信所有热爱植物的人都是热爱生命、热爱生活的，而香草可以让我们发现更多美好的东西。若你的阳台上种着一盆香草，那么或许你生命的宽度会被这一盆香草拓展，从一盆开始慢慢延伸，进而延到生活的方方面面、延伸到生命的各个角落，直到有一天，你发现你已经离不开它了。



》紫苏蒸螃蟹，用香草制作料理已经成为我生活中不可缺少的一部分。



》将薰衣草的干花收集起来可以制成美容护肤品。