

尼克 著

香草好玩又好種

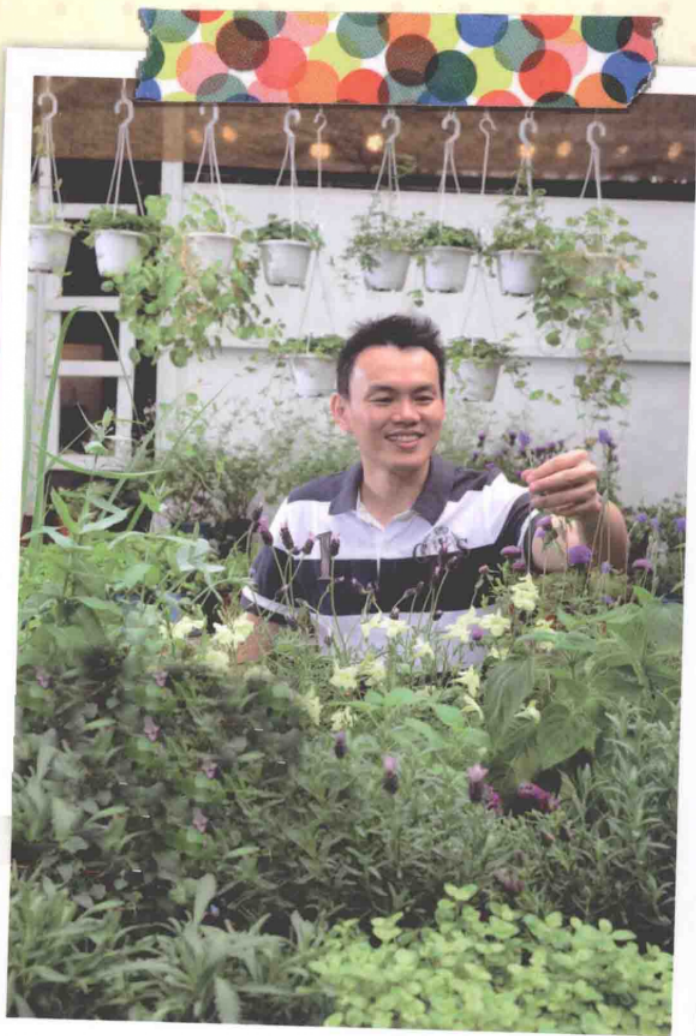
Power of Herbs:
Happiness, Health and Sustainability

尼克的
100種
香草生活

100
種超入門居家必備香草植物

你想得到的生活大小事
香草通通幫你輕鬆搞定！

料理×茶飲×調酒×防蚊×精油×乳液×庭園造景×種植知識





【種植 與 應用】香草!是世界上最經濟實惠又好玩的植物!

書中介紹了百種香草，依照各個香草的特性有不同的生活應用，將香草變身為美味食物、庭園造景、具功用的花草茶、芳香精油或是手作DIY……等。絕對讓你在學習香草種植的知識之外，還能創造出香草的不同樣貌，讓園藝生活充滿更多的樂趣。

忙碌的生活幾乎讓我們不工作的時候都黏在沙發上，毫無意識的按著遙控器，然後看到熟悉的重播節目或是不需動腦的新聞台，才稍微肯放下手中的遙控器，開始「殺時間」。

與其如此，你何不起身，跟著尼克一起進入外表樸實但其實像寶藏一般的香草世界！

就從在陽台種植喜歡的植物開始吧！

溫馨推薦

陳坤燦 園藝研究家

韓良露 作家、南村落總監



關於本書

ISBN 978-96306086-4

00330

9 789863 060864

集團編碼ZCPV12 定價 新台幣 350元 / 港幣117元

城邦
sye
流行
風

香草好玩又好種

Power of Herbs:

Happiness, Health and Sustainability

尼克的
100種香草生活

香草好玩又好種

Power of Herbs:
Happiness, Health and Sustainability

尼克的
100種
香草生活

作者 尼克 Nick
攝影 陳金燕、孫宗璋 Tao Chen、Wilson Sun
責任編輯 黃薇潔 Amber Huang, Senior Editor
主編 林怡君 Ariel Lin, Managing Editor
版權副理 朱明璇 Ellery Chu, Foreign Rights Deputy Manager

封面設計 逗點國際 Dotted Design
美術編輯 逗點國際 Dotted Design

行銷主任 洪聖妮 Sany Hung, Marketing Supervisor
行銷專員 李雯婷 Sandra Lee, Marketing Specialist
林婉怡 Doris Lin, Marketing Specialist

社長 王嘉麟 George Wang, President
總經理 吳濱伶 Stevie Wu, Managing Director
首席執行長 何飛鵬 Fei-Peng Ho, CEO

出版 城邦文化事業股份有限公司
Published by Cite Publishing Limited

發行 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
Distributed by Home Media Group Limited Cite Branch
地址 104 臺北市民生東路二段 141 號 7 樓
7F No. 141 Sec. 2 Minsheng E. Rd. Taipei 104 Taiwan

電話 +886 (02) 2518-1133
傳真 +886 (02) 2500-1902
E-mail photo@hmg.com.tw

讀者服務專線 0800-020-299 週一至週五 9:30-12:00、13:30-17:00
讀者服務傳真 (02) 2517-0999、(02) 2517-9666
城邦客服網 <http://service.cph.com.tw>
城邦書店 104 臺北市民生東路二段 141 號 1 樓
電話 (02) 2500-1919 營業時間：09:00-20:30
ISBN 978-986-306-086-4 (平裝)
版次 2013 年 08 月 2 刷
定價 新台幣 350 元 港幣 117 元

製版/印刷 凱林彩印股份有限公司

香港發行所
城邦(香港)出版集團有限公司
地址：香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
電話：(852) 2508-6231
傳真：(852) 2578-9337
E-mail : hkcite@biznetvigator.com

馬新發行所
城邦(馬新)出版集團(Cite(M) Sdn. Bhd. (458372U))
地址：11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000
Kuala Lumpur, Malaysia
電話：(603) 9056-3883
傳真：(603) 9056-2833

著作權所有・翻印必究
Printed in Taiwan

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

香草好玩又好種：尼克的100種香草生活 / 尼克著。
-- 初版。-- 臺北市：城邦文化出版：家庭傳媒城邦
分公司發行，2013.03
面：公分
ISBN 978-986-306-086-4 (平裝)

1. 香料作物 2. 栽培
434.193

102001365

香草好玩又好種

Power of Herbs:

Happiness, Health and Sustainability

尼克的
100種香草生活



香草

給了我實現當農夫的勇氣

我從小喜歡園藝，小時候媽媽常常牽著我的手一起逛花市、一起種花，媽媽就是我園藝的啟蒙老師。學生時期一直沒有機緣進入農校就讀，在台大取得管理碩士學位甚至進入職場後，我仍念念不忘從小喜愛的花花草草，我好想當農夫啊！有一次下班後無意間喝到了一杯迷迭香茶，頓時感覺整個人神清氣爽了起來，也因為這杯茶，我開始對香草產生好奇，在一天天與香草相處的日子裡，我愛上了香草植物，而人生旅程也自此轉了一個大彎。

2007 年我開始經營名為「和香草說說話 talk2herb」的香草主題花園與商店，我也開始寫部落格，分享我的香草生活。也因為部落格的關係，受到出版社的助益，有幸在 2010 年出版了第一本著作《家有香草超好用》，很開心能受到許多花友的支持與注意。2011 年起，我在 facebook 成立了「香草人」社團，希望花友們都可以在這個網路平台互相交流，我們也舉辦了多場見面活動，在屏東薰之園、苗栗花露農場、台北花卉村、彰化耕心農園、台北雅美花園等地「香」聚。



我喜歡綠色旅行，感謝農委會提供難得的機會，讓我有機會到德國與泰國進行了各 30 天的農業見習，體驗兩種完全不同的農業文化。而我自己也喜歡到各地走走，去北海道看薰衣草，去神戶逛布引香草園，去上海逛植物園，去台東 long stay，似乎無論天涯海角，每一趟旅行，我都在尋找香草的蹤跡。

經過了三年醞釀與準備，很高興能有這次的機會，再次動筆與大家分享我的香草生活點滴，這本書的內容包括香草栽培所要知道的大小事、親手營造屬於自己的小小香草花園、各種變化的香草茶飲、香草在美食與蔬食的應用，以及香氛精油與手作 DIY 等，希望能幫助你輕輕鬆鬆認識吃喝玩樂樣樣行的香草世界！

有位朋友跟我說，全天下最有福報的三種職業：賣花的、賣香的、賣書的。真沒想到我竟然都有沾到邊，我想我應該是全天下最幸福的人了！謝謝在撰寫本書過程中參與的夥伴們，還有頂尖的編輯群，更要謝謝我親愛的家人一路走來的支持與陪伴，最後我要大聲地說：「香草，謝謝妳！」



一同栽培、享用香草吧！ 這將是最有趣的生活樂事

對於香草，你有什麼樣的憧憬？

優雅的芳香，清新的滋味，甚至是香草的形象所帶來的浪漫感受。你喜歡香草嗎？這是一本輕鬆易讀的書，或許也將是引導你走入香草世界的入門之鑰。

初識尼克，他還是個文質彬彬的大男孩，對於園藝還處於懵懂摸索的階段。沒想到幾年後，憑著對香草的一股熱情傻勁，開設了「和香草說說話」這間風格清新的香草園。有時到他園裡逛逛，很喜歡園內香草所散發出來的清新空氣與靜謐的氛圍，更享受於尼克對於香草的喜愛所散發出來的能量，一種將香草各種可能性發揚出來的能量。

舒適地坐在沙發上聞著香草精油，喝著他親手採摘調配的忘憂茶，眼睛望著深淺綠意的各種香草，彷彿全身都被香草的精華蒸過一般的舒暢，天氣雖然炎熱，但心境就像沉浸在薄荷水中，滿是涼意。



尼克全心全意投入於香草的世界中，四處求知學習與細心栽培觀察，從一個園藝門外漢，至今成為香草的推廣應用者，不難想像他在這段時間內所投入的心力。如今看到這本可愛的書，以豐富的圖文，伴以尼克親自體驗甚至親手研發的作品，誠懇的與你大方分享香草的種種。

從香草的基本認識到選購，栽培上則簡單扼要的以圖文清楚說明，讓大家了解種植香草並不如想像中困難，只要方法對了，各種香草都可以栽培成功。而你所關心的香草種類介紹，則網羅了近百種適合於台灣栽培的香草，對於香草的認識與應用更有明確的說明。

一書在手，相信可以讓不識香草的人熟悉香草，不解香草的人樂用香草，不會種香草的人養好香草。希望這些充滿馨香的可愛植物，可以進入你的生活中，無論吃喝、薰聞、擦洗等等用途都可以得到很好的發揮。

來栽培、享用香草吧！這將會是最有情趣的生活樂事，就讓我們一起動手開始享受香草生活的樂趣吧！



導讀

How to read and use this book

什麼是香草？

香草 (herb) 泛指有香味可以食用或藥用的植物，常被用來泡茶、料理、提煉精油、手作 DIY 等，當然也可以做為藥草來使用。常見的香草植物包括迷迭香、薰衣草、檸檬馬鞭草、鼠尾草、巴西利、薄荷、羅勒、檸檬香茅、澳洲茶樹……等。

香草不只是草本植物，還有很多品種是木本植物；有些是一年生植物，也就是發芽、生長、開花、結果的生命週期在一年內完成，有些則是多年生的植物，只要適當照顧就可以陪伴你好多年。

因為不同地區的生長環境各不相同，香草有很多的品種與習性，書中所介紹的每一種香草都會標明特色、主要用途、屬性、最適合生長的環境以及繁殖方式等，並將尼克多年來栽培香草所獲得的經驗做成小叮嚀與你分享，希望透過這樣的呈現方式可以幫助你能夠更輕鬆掌握香草的照顧秘訣。



當實際栽培的溫度並非處於最適合其生長溫度範圍時，代表你必須更花心思去照顧香草。若是天氣太熱，要記得保持環境的通風或犧牲一些日照來換取植物的存活。若是天氣太冷，則要減少水分供應，並將香草移至較溫暖的環境。



播種方法

香草常見的繁殖方法有播種法、扦插法、高壓法以及分株法等，書中提到的個別香草的繁殖方式是指最常使用的方法，但並非僅限於該方法。



氣候

本書所提到的春夏秋冬四季，係指台灣（亞熱帶地區）的季節分類，春、夏、秋、冬的均溫約為攝氏 24 度、30 度、24 度、18 度，其他地區的讀者可根據所處地區的氣候自己類推。



日照

半日照係指一日的太陽照射時間在 3 ～ 4 小時，全日照係指一日的太陽照射時間 6 ～ 8 小時。

許多香草也具有藥用價值，不過藥用效果與使用方式不在本書討論範圍之內，對這部份有興趣的話，可以諮詢相關專家的意見。

香草好玩又好種

尼克的100種香草生活

- 002 香草，給了我現實當農夫的勇氣 | 尼克
004 一同栽培、享用香草吧！
這將是最有趣的生活樂事 | 陳坤燦
006 導讀

Chapter 1 香草好好種

- 012 蘆薈
013 日照
014 羅馬洋甘菊
015 水分
016 南薑
017 土壤
018 西洋薔草
019 肥料
020 修剪
022 神香草
023 香草的病害防治
024 蟲害
026 牙買加薄荷
027 春季照顧須知
028 德瑞克薰衣草
029 夏季照顧須知
030 法國紅花薰衣草
031 秋季照顧須知
032 到手香
032 野薑花
033 冬季照顧須知

番外篇 香草一盆變多盆

- 034 播種繁殖

- 036 扦插繁殖
038 水插繁殖
040 分株繁殖
042 穿心蓮
043 穿心蓮驅蟲液
044 琉璃苣

Chapter 2 香草好好看

- 046 羽葉薰衣草
047 粉萼鼠尾草
048 藍冠菊
049 紫色香草花園
050 金銀花
051 金銀花拱門
052 黃金奧勒岡
052 黃金鼠尾草
052 黃金薄荷
053 金色和諧花園
054 金蓮花
055 香堇菜
056 芝麻菜
057 沙拉花園
058 巴格旦鼠尾草
058 水果鼠尾草
058 鳳梨鼠尾草
059 鼠尾草花園
060 貓穗草
060 貓薄荷
060 貓百里
061 愛貓花園
062 芸香
063 防蚊樹
064 普列薄荷
065 驅蟲花園
066 匍匐迷迭香
066 西洋盆景

Chapter 3 香草好好喝

- 068 ····· 檸檬馬鞭草
- 069 ····· 鮮採檸檬馬鞭草茶
- 070 ····· 芳香萬壽菊
- 071 ····· 忘憂茶
- 072 ····· 巧克力薄荷
- 072 ····· 茱莉亞甜薄荷
- 073 ····· 瑞士薄荷
- 073 ····· 柳橙薄荷
- 074 ····· 蘋果薄荷
- 075 ····· 超級薄荷茶
- 076 ····· 檸檬香蜂草
- 077 ····· 香蜂香草果粒茶
- 078 ····· 齒葉薰衣草
- 079 ····· 薰衣草拿鐵
- 080 ····· 馬約蘭
- 081 ····· 馬約蘭綠茶
- 082 ····· 阿里山油菊
- 083 ····· 新鮮阿里山油菊茶
- 084 ····· 玫瑰天竺葵
- 085 ····· 玫瑰天竺葵水
- 086 ····· 肉桂
- 087 ····· 肉桂奶茶
- 088 ····· 甜菊
- 089 ····· 甜菊的妙用
- 090 ····· 義大利奧勒岡
- 091 ····· 自製乾燥香草茶
- 092 ····· 仙草
- 093 ····· 仙草茶
- 094 ····· 蒲公英
- 095 ····· 蒲公英咖啡
- 096 ····· 紫蘇
- 097 ····· 紫蘇醋飲
- 098 ····· 德國洋甘菊
- 099 ····· 洋甘菊蜜露

- 100 ····· 葡萄柚薄荷
- 101 ····· 葡萄柚薄荷調酒

Chapter 4 香草好好吃

- 102 ····· 芫荽
- 102 ····· 刺芫荽
- 102 ····· 越南芫荽
- 103 ····· 莎莎醬
- 104 ····· 檸檬羅勒
- 105 ····· 青醬
- 106 ····· 香椿
- 107 ····· 香椿醬
- 108 ····· 魚腥草
- 109 ····· 越式沾醬
- 110 ····· 雷克斯迷迭香
- 111 ····· 香草浸泡油
- 112 ····· 法國茵陳蒿
- 113 ····· 茵陳蒿料理醋
- 114 ····· 荷蘭芹
- 114 ····· 義大利香芹
- 114 ····· 月桂
- 115 ····· 香草束
- 116 ····· 西班牙薰衣草
- 117 ····· 薰衣草湯圓
- 118 ····· 蒔蘿
- 119 ····· 蒔蘿鮭魚點心
- 120 ····· 一般迷迭香
- 121 ····· 迷迭香烤雞
- 122 ····· 甜薰衣草
- 123 ····· 薰衣草水餃
- 124 ····· 青蘇
- 125 ····· 青蘇魚鬆拌飯
- 126 ····· 酸模
- 127 ····· 醬爆肉絲酸模
- 128 ····· 檸檬香茅

129	香茅海鮮鍋
130	九層塔
131	越南春捲
132	泰國聖羅勒
133	打拋肉
134	荷蘭薄荷
135	薄荷水果沙拉
136	甜羅勒
137	番茄羅勒開胃菜
138	茴香
139	茴香蔬菜湯
140	小地榆
141	馬鈴薯地榆蛋沙拉
142	一般鼠尾草
143	天婦羅
144	刺蔥
145	風味豆乾
146	一般奧勒岡
147	奧勒岡番茄蛋
148	西洋當歸
149	西洋當歸麵線
150	細香蔥
151	細香蔥豆腐
152	香蘭
153	香蘭香飯
154	百里香
155	百里香炒年糕
156	金錢薄荷
157	薄荷蛋花湯
158	莪蓼
158	起士萬花筒

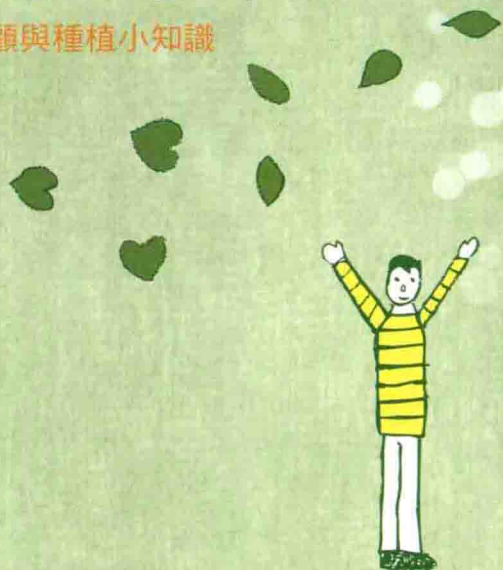
163	檸檬桉驅蟲液
164	澳洲茶樹
165	澳洲茶樹精油
166	天使薔薇
167	玫瑰純露
168	胡椒薄荷
169	胡椒薄荷滾珠瓶
170	蘋果桉
171	薰香水氧機
172	金盞花
173	金盞花按摩油
174	廣藿香
175	廣藿香皂
176	台灣扁柏
177	檜木精油皂
178	狹葉薰衣草
179	薰衣草乳液
180	檸檬百里香
181	芳香漱口水
182	藍小孩迷迭香
183	迷迭香花環蠟燭台
184	甜香桃木
185	小小許願樹
186	蘋果天竺葵
187	天竺葵香包
188	墨西哥鼠尾草
189	香草乾燥花
190	附錄 香草圖鑑科別索引

Chapter 5 香草好好玩

160	艾草
161	燃燒艾草
162	檸檬桉

Chapter 1 香草好好種

香草 13 種 × 照顧與種植小知識



種植香草其實一點都不困難。你只需要花一些時間認識香草，了解它們的基本需要，再加上你對香草的關心，有空記得和它說說話，跟它說：「你要乖乖長大喔」，相信在你的細心呵護下每個香草寶寶都能夠頭好壯壯。

在這個章節我會分享多年來種植香草的經驗，包括日照、水分、土壤、施肥、日常修剪以及病蟲害管理的訣竅。希望透過這些簡單的分享，能幫助你第一次種香草就輕鬆上手。



蘆薈

Aloe

香草好好種

香草好好看

香草好好喝

香草好好吃

香草好好玩



特色：短莖，葉根生，肥厚多汁，邊緣有刺，花梗長，開橘紅色花朵

主要用途：觀花、食用、藥用

屬性：蘆薈科，多年生，草本植物

最適生長溫度：全日照，15～30℃

繁殖方式：四季以分株繁殖為主

尼克小叮嚀：屬於多肉植物，喜歡全日照，耐旱，冬天應防寒害

蘆薈是短莖，葉片常綠且肥厚多汁，葉緣有刺疏生。

日照

植物透過光合作用製造養分供應生長所需的能量，而光合作用的必要三條件就是：陽光、空氣、水。葉子中的葉綠素，能夠吸收可見光中的紅色光及藍色光，並進一步推動後續連串的化學反應，幫助它們產生能量。香草植物多為全日照植物，因此晴天的時候最好能夠讓它們接受日照約 6～8 小時，多數品種也可半日照栽培，也就是每天日照 3～4 小時。假如你生活在都會區，那麼最適合種植香草的地方建議設在庭院、頂樓、露台、陽台或是窗戶邊。無論全日照或半日照，都是指太陽直接照射，或透過透明玻璃而照射到植物。

陽光除了是行光合作用的必要條件外，除了有光能也會帶來熱能，也就是說日照越久，植物的溫度會越高。若在台灣地區種植溫帶氣候的香草，例如薰衣草、荷蘭芹、洋甘菊、馬鞭草、鼠尾草等來自地中海地區的香草植物，就必須特別小心台灣夏日毒辣的陽光，可能會導致香草熱死，夏天的時候不妨減少一些日照，以避免過熱對植物所可能造成的傷害，也許這樣香草會變得有些醜醜的，但若能成功越夏，那麼秋天後再增加日照，如此依舊能讓它漸漸茂盛。

沒有陽光直射但肉眼看起來很明亮的地方，對香草植物來說光線可能還是不夠的。當光線不足時，植物會改變樣貌以適應環境，假如已經改變了樣貌卻還是無法適應，那就有可能會漸漸枯萎死掉。香草最常見的改變樣貌就是「徒長」，徒長的植物葉子會變小或是顏色變淺，葉子的間距也會加大，枝條變纖細。

陽光不足或室內栽培香草，尋找替代光源，在選擇光源的色溫時，市售日光燈管主要分白光（5500K）、黃光（4000K）、淺黃光（2700K）等三種，如果是要讓植物行光合作用，建議選購 2700K 的淺黃光燈管。除了色溫外，亮度也很重要，也就是說燈具的數量要足夠，否則光合作用的效果很有限。不過也得小心，隨著燈具的增加，可能會讓環境溫度過高而傷害到植物。

隨著 LED 照明技術趨於成熟，藍色（470nm）和紅色（627nm）的 LED 燈，可提供準確波長、省電且溫度低的光源，供植物行光合作用。但若綜合設備費用與消耗電力的總成本來看，T5 日光燈管會是比較經濟實惠的選擇。