

休闲农业系列丛书
— 乡约浪漫馨生活 —

香草天空

北京观光休闲农业行业协会
北京市农村工作委员会

编

中国农业科学技术出版社

休闲农业系列丛书
— 乡约浪漫馨生活 —

香草天空

北京观光休闲农业行业协会
北京市农村工作委员会

编

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

香草天空 / 北京市农村工作委员会, 北京观光休闲
农业行业协会编. -- 北京: 中国农业科学技术出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5116-1477-3

I. ①香… II. ①北… ②北… III. ①香料作物—普
及读物 IV. ①S573-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 295255 号

策 划 北京壹度创意旅游策划机构
责任编辑 穆玉红 李 雪
责任校对 贾晓红

出 版 者 中国农业科学技术出版社
北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081
电 话 (010) 82109702 (发行部) (010) 82106626 (编辑室)
(010) 82109703 (读者服务部)
传 真 (010) 82106626
网 址 <http://www.castp.cn>
发 行 全国各地新华书店
印 刷 者 北京富泰印刷有限责任公司
开 本 880 mm × 1 194 mm 1 / 24
印 张 6
字 数 15 千字
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
定 价 39.00 元

— 版权所有 · 侵权必究 —

香草

是农民奉献给市民的温馨礼物





序

休闲，是人生旅途的重要内容，是人对生命意义的快乐的探索。

1925 年的诺贝尔文学奖获得者萧伯纳说：工作是我们必须做的事情，而休闲是我们喜欢做的事情。世界休闲组织原秘书长杰拉德·凯尼恩说：休闲是人类生存的一种良好状态，是 21 世纪人们生活的一个重要特征。几千年前的中国圣贤们对“休闲”二字也有了精辟的阐释，“休”：倚木而休，强调人与自然的和谐；“闲”：娴静、思想的纯洁与安宁。从词意的组合上表明了休闲所特有的文化内涵和价值意义。

休闲，是现代都市人所渴望拥有的一种生活状态。

越来越多的人，开始向往乡村和田园生活。

作为休闲农业与乡村旅游管理服务者，经常会有人问我们这样的问题：乡村游，到哪里去玩？有什么可玩的？怎么玩？针对这些问题，我们就想，能不能编辑一套系列丛书，帮助游客解决这些问题。于是我们就做了一个梳理，通过这套书，把这些来自乡村的休闲农业礼物地呈现给大家。书中的乡村，是都市人所向往的梦幻庄园，在这里，到处都是甜美和快乐。甜蜜的草莓，多彩的樱桃，温馨的香草，灿烂的春花，还有快乐的农田……，我们可以在这里驻足、触摸、欣赏、品味，享受乡村呈给大家的一切。

休闲，是一种心情，一种态度，更是一种需要。

工作，在那里；

生活，在这里。

这里——是乡村！

目 录

CONTENTS

第 1 章

【信手拈香】那些关于花花草草的锦囊	1
一、走近馨香第一步	3
二、“香草美人”——传奇与魅力的化身	6

第 2 章

【闻香识香】总有一株属于你的味道	17
一、香草——因愉悦而调动健康的因子	20
二、香草——唤醒肌肤的自信新生	24
三、香草——不伤身的草本医生	28

第 3 章

【品香侍香】涤荡空气和心情的精灵	35
一、香草茶饮——芳香、营养、药用、色彩并举的饮料	38
二、香草保健——最亲近自然的芳香疗法	41
三、香草家居——别致温馨的饰物	44
四、香草养成的几个诀窍	48
五、香草 DIY，定制最特别的专属香气	49

第4章

【唇齿留香】餐盘上的魔法师	57
---------------	----

一、香草大餐，餐桌上舞动的芬芳	59
二、香草小吃，浪漫滋味的完美诠释	76

第5章

【风暖香来】京郊闻香攻略	85
--------------	----

一、北京蓝调薰衣草庄园	88
二、北京紫海香堤香草艺术庄园	92
三、梦田薰衣草园	96
四、亮民绿奥观光园	100
五、布拉格农场	104
六、梦幻紫海香草庄园	108
七、北京香草世界	112
八、人间花海风情园	116

第6章

【香草心情】当足迹遇上馨香	121
---------------	-----

一、心情 diary	124
二、@吧	130

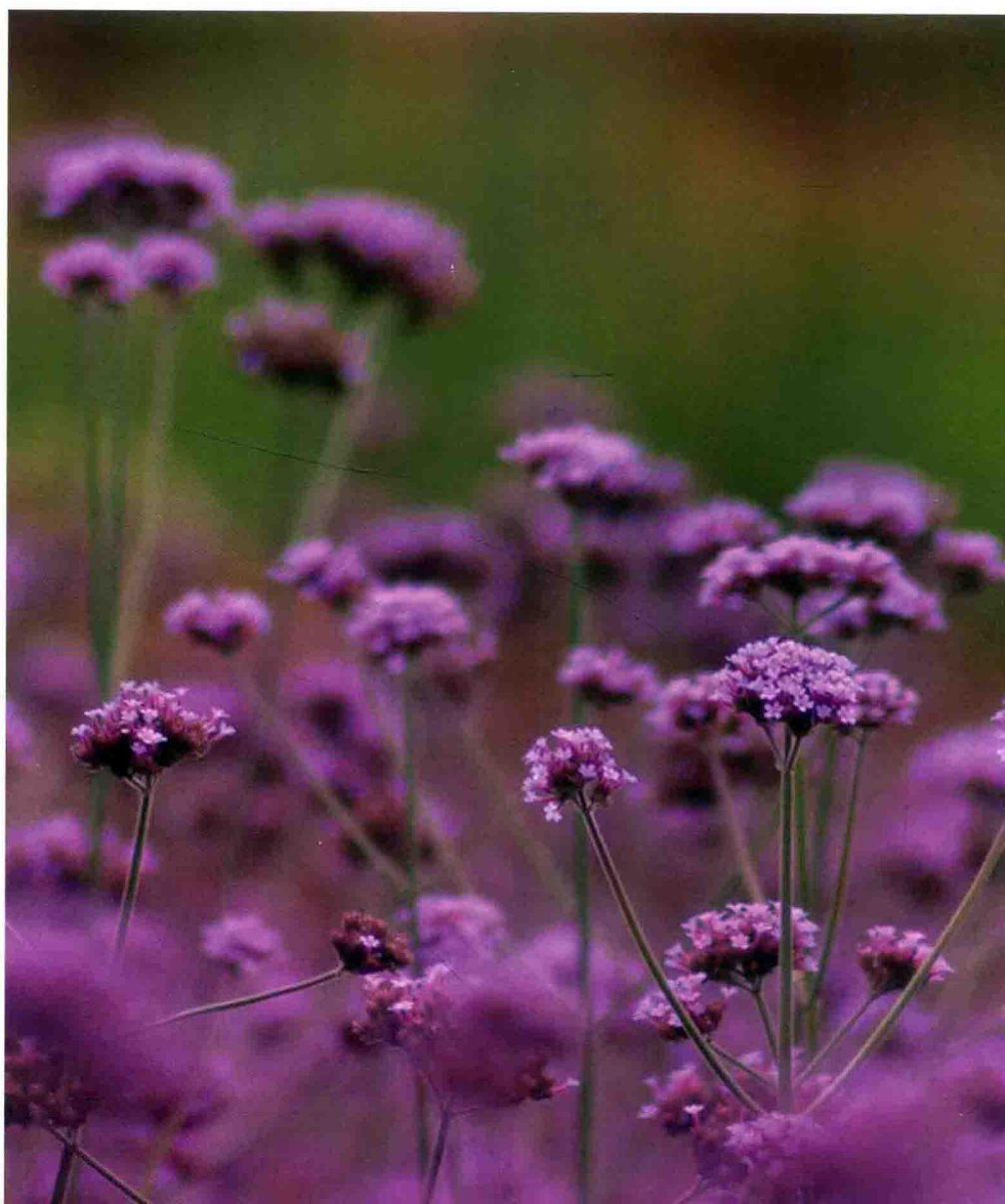
第1章

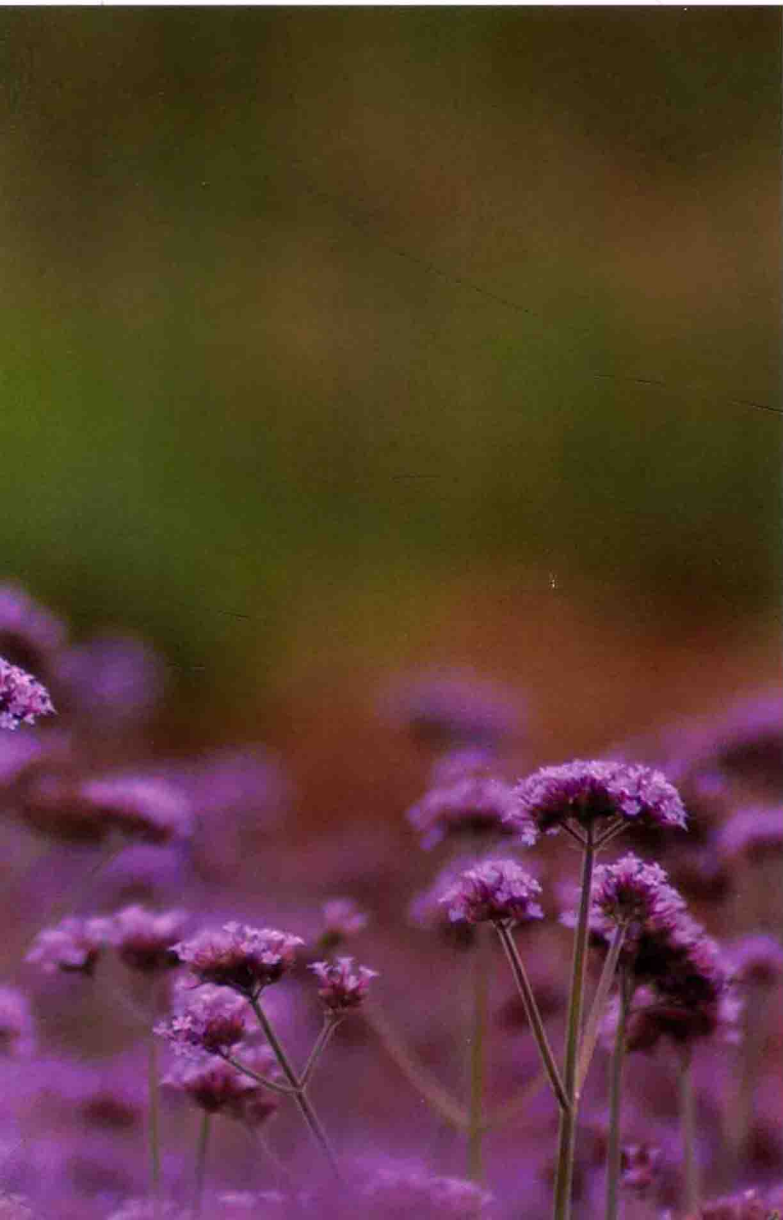
【信手拈香】

那些关于花花草草的锦囊

花季里暗香飞渡
情愫万千



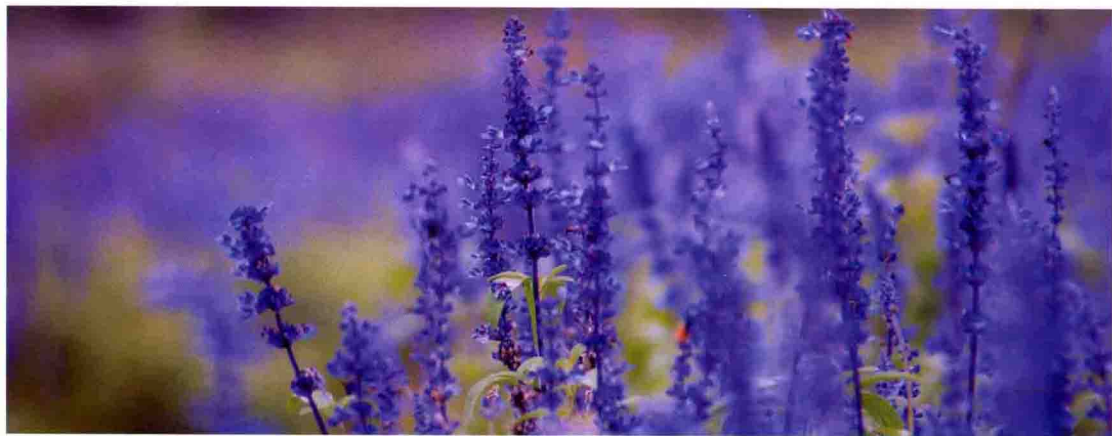




一、走近馨香第一步

无论工作多么忙碌，总有那么一刻我们会抬起头，看窗外天上的白云，不由想起暖洋洋的午后，那杯酝酿着香气的咖啡；那块在寒冷冬日里能让我们眯起眼睛安静品味的榛果巧克力块；那支在饱食过后也不舍得撒手的香草冰淇淋……这些触手可及的心满意足，充满香气的心旷神怡，全来自于数千年前大地的馈赠——香草。

在中国，神农尝百草的故事人人皆知；西班牙人则认为香草是一种兴奋剂，印第安人称其为神的果实。阿兹特克人还用它当过货币。在过去的 800 年中，香草这种神奇的植物救活了墨西哥和马达加斯加的经济，开拓了印度的贸易，甚至使马达加斯加得以建国，在世界地图上占有了一个位置。波斯帝国以及阿拉伯国家用香草提炼的香水占领了世界众多国家的市场，从而引发了欧洲的香水工业的竞争。这种充满香气的植物，带着与生俱来的力量，遍及世界。



1. 香草的起源

大多数著名的香草都起源于地中海沿岸地区，包括南欧、北非和小亚细亚等地，如薰衣草、迷迭香和鼠尾草。公元前 2800 年的古埃及莎草纸文献中，就载有以香草作为医疗用途的使用记录。在巴比伦王国的黏土板遗迹中，也曾发现刻有香草的名单。而埃及女王古丽奥佩脱穿着香草浸染的衣物，并以香花包浸浴，甚至制造香草精油的故事更是名闻于世。因此，地中海有“香草故乡”的美誉。还有一些香草起源于其他地区，主要集中在亚洲、南非以及南美的一些地区。

2. 家族命名

香草对外的正式名字是叫芳香植物，是可供提取芳香油的栽培植物（芳香油料作物）和野生植物的总称，具有药用植物和香料植物共有的属性。

3. 香草大家族

香草家族大约有 163 科 756 属总计 3000 多个成员，遍布全世界，主要集中在菊科、芸香科、伞形科、百合科、禾木科、莎草科等。家族里最知名的成员就是薰衣草、迷迭香、百里香、藿香、香茅、薄荷、罗勒、九层塔等，它们均是时尚一族追逐的对象。

4. 家族成员分布

大多在以地中海沿岸为中心的欧洲诸国，在中亚、中国、印度、南美等国家和地区也有许多成员。

Tips :

小香草大作用

- (1) 美化环境，家居美化和园林培植。
- (2) 食用保健，香草和饮食的结合，不仅丰富饮食趣味，而且具备一定的食疗作用。
- (3) 产品原料，可以广泛应用于食品、纺织、建材、皮革及卷烟等工业，经济效益惊人。



二、“香草美人”——传奇与魅力的化身

观香品味，香草因其万千姿态和悠远的馨香，寄托了人们无尽的祈望，如同神话中最美丽、明艳的女人海伦，围绕着传奇和魅力，更如悠久岁月里永远凝立的“香草美人”，在时光的冲刷下，依然青春和芳香。在中国最古老的诗集《诗经》里，香草已经成为描绘爱情和歌咏志向的表征，成为心灵的寄托，永远地被人歌颂和传唱。

1. 薰衣草

薰衣草优美典雅，又被称作“香草之后”。传说，圣母玛利亚曾将洗净的耶稣婴儿服挂在薰衣草上，从此薰衣草就被赋予如同天堂一般味道。还有一种说法是，薰衣草本来是一种寻常的植物，没有香味，圣母玛利亚曾对着薰衣草花祈祷，薰衣草自此有了持久不退的香气与驱魔的魔力。

【别名】香草女王、芳草庭院女王、香浴草、爱情草、宁静的香水植物。

【花语】等待爱情，也被视为纯洁、清静、保护、感恩与和平的象征。

【科属】唇形科薰衣草属。

【气味】优雅温和的味道，淡淡的木质香。

【取材】花、茎、叶。

【用途】园艺、烹饪、茶饮、美容、医药、工艺。

【历史】薰衣草在罗马时代就已经是应用相当普遍的香草，古罗马人用薰衣草沐浴，或是作为衣物薰香防虫之用，后传播到整个欧洲。

【分布】原产于地中海沿岸、欧洲各地及大洋洲列岛，如法国南部的普罗旺斯。后被广泛栽种于英国及南斯拉夫，现美国的田纳西州、日本的北海道、中国的新疆伊犁也有大量种植。

【民俗】欧洲民间用薰衣草熏香新娘礼服，据说可以带来幸福美满的婚姻。

【宗教】传说圣母玛利亚将洗净的耶稣婴儿服，挂在薰衣草上，从此薰衣草就被赋予象征天堂意义的意义。



信手拈香

2. 迷迭香

迷迭香原产于地中海，它的名字来自于拉丁文“海中之露”。其香味浓郁，传说远航的船只迷失方向时，迷航的水手们可以凭借着迷迭香浓浓的香气来寻找陆地的位置。在意大利，女生会拿着开着花的迷迭香，轻轻敲叩着自己心上人的手指，期待对方给予正面的回应；或者，女孩会在婚礼中戴上迷迭香花冠，向世人宣告她对爱情的忠贞不渝。莎士比亚曾在其剧著中写着：“迷迭香是为了帮助回忆，亲爱的，请您牢记。”



3. 罗勒

罗勒原产地在印度、西亚等地，印度人视其为神圣的香草，是天神赐给人类的恩典。据说，耶稣受难复活，坟前开满了罗勒，除了代表罗勒本身的神性外，更强调其生命力的强韧。中南美洲国家视罗勒为保护身家安全的吉祥植物；墨西哥的情人之间也会献上罗勒，代表仰慕之意。



4. 薄荷

薄荷，代表永不消逝的爱！传说冥界之神普鲁托 (Pluto) 爱上了美丽的海精灵曼莎 (Mentha)，两人热恋却被柏丝芬撞见，善妒的柏丝芬一怒之下，把她推倒在地，狠狠践踏，普鲁托见状心生不忍，于是把曼莎变成薄荷，越是踩踏却越能散发迷人的芳香，这便是薄荷 (Mentha) 名字的由来。

5. 酢浆草

一般的酢浆草只有三片小叶，偶尔会出现突变的四片小叶个体，称为幸运草，传说如果找到有四片小叶的幸运草就能使愿望成真。早期威尔斯的凯尔特人相信白色酢浆草可以对抗恶魔。1620年，英国诗人约翰·梅尔顿写道：如果有人在田间巧遇任何有四片叶子的草，就将会有好运降临。



6. 百里香

曾有诗人称百里香的香气为“破晓的天堂”，因为它闻起来清新迷人、自然舒服，有如天堂般的纯洁美丽。百里香又名“普罗旺斯的恩惠”。希腊神话中，阿芙洛狄忒（爱神）因为看见特洛伊战争的残忍而落泪，她的泪珠落入凡间就成了百里香可爱的小叶子。另一说法是特洛伊的海伦之泪一滴滴化成了百里香。百里香的英文“thyme”来自希腊，是“勇气”的意思。



7. 百合

“永不凋谢的美丽的生命力的象征”——俄国诗人普希金

百合花是古代法国王室权力的象征。传说，在法兰克王国第一个国王洛维受洗时，上帝赠予他的礼物就是百合花。所以，自 12 世纪始，法国将百合花作为国家的标志。

野百合花还是智利人民独立、自由的象征。传说，原来的百合花只有蓝色和白色两种，12 世纪，智利民族英雄劳塔罗为了反抗西班牙殖民主义者英勇起义。后因叛徒出卖，三万多名战士战死疆场。次年春天，在英雄们洒下鲜血的土地上盛开了红色的百合花，于是一簇火样的百合花从此开在了智利国徽的图案上。

信手拈香





8. 铃兰

每年五月间，法国乡下的少女从森林中采摘铃兰花，插在瓶中。在法国的习俗里，为心爱的人献上铃兰，代表着美丽的爱情。法国人说，没有铃兰花的五一不称其为五一。五月一日，是国际劳动节，也是法国人的铃兰节，这一天，铃兰花和工人阶级的游行队伍，构成法国五月一日的民俗画。

白色的小花铃兰，也是北海道最具代表性的花，是札幌的市花，铃兰的花语是“再回来的幸福”。北海道人在每年五月一日时彼此赠送对方铃兰花，互相道贺平安度过严寒的酷冬，幸福的春天终于重回大地。



9. 风信子

风信子的学名得自希腊神话中受太阳神阿波罗宠眷并被其所掷铁饼误伤而死的美少年雅辛托斯，是由于西风风神泽费奴斯用计害死。在雅辛托斯的血泊中，长出了一种美丽的花，阿波罗便以少年的名字命名这种花。

欧洲人对风信子有一种特殊感情。传说司管美与爱的女神维纳斯，最喜欢汇集附于风信子花瓣上的露水，使肌肤更为漂亮光滑。在英国，蓝色风信子一直在婚礼中新娘捧花或饰花不可或缺，它代表新人的纯洁，带来幸福的祈望。