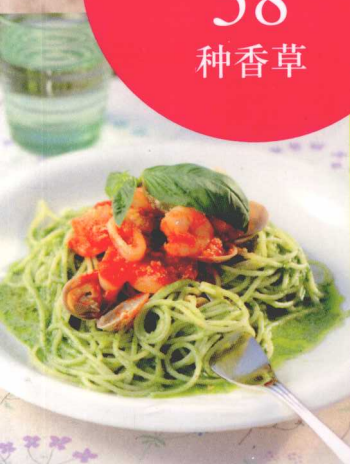




在庭院或容器
中易于栽培的

58

种香草



烹调、饮用、
美容、手工艺品，
让您身心
充满活力地与
香草一同生活



佐佐木薰 主编 杜怡萱 译
生活之树 药香草园 指导

栽培·食用·功效

香草的栽培与妙用



上海科学技术出版社

香草的栽培与妙用

栽培·食用·功效

佐佐木 薰 主编 杜怡萱 译

生活之树 药香草园 指导



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

香草的栽培与妙用/(日) 佐佐木薰主编; 杜怡萱

译. —上海: 上海科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5478-2087-2

I. ①香… II. ①佐…②杜… III. ①香料植物—栽培技术

②香料植物—综合利用 IV. ①S573

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第271822号

HAJIMETE NO HERB - SODATERU, TABERU, YAKUDATERU

supervised by Kaoru Sasaki

Copyright © 2011 Ikeda Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Publishing Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Ikeda Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 12 字数 150千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2087-2/TS·142

定价: 48.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目 录

2 前言

8 香草的乐趣：栽培、食用、功效

Part 1

香草栽培

香草幼苗茁壮生长，迎接收获的时刻

12 从幼苗开始栽培

14 从种子开始栽培

16 管理要领

18 繁殖方法



Part 2

食用香草

新鲜采摘的香草的颜色和香味，
给您的菜肴增添色彩

22 欧芹

24 青酱烤虾

足量菌类意大利面

25 火腿马铃薯番茄沙拉

28 牛至

30 混合蔬菜披萨

意式多料菜丝汤 牛至风味

31 香草面包屑烤秋刀鱼 搭配牛至番茄沙司



34 鼠尾草

36 田园风南瓜团子 配鼠尾草奶油沙司

37 肉丸子豆类小番茄炖菜
意大利小牛肉风味里脊



42 百里香

44 红金眼鲷烤肉 百里香风味
羊肉百里香番茄炖菜

45 百里香烤鳗鱼 西式风味

48 ●去香草园看看吧

50 细香葱

52 烤牛排 配有东方特色的调料

53 熏肉大虾意大利面 日式辣椒
烤鲑鱼 配细香葱酸乳酪沙司

56 茼蒿

58 海鲜沙拉 配茼蒿沙司

南瓜红薯沙拉 配酸奶油
茼蒿醋渍鲑鱼



62 罗勒

64 罗勒奶油意面 盖浇西红柿海鲜炖菜

65 生火腿蔬菜罗勒盖浇饭
罗勒烤鸡 配香醋调料

68 ●对栽培香草有用的用语词典 1

70 薄荷

72 烤猪肉 配薄荷沙司

73 水果沙拉 配凤梨薄荷特制色拉调料
薄荷生春卷



78 芝麻菜

80 羊角面包三明治 芝麻菜风味

81 恺撒风芝麻菜 面包沙拉
牛柳牛排 配芝麻菜沙司



84 迷迭香

86 羊角面包三明治 芝麻菜风味

花椰菜奶油汤 迷迭香风味

87 菌类烤鸡 迷迭香风味

90 ●对栽培香草有用的用语词典 2

92 甜品和面包

94 香草醋

95 油

95 烈酒

96 干香草

97 百花香囊



Part 3

品味香草

轻松享受自己家中的香味

100 享用新鲜香草茶的方法

101 推荐多种用于制作香草茶的香草

柠檬马鞭草 / 迷迭香 / 柠檬草

／ 胡椒薄荷 / 香蜂草 / 凤梨鼠尾草

102 沏热香草茶的方法

103 简单的沏茶方法

103 沏冰香草茶的方法

103 美味的混合香草茶

104 香草饮料

104 混合香草茶

104 香草红茶

105 月桂咖啡

105 香草蔬菜汁

106 香草啤酒

106 香草葡萄酒

106 薄荷绿茶

107 迷迭香泡沫茶

107 黑欧泊罗勒泡沫茶

114 肥皂

115 ●从香草中提取的精油

116 香草葡萄酒沐浴露

116 汉方沐浴精华

117 热牛奶浴

118 香草球

119 ●香草球是什么?

120 驱虫香草吊饰

121 干树叶香味书签

121 香草小花束

122 香草染色便签

124 留言卡片装饰

125 蜡烛组合

125 水蜡烛

126 擦拭毛巾

127 香草餐巾环

127 餐具架

128 香草杯垫

129 香草束

130 香草环盆栽



Part 4

香草的功效

香草可以利用到各种各样的场合

110 黏土面膜

111 蜂蜡乳霜

112 面部蒸汽

113 香草磨砂膏



Part 5

香草辞典

了解香草的种类和特性之后，去寻找自己喜爱的品种吧

- 134 洋蓍
- 135 茴香
- 136 紫锥菊
- 137 橄榄
- 138 春黄菊
- 140 蜡菊
- 141 猫薄荷
- 142 芫荽
- 143 雏菊
- 144 小地榆
- 145 紫苏
- 146 茉莉
- 147 生姜
- 148 香堇菜
- 149 斯特维亚菊
- 150 香叶天竺葵
- 153 圣约翰草
- 154 肥皂草
- 155 龙蒿
- 156 菊苣
- 157 细叶芹
- 158 鱼腥草



- 159 旱金莲
- 160 荨麻
- 161 广藿香
- 162 蔷薇
- 165 海索草
- 166 小白菊
- 167 茴香
- 168 美国薄荷
- 169 金盏花
- 170 蛇麻草
- 171 琉璃苣
- 172 墨角兰
- 173 锦葵
- 174 蕺菜
- 176 蓍草
- 177 桉树
- 178 薰衣草
- 181 菩提树
- 182 芸香
- 183 波叶大黄
- 184 斗篷草
- 185 柠檬草
- 186 柠檬马鞭草
- 187 香蜂草
- 188 月桂树
- 189 野草莓



香草的栽培与妙用

栽培·食用·功效

佐佐木 薰 主编 杜怡萱 译

生活之树 药香草园 指导



上海科学技术出版社



前言

预示着春天到来的香蜂草嫩芽、在初夏嫩叶上散发着香味的春黄菊花朵、呼唤着清凉微风的胡椒薄荷……

一年四季，无论身在何处身心都能得到香草的润泽。

轻触迷迭香的枝条，从睡梦中醒来，午餐时间，享用一杯玫瑰茶。疲惫的夜里来一次鼠尾草足浴，枕边放的是用薰衣草制成的香囊……

在我的生活中，阳台上的香草是不可或缺的存在。

作为全方位享受香草带来的乐趣的空间，生活之树建成了“医药香草园·药香草园”。在园中观赏香草的美丽、与香草进行近距离的接触、享受香草散发出的迷人香气；食用用香草制作成的料理；在园中游玩、了解和学习各种各样的香草。热闹时有客来访，寂静时与香草为伴，各种事、物都在这片香草园中沉淀。

随着岁月的流逝，现在庭院中的树木都长成了大树，多年生的香草也都长出了新株，并且深深地把根扎在了园中。从享受香草乐趣的香草园进化为更加关注健康重要性的“药香草园”，我们和园中的香草一同得到了成长。

一边近距离感受着香草的生长，一边播种、育苗、修剪直至收获。有时会遭遇到病虫害和连天的阴雨，又或者是需要和酷暑对抗，那些艰难的时刻都是同香草一同度过的。



喜爱上香草的最佳契机，是因为品尝到了用香草制作的美味料理。虽然在口味的颜色和香味上有过错误的尝试，但是最终还是开发出了超越日式、西式以及中式的创新菜单。桌上放置的罗勒油是开业以来一直都有的，同时还有搭配橄榄油的面包这一类西式便饭，虽然这类饮食在当时不常见，但是能够使之立于世界饮食文化之中，并且能够让人们享受到这一美食，也正是因为香草独有的魅力。

栽培香草的乐趣，在于能够利用简单的方法使您收获的香草发挥出各种功效。烹饪就不用说了，饮茶、入浴、染色等也都可以利用到香草，并且您还可以根据收获的香草的种类和数量来享受香草带来的不同乐趣。利用栽培的香草制作而成的香囊，是无与伦比的宝物，时常想将它偷偷藏在信封中赠予友人。

在这里，我想把我日常工作中“同香草一同生活的提案”和在药香草园中摸索出的栽培技巧一同介绍给大家，基于这种想法，我写了这样一本书。

如果香草的魅力可以成为点缀您生活的装饰品，我将感到十分荣幸。

佐佐木 薰

目 录

2 前言

8 香草的乐趣：栽培、食用、功效

Part 1

香草栽培

香草幼苗茁壮生长，迎接收获的时刻

12 从幼苗开始栽培

14 从种子开始栽培

16 管理要领

18 繁殖方法



Part 2

食用香草

新鲜采摘的香草的颜色和香味，
给您的菜肴增添色彩

22 欧芹

24 青酱烤虾

足量菌类意大利面

25 火腿马铃薯番茄沙拉

28 牛至

30 混合蔬菜披萨

意式多料菜丝汤 牛至风味

31 香草面包屑烤秋刀鱼 搭配牛至番茄沙司



34 鼠尾草

36 田园风南瓜团子 配鼠尾草奶油沙司

37 肉丸子豆类小番茄炖菜

意大利小牛肉风味里脊



42 百里香

44 红金眼鲷烤肉 百里香风味

羊肉百里香番茄炖菜

45 百里香烤鳗鱼 西式风味

48 ●去香草园看看吧

50 细香葱

52 烤牛排 配有东方特色的调料

53 熏肉大虾意大利面 日式辣椒

烤鲑鱼 配细香葱酸乳酪沙司

56 茼蒿

58 海鲜沙拉 配茼蒿沙司

南瓜红薯沙拉 配酸奶油

茼蒿醋渍鲑鱼



62 罗勒

64 罗勒奶油意面 盖浇西红柿海鲜炖菜

65 生火腿蔬菜罗勒盖浇饭

罗勒烤鸡 配香醋调料

68 ●对栽培香草有用的用语词典 1

70 薄荷

72 烤猪肉 配薄荷沙司

73 水果沙拉 配凤梨薄荷特制色拉调料

薄荷生春卷



78 芝麻菜

80 羊角面包三明治 芝麻菜风味

81 恺撒风芝麻菜 面包沙拉

牛柳牛排 配芝麻菜沙司



84 迷迭香

86 羊角面包三明治 芝麻菜风味

花椰菜奶油汤 迷迭香风味

87 菌类烤鸡 迷迭香风味

90 ●对栽培香草有用的用语词典 2

92 甜品和面包

94 香草醋

95 油

95 烈酒

96 干香草

97 百花香囊



Part 3

品味香草

轻松享受自己家中的香味

100 享用新鲜香草茶的方法

101 推荐多种用于制作香草茶的香草

柠檬马鞭草 / 迷迭香 / 柠檬草

／ 胡椒薄荷 / 香蜂草 / 凤梨鼠尾草

102 沏热香草茶的方法

103 简单的沏茶方法

103 沏冰香草茶的方法

103 美味的混合香草茶

104 香草饮料

104 混合香草茶

104 香草红茶

105 月桂咖啡

105 香草蔬菜汁

106 香草啤酒

106 香草葡萄酒

106 薄荷绿茶

107 迷迭香泡沫茶

107 黑欧泊罗勒泡沫茶

114 肥皂

115 ●从香草中提取的精油

116 香草葡萄酒沐浴露

116 汉方沐浴精华

117 热牛奶浴

118 香草球

119 ●香草球是什么?

120 驱虫香草吊饰

121 干树叶香味书签

121 香草小花束

122 香草染色便签

124 留言卡片装饰

125 蜡烛组合

125 水蜡烛

126 擦拭毛巾

127 香草餐巾环

127 餐具架

128 香草杯垫

129 香草束

130 香草环盆栽



Part 4

香草的功效

香草可以利用到各种各样的场合

110 黏土面膜

111 蜂蜡乳霜

112 面部蒸汽

113 香草磨砂膏



Part 5

香草辞典

了解香草的种类和特性之后，去寻找自己喜爱的品种吧

- 134 洋蓍
- 135 茴藿香
- 136 紫锥菊
- 137 橄榄
- 138 春黄菊
- 140 蜡菊
- 141 猫薄荷
- 142 芫荽
- 143 雏菊
- 144 小地榆
- 145 紫苏
- 146 茉莉
- 147 生姜
- 148 香堇菜
- 149 斯特维亚菊
- 150 香叶天竺葵
- 153 圣约翰草
- 154 肥皂草
- 155 龙蒿
- 156 菊苣
- 157 细叶芹
- 158 鱼腥草



- 159 旱金莲
- 160 荨麻
- 161 广藿香
- 162 蔷薇
- 165 海索草
- 166 小白菊
- 167 茴香
- 168 美国薄荷
- 169 金盏花
- 170 蛇麻草
- 171 琉璃苣
- 172 墨角兰
- 173 锦葵
- 174 蕺菜
- 176 藜草
- 177 桉树
- 178 薰衣草
- 181 菩提树
- 182 芸香
- 183 波叶大黄
- 184 斗篷草
- 185 柠檬草
- 186 柠檬马鞭草
- 187 香蜂草
- 188 月桂树
- 189 野草莓



香草的乐趣

栽培·食用·功效

如果您在庭院或者容器中栽培香草，那么利用新鲜采摘的香草，做美味的料理，或者舒服地享用一杯香草茶，在身心放松的同时，也能让您感受到被香草清香所包围的快感。自家栽培的香草，使每天的生活变得丰盛和充满色彩。



1

栽培



栽培的香草惹人喜爱

最初，香草是生长在田野上的野生植物，所以只要稍微打理一下，它就能很茁壮地生长。就算是没有宽敞的庭院，对于住在公寓中的各位来说，栽培香草也是没问题的。在花盆或者是其他容器中也能简单的栽培，是香草极大的魅力。

从香草的种子或者嫩苗开始悉心照料，看着它们一天一天茁壮生长、不断伸展的姿态，我们每一天的生活都会变得丰富多彩。多数香草的花朵非常小且惹人怜爱，这是只有亲自栽培香草的人才能欣赏到的美好。想象着收获的时刻，不断思考着各种利用香草的方法，这也同样可以说是一种乐趣吧。

那么，就让我们首先从入门篇的香草开始尝试栽培吧。这里推荐的是百里香、鼠尾草、迷迭香等。从这些易于栽培的厨房香草开始尝试，将香草利用于各个方面。

香草中不适应高温多湿环境的品种也不在少数，那么根据栽培方法和您的个人喜好，慢慢扩大栽培的范围吧。

料理取决于香草的风味

在欧洲，香草特有的香味是十分重要的。不管是法国菜，还是意大利菜，“料理取决于香草的风味”这一点都是众所周知的。若在家中挑战正宗的西餐时发现似乎缺少了点什么的时候，那问题大概就出在香草的使用上了。如果能够熟练利用香草的话，那么一定可以寻找出与专业厨师的手艺接近的秘诀了吧。

如果每天的饭桌上有香草的话，不同往常的拿手好菜的菜式也会随之增多。仅仅用香草搭配沙拉，就能制作出意大利风味的料理，搭配肉类和鱼类又能烹饪出法国南部风味。轻松、简单，却能使菜肴变得更加美味，这正是香草的魅力所在。

假如您在家中栽培香草，那么新鲜采摘的香草是立刻就可以使用的。在欧洲的家庭中，栽培喜爱的香草并且利用香草烹饪料理，是从古时候就养成的习惯。最近，渐渐可以在超市等场所很容易就买到新鲜的香草。但是，刚刚摘下来的自己栽培的香草要比在超市等场所买到的那些更具有新鲜的、令人愉悦的芳香。那么，就请您亲手栽培的香草来试着验证这一点吧。



期待尽情享受香草的乐趣

香草的魅力，在于它有多种多样的用途。将香草的花和叶子插入瓶中，房间立刻就变得富有生机起来；往浴缸里加入些香草，就能和洗菖蒲浴、香橙籽浴一样，让您享受怡人的香气。

另外，试着用栽培的香草制作手工艺品或者化妆品怎么样？花环、蜡烛、活动雕塑等等，随着您创意的扩展关于香草的制作手法也在不断增多。

在美肤和健康等领域，香草也是十分活跃的。这里也将介绍香草在乳霜、面膜、肥皂、香草球、面部蒸汽等中的用途与制作方法。

那么，请在栽培香草的同时，试着从多方面体验香草的魅力吧。

2 食用



功效

3



