

王梓天◎著

有机美食可以让人忘掉忧愁
天然护肤品可以让人充满自信
内外兼备
便能成为一个幸福的人
一个时刻都充满阳光的人

香草系生活

园艺·梦想·家

恋着香草
爱上香草
而后
让它成为生活中
不可或缺的一部分



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

全国百佳图书出版单位

园艺·梦想·家

香草生活



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

香草系生活 / 王梓天著. — 北京:电子工业出版社, 2015.1

(园艺·梦想·家)

ISBN 978-7-121-24648-7

I. ①香… 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248393号

策划编辑:于军琴

责任编辑:于军琴

印 刷:北京盛通印刷股份有限公司

装 订:北京盛通印刷股份有限公司

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:13 字数:340千字

版次:2015年1月第1版

印次:2015年1月第1次印刷

定价:59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购书处或本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报及邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



香草迷情

第一章



香草爱美食

第二章

薰衣草 015

薰衣草手工冰激凌 016

薰衣草糖 020

薰衣草香醋 022

薰衣草蛋糕 024

牛至 027

牛至烤猪扒 027

咖喱草 030

咖喱草白酒 030

刺芫荽 032

刺芫荽炒面 032

鼠尾草 035

鼠尾草茶 035

鼠尾草西葫芦塔 036

百里香 039

百里香茶 039

百里香醋 040

百里香挞 041

百里香麦芬蛋糕 045

管香蜂草 049

管香蜂草伯爵茶 050

管香蜂草薄荷茶 051

薄荷 053

薄荷咖啡冻 054

薄荷茶 057

薄荷抹茶冰激凌	059	柠檬香茅排骨汤	107
薄荷芝士蛋糕	061	柠檬香茅烤鸡	109
洋甘菊	065	柠檬香茅蒸鲈鱼	112
洋甘菊茶	065	柠檬马鞭草	115
洋甘菊果冻	066	柠檬马鞭草蛋挞	115
罗勒	068	柠檬马鞭草果冻	118
罗勒烧蛭子	068	柠檬马鞭草气泡水	121
罗勒海鲜意大利面	071	肉桂	123
罗勒烤肉	076	水果肉桂蛋糕	123
罗勒碎	078	紫苏	126
罗勒炒饭	080	紫苏米饭	126
罗勒香辣虾	083	紫苏烧鲫鱼	128
明列子水果汁	085	紫苏烤鲫鱼	131
罗勒蒸鲈鱼	087	紫苏蒸蟹	133
玫瑰天竺葵	089	玫瑰	135
玫瑰天竺葵茶	089	玫瑰花瓣冻	136
玫瑰天竺葵芝士蛋糕	091	茴香	138
迷迭香	094	茴香烤鱿鱼	138
迷迭香黄油	094		
迷迭香烤土豆	096		
柠檬香蜂草	099		
香蜂草奶茶	099		
柠檬香蜂草奶油蛋糕	100		
柠檬香茅	103		
柠檬香茅炒蛭子	103		



香草爱美丽

第 三 章

薰衣草

- 薰衣草修护爽肤水
- 薰衣草淡斑面膜
- 薰衣草护手霜
- 薰衣草紫草双重修护霜
- 薰衣草手工蜡烛

洋甘菊

- 洋甘菊抗过敏爽肤水
- 洋甘菊滋润护手霜
- 洋甘菊舒缓眼胶

鼠尾草

- 鼠尾草收敛爽肤水
- 鼠尾草保湿面霜

百里香

- 百里香漱口水
- 百里香足浴汤
- 百里香消炎补水面膜
- 百里香花篮

马郁兰

- 马郁兰护手膜

薄荷

- 薄荷艾草去痱清凉皂
- 薄荷清凉喷雾
- 薄荷清凉油
- 薄荷咖啡清洁面膜

142

143

144

146

148

151

156

156

158

159

161

162

163

165

165

167

168

169

170

171

173

174

176

178

180

迷迭香

- 迷迭香消炎皂
- 迷迭香马鞭草清新漱口水
- 迷迭香洗面奶

柠檬香茅

- 柠檬香茅驱蚊水

澳洲茶树

- 茶树抗痘凝胶
- 茶树消炎喷雾

玫瑰

- 玫瑰花瓣浴
- 玫瑰花酸奶面膜

金盏花

- 金盏花油
- 金盏花抗痘洁面皂
- 金盏花抗痘霜

182

183

186

188

189

189

191

191

193

195

195

196

198

198

199

202

园艺·梦想·家

香草生活



王梓天◎著

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

香草最早于20世纪90年代在日本风靡，由于当时的日本经济破败，失业率上升，生活压力变大，于是人们需要一种可以慰藉心灵的东西，香草就在这种情况下出现了，并且很快流行起来。到了2000年左右，中国台湾也开始流行起来，但在中国大陆，即便是现在，很多人还以为香草只是一种冰激凌的口味，这是由于对香草缺乏了解引起的，我希望通过自己的绵薄之力为香草的推广出一份力，因为一旦你喜欢上了香草，那便是一辈子的事情。

我常说与植物相处是最令我感到愉快的事情，与香草结缘算起来也有十年光景了，这期间我从一个什么都不懂的门外汉逐渐变得专业，这个过程我很享受。

还记得最早种植的一种香草是薄荷，那一年我17岁。正好我家对面开了一家园艺商店，有一次路过就进去看了下，琳琅满目的植物吸引了我，仿佛进入到一个植物的王国，令我十分着迷。值得一提的是，那家园艺商店只售卖种子，并不出售植物盆栽。看到种子包装上那些好看的植物图片我立马就心动了，那几天每天都往那家商店跑，前后花了大约两百多块钱买了很多种子。坦白说，当时的我并没有钱，还只是个学生，也就是从那时起我的零用钱几乎都花在了植物上。当时我选的第一个植物就是薄荷，或许是因为吃过薄荷味口香糖的原因吧，反正就是很喜欢那种清新的味道。后来我看到种子介绍上说，薄荷是十二星座中射手座的守护植物，而我正好是射手座，觉得蛮巧的，心想或许这是薄荷与我有缘吧，于是我开始了种植生涯，并且在可遇见的未来我会一直持续下去。

这么多年过去了，不管什么类型的植物我都种过，但最喜欢的还是香草。止是由于对它的喜欢，以至于每每在朋友面前提到香草时总是滔滔不绝地说个不停。曾经和台湾的一位香草老师 Julia 深入探讨过香草，她也是个十足的香草迷，或许在别人看来香草平淡无奇，但我们却可以那么喜欢或者说是痴迷。其实 Julia 姐和我都认为香草和别的植物不一样，它是一类可以治愈心灵、给我们带来温暖的东西，Julia 姐还把它称为是第六感植物。当你上了一天班回到家中，身心疲惫地躺在沙发上的时候，饮一杯刚采下的迷迭香泡的香草茶，立刻会一扫白天的疲倦，而感冒的时候喝一杯热的薄荷茶则会有好转的迹象。在芳香疗法中，很多精油都提取自香草，诸如薄荷、迷迭香、百里香、澳洲茶树、薰衣草、玫瑰、马郁兰、罗勒、芫荽，等等。香草的神奇之处在于当我们闻到它的气息时，它的气场已经开始影响到我们的心情乃至能量场了，这就是为什么很多用香草提取的精油可以用于治疗忧郁症的原因。如果你觉得这些显得很高深，那是因为香草在心灵方面的作用让你有这种感觉，其实香草也可以很亲民，和蔬菜一样，我们可以把它变成我们餐桌上的佳肴或者为美食增添风味，也可以制成天然的护肤品，这样你就更能感受到来自香草360度全方位的呵护。

我很感谢我的这些植物，也很感激十年前的自己，如果没有当初的那种喜欢与冲动，或许我并不会感受到香草带给我生活上方方面面的变化。我只想对当年的自己说一声：谢谢，谢谢你爱上了香草。

王梓天

2014.12



香草迷情

第一章



香草爱美食

第二章

薰衣草

015

薰衣草手工冰激凌

016

薰衣草糖

020

薰衣草香醋

022

薰衣草蛋糕

024

牛至

027

牛至烤猪扒

027

咖喱草

030

咖喱草白酒

030

刺芫荽

032

刺芫荽炒面

032

鼠尾草

035

鼠尾草茶

035

鼠尾草西葫芦塔

036

百里香

039

百里香茶

039

百里香醋

040

百里香挞

041

百里香麦芬蛋糕

045

管香蜂草

049

管香蜂草伯爵茶

050

管香蜂草薄荷茶

051

薄荷

053

薄荷咖啡冻

054

薄荷茶

057

薄荷抹茶冰激凌	059
薄荷芝士蛋糕	061

洋甘菊 065

洋甘菊茶	065
洋甘菊果冻	066

罗勒 068

罗勒烧蛭子	068
罗勒海鲜意大利面	071
罗勒烤肉	076
罗勒碎	078
罗勒炒饭	080
罗勒香辣虾	083
明列子水果汁	085
罗勒蒸鲱鱼	087

玫瑰天竺葵 089

玫瑰天竺葵茶	089
玫瑰天竺葵芝士蛋糕	091

迷迭香 094

迷迭香黄油	094
迷迭香烤土豆	096

柠檬香蜂草 099

香蜂草奶茶	099
柠檬香蜂草奶油蛋糕	100

柠檬香茅 103

柠檬香茅炒蛭子	103
---------	-----

柠檬香茅排骨汤	107
柠檬香茅烤鸡	109
柠檬香茅蒸鲱鱼	112

柠檬马鞭草 115

柠檬马鞭草蛋挞	115
柠檬马鞭草果冻	118
柠檬马鞭草气泡水	121

肉桂 123

水果肉桂蛋糕	123
--------	-----

紫苏 126

紫苏米饭	126
紫苏烧鲫鱼	128
紫苏烤鲫鱼	131
紫苏蒸蟹	133

玫瑰 135

玫瑰花瓣冻	136
-------	-----

茴香 138

茴香烤鱿鱼	138
-------	-----



香草爱美丽

第 三 章

薰衣草

- 薰衣草修护爽肤水
- 薰衣草淡斑面膜
- 薰衣草护手霜
- 薰衣草紫草双重修护霜
- 薰衣草手工蜡烛

洋甘菊

- 洋甘菊抗过敏爽肤水
- 洋甘菊滋润护手霜
- 洋甘菊舒缓眼胶

鼠尾草

- 鼠尾草收敛爽肤水
- 鼠尾草保湿面霜

百里香

- 百里香漱口水
- 百里香足浴汤
- 百里香消炎补水面膜
- 百里香花篮

马郁兰

- 马郁兰护手膜

薄荷

- 薄荷艾草去痒清凉皂
- 薄荷清凉喷雾
- 薄荷清凉油
- 薄荷咖啡清洁面膜

142

143

144

146

148

151

156

156

158

159

161

162

163

165

165

167

168

169

170

171

173

174

176

178

180

迷迭香

- 迷迭香消炎皂
- 迷迭香马鞭草清新漱口水
- 迷迭香洗面水

柠檬香茅

- 柠檬香茅驱蚊水

澳洲茶树

- 茶树抗痘凝胶
- 茶树消炎喷雾

玫瑰

- 玫瑰花瓣浴
- 玫瑰花酸奶面膜

金盏花

- 金盏花油
- 金盏花抗痘洁面皂
- 金盏花抗痘霜

182

183

186

188

189

189

191

191

193

195

195

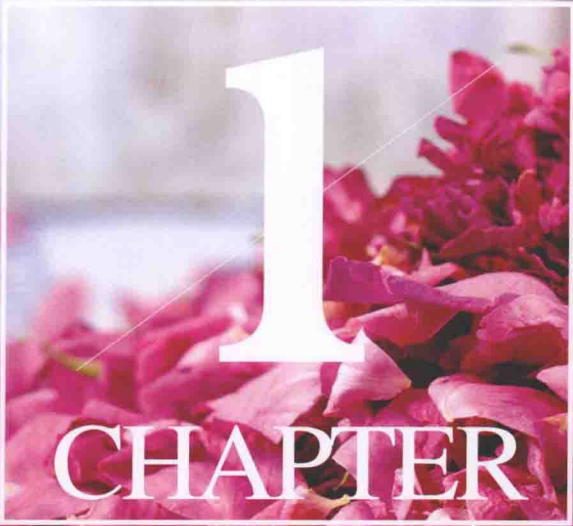
196

198

198

199

202



1

CHAPTER

第一章

香草迷情

一棵香草从播种开始，一个生命从一粒种子萌发，等待让浮躁的心得以沉淀。

——梓天

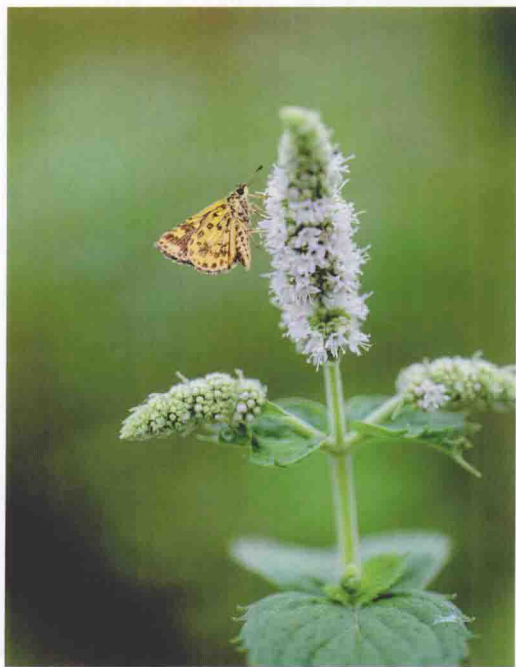
大自然是一个宝库，她孕育着各种生命，但直到现在我们都无法了解她的全部。她赐予我们万物，然后我们可以运用这些馈赠制成各种美食或日用品或装饰品，从而使得万物能在我们的生活中起到更大的作用。其实，在大自然所拥有的众多生命中，我独爱植物，而在各种植物中，我又特别迷恋香草。

我在《小阳台大园艺》一书中曾提出过一个理念，一个存在于心中多年的理念，那就是让园艺融入生活，很欣慰的是现在我已经能听到很多朋友会说这句话了，可是怎样才算是真正地让园艺融入生活呢？我想没有比亲手种植一些香草，然后将它们应用在生活的方方面面更美好的事情了。或者即使你没有时间或者心情在自家阳台上种几盆香草，也可以在超市或者花店买一些花的干品或者鲜品来做成各种美食或者各类护肤品，这样也是享受大自然清香的一种方式。

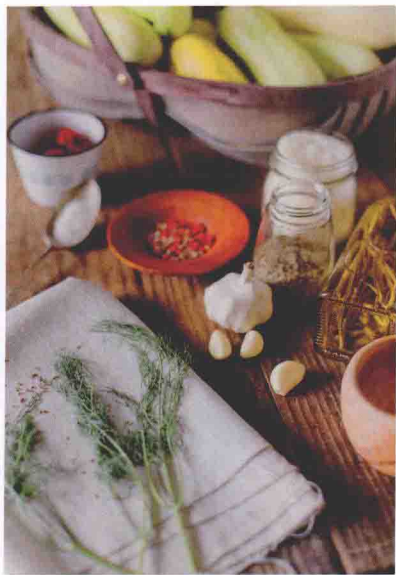
很多朋友都说我是个细心并且有耐心的人，我从来不敢认这一点。一棵棵香草在手中从一粒粒小小的种子长成一盆盆郁郁葱葱的植物，这些都是需要耐心才能做好的事情。但其实很多人并不知道，我以前是一个极粗心且急躁的人，在孩童时代开始这一问题就存在着，这也直接反应在我的数学课上，自从上了高中我就觉得数学是一门很恐怖的学科。一道题目如果几分钟内做不出来我就会开始烦躁，就算会做也经常因为粗心而做错，我也深知这一缺点，但就是没办法改掉。大约在2005年的夏天，南方湿热的天气令每一个路人脸上都挂满了汗水，于是，我和一个朋友躲在新华书店看书。不经



// 薰衣草是香草家族中的明星。



// 停留在香蕉薄荷上的蝶，让人不禁感叹一花一世界。



// 收获的茛苳可以腌渍黄瓜，吃起来别具一番风味。



// 这是加入小茴香的牛肉煲仔饭，口感就是不一样！



// 在煎培根芦笋的时候加入迷迭香可以使食物更具诱惑力。

意间翻到了一本日本的园艺书，看到里面那些各式各样美丽的盆栽，以及作者用这些植物的叶子泡茶或者制作手工皂，十分赞叹……我至今还记得那种先是被好奇吸引随后被震撼到继而又被感动到的感觉，这种混合起来的感觉令我向往，我想这也是幸福吧，这种幸福正是来源于我后来所理解的园艺生活。也正是那种感觉让我在大夏天里犹如进入到一个世外桃源，在这个新世界里存在着各种美丽与美好，而这些美好吸引着我。当时的我也许并不知道，正是那一瞬间的感触令我对园艺、对生活有了新的认识，虽然当时我并不知道什么叫园艺，更不懂什么是生活，更不会知道从此以后我会为过上自己想要的园艺生活而不断努力，直到现在。

我想要随时看到自己种出来的植物那开花的一瞬间，想要在某个睡眼朦胧的清晨随便摘下一片叶来泡茶喝，想要在我希望下厨的时候有一些植物可以帮食物增添别样的风味，我更想有一天可以利用植物制作天然的护肤品，而这一切所想都为我指明一个方向——香草。也只有香草才能满足我上述的需要，于是我开始成为国内最早一批玩香草的人之一。

然而，刚开始种植的时候我可谓一个十足的“植物杀手”，不管什么样的香草，在我手里总活不过一个月，当然这还不是最主要的问题，真正的问题是当时比较难买到香草种子。2005年的时候很少有人会通过网络来购物，而在实体店中又买不到想要的种子，这确实是一件非常尴尬的事情。因而，那时的我几乎是到了花市只要看到有香草种子就会立刻买下，因为老板说种子不好卖，卖完就不会再进货了。于是，在拿到种子后，我开始播种，刚开始育苗绝对是个大问题，因为前面说过我是个没有耐心且粗心的人，经常因为缺乏耐心而将小苗扼杀在萌芽状

态，即便有侥幸存活的也因为我日后的疏于管理而死亡，或是因为忘记写标签牌而同杂草混为一坛。最终，在培育这些幼苗的同时也培养了我的耐心与细心。为了让香草可以更好地存活下来，我专门用一个本子从播种开始记录它们的档案，遇到不懂的问题就及时翻阅书籍，这样也丰富了自己的知识，同时培养了我管理方面的能力。于是在我不懈的努力与悉心的照顾下，那些香草们开始逐渐变得粗壮了。

看到香草队伍越来越庞大，我又开始寻思着该如何去运用它们了。刚开始只是泡茶，后来简单的香草茶已不能满足我了，于是开始尝试着在烹饪食物时加入香草，因为之前喝惯了香草茶，所以做出来的食物味道我都可以接受，渐渐地香草就变成了餐桌上不可或缺的一部分，如同对葱、姜、蒜的依赖一样，我不可抑制地喜欢上了点缀有香草的美食。现在的我实在是无法想象如果没有香草那将会少了多少美味。除了会用香草制作料理外，拥有美丽的肌肤也是很多人尤其是女生的梦想，但现

在市面上出售的护肤品中添加了很多防腐剂、抗菌剂等其他添加剂，为了遮盖这些添加剂的气味，我在其中加入了香精，这也是很多人为什么在用了多年化妆品后皮肤却越来越差的原因。而且，有的人原本不是敏感肌肤也因为接触了过长时间的化学添加剂而变得敏感，这也是我们看到身边敏感肌肤的朋友越来越多的原因。在这种情况下，我就萌发了一个想法，用自己种的香草制作天然护肤品，要知道每种香草都有着自己独特的功效。在西方香草叫 herb，也可以翻译成“药草、药用植物或者功效植物”，但是显然还是香草这个名字听起来更浪漫一些。于是，通过查阅大量国外资料，我掌握了古代西方人在没有化学添加剂的情况下如何制作护肤品的方法，这些方法虽然有些古朴，有的甚至很简单，也因为没有香精所以有的味道不太好闻，但是无法否认这些方法都是最健康、最天然的，我将自己这些年制作的方法总结下来记录在这本书中，希望能与大家一起分享。

很多人问我你种过那么多香草，自己最喜欢的是哪种？在我眼中，优秀的香草必须符合两个条件：1. 能吃；2. 能用。凡是符合这两个条件的香草，在我眼中都是好的香草，因为我实在无法舍弃任何一种香草的特殊气息，而每种香草与生俱来的香味更像是一杯杯令我魂牵梦萦的美酒。种植香草的这些年，逐渐习惯了在很多中式料理中也加入它们，现在的我无法想象如果没有香草，餐桌将会变得多么单调，而味觉又会少了多少乐趣。渐渐地，我习惯了在烧鱼的时候加入罗勒，烤羊排的时候加入迷迭香，烤鸡的时候则使用百里香……有一次家父在烧了一道



// 利用收获的薄荷制作成薄荷酱，再配上点心，就是一顿很好的下午茶。



// 自己种植的接骨木开花了，经过熬制后可以制成天然的眼胶，具有恢复眼部活力的作用。

泡椒牛蛙后我吃了总感觉少点什么，后来回想起来是没有放罗勒。总之，香草是一种不知道便罢，一旦用了就再也离不开的植物。

每种香草都还有着对人体有益的保健作用，2008年的时候，父母都去了外地，我一个人在家重感冒，喉咙很痛，找出家里现有的药却发现都过期了，虽然小区门口就有药店，但我实在不想出门，突然想到我种植的香草中，薄荷可以治疗感冒，另外百里香对于消除呼吸道炎症也非常有效，于是我采下这两种植物的枝条泡茶喝，连续喝了一天，第二天就全好了。从此以后，香草茶就成为我备加推崇的天然饮品，每个到我家里来的朋友我都会用新鲜叶片冲泡的香草茶招待他们。于是，在我的影响下，这帮朋友们都多了一个饮用香草茶的习惯。这也是为什么我在众多植物类型中独爱香草的原因，多肉虽然好看，可惜不能吃，草花固然美丽可是没有保健作用，而拥有香草则所有的问题都能迎刃而解。

对于最开始接触并用香草制作美食的朋友来说，往往会有这样或者那样的担心，最常见的问题就是会担心加入了香草后食物吃起来不习惯。这里就牵扯到一个量的问题，初次使用香草制作料理可以参考我书中的配方给出的量来制作，一般人都是可以接受的。如果觉得口感淡或者不明显，那么下次制作的时候可以酌量增加一点，慢慢地你会中了香草的魔力并逐渐爱上它。



// 用柠檬马鞭草制作的水果冻，光是看着就已经很有食欲了吧！



// 在寒冷的冬日，点一根利用薰衣草制作的手工蜡烛，我想没有人不爱它。

还有人问每天都吃这些香草会不会中毒？其实，这些香草对于西方人来说就像我们用的葱、姜、蒜一样，他们每天用香草制作料理，而我们每天也都用葱、姜、蒜来丰富我们的味觉，没听说哪家出现过因为天天在菜里加入这些东西而导致中毒的情况，所以我们大可不必有这样的担心。

现在再回过头来说说我所理解的园艺生活。什么是园艺生活？并不是每个种花的人都懂园艺，从花鸟市场买一盆盆栽回来放着不管的大有人在，这是园艺么？当然不是。如我开篇所说，要让园艺融入生活。怎么才叫融入生活？就是在我们生活的方方面面都用到它。如果种了香草却不去使用它，在我看来实在是有点暴殄天物，虽然说的有点夸张，但真的是这样，种了香草而不去用它就好比买了冰激凌却不去吃一样。当你开始食用



// 想知道用肉桂和迷迭香煎的带鱼是怎样一种味道吗？那自己动手来做吧！