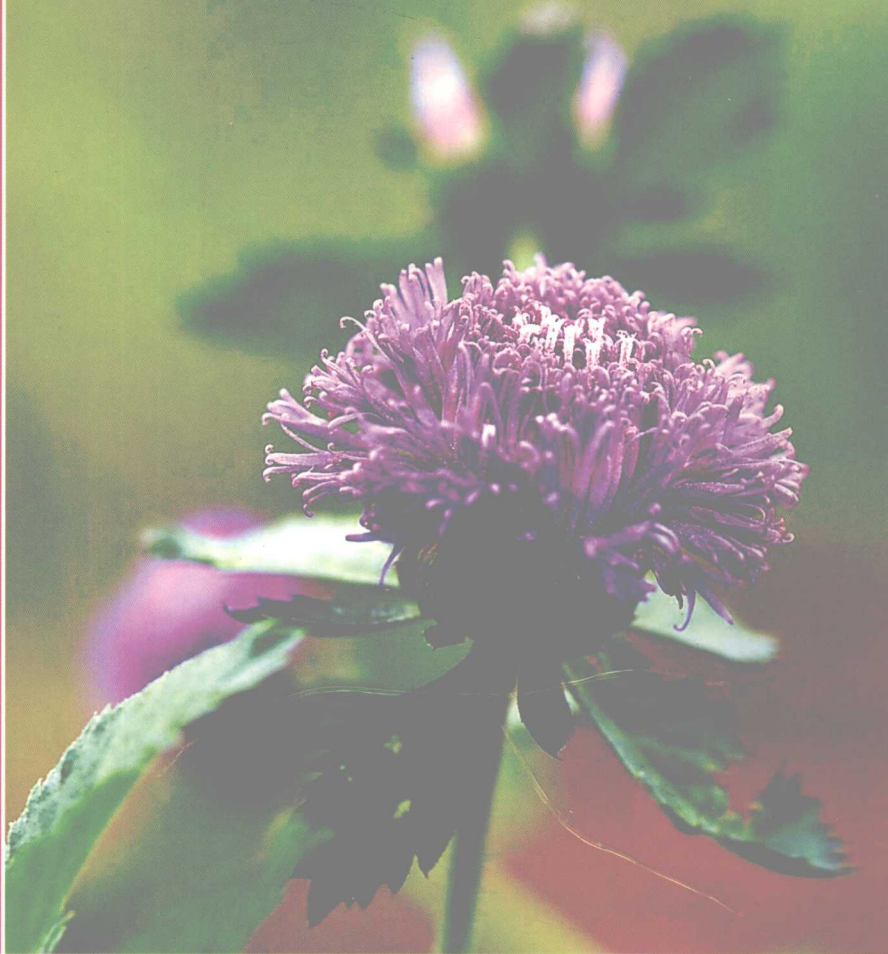


绿手指

05

香草栽种真简单



XIANG CAO ZAIZHONG

30种可以自己栽种、随手冲泡的香草植物
栽种照顾步骤大图解/开花季节完整全记录
现种现泡的香草茶饮/居家布置的浪漫花园

香草屋主人
尤次雄◎著 廖家威◎摄影

汕头大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

香草栽种真简单 / 尤次雄著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006.2
(绿手指系列)

ISBN 7-81036-294-1

I. 香... II. 尤... III. ①药用植物: 草本植物—栽培 ②药茶疗法 IV. ①S567.2 ②R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第005372号

中文简体字版 ©2006 由汕头大学出版社发行

本书经苹果屋出版社授权, 同意经由汕头大学出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

香草栽种真简单

作 者: 尤次雄

责任编辑: 廖醒梦 李资渝

责任校对: 蒋惠敏

封面设计: 郭 炜 黎小红

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

开 本: 787 × 1340 1/24

印 张: 9

字 数: 180千字

版 次: 2006年3月第1版

印 次: 2006年3月第1次印刷

印 数: 5000册

定 价: 39.80元

ISBN 7-81036-294-1/S·12

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室 邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

绿手指

05

S567.2
Y665

香草栽种真简单



尤次雄◎著

汕头大学出版社



XIANG
CAO
ZAIZHONG

推荐序

1

恋香草。

— 香草栽种真简单 —



严格说起来，我的生活是十分忙碌的，也因为长时间过分的忙碌，经年累月的，在忙碌之余，我自己研究出一套属于我自己的舒压方式，而这套“独门”的舒压方式和香草可有着密切的关系呢。

开始接触香草，是由精油开始。不记得从什么时候开始，台湾吹起了一阵“精油风”，长期处在媒体环境里的我，当然也赶上了这股热潮，那阵子，我迷上了用精油来泡澡，这样的迷恋不是没有原因的，当忙碌了一整天后，回到家里，能够轻轻松松地泡上一个香草精油浴，那样的感觉可不是用“幸福”两个字可以形容的。

在一次机缘巧合里，我在节目中访问到了一位对香草十分有研究的人，也就是这本书的作者，尤次雄先生。在那次的节目访谈中，他对香草的热情，以及丰富的知识实在令人印象深刻，所以当出版社来邀我为尤次雄先生出版的新书《香草栽种真简单》一书做推荐时，我自然是一口答应，毕竟对我来说，把香草推广给更多人知道，也是一件值得高兴的事啊。

《香草栽种真简单》这本书一共介绍了三十种香草，有观赏用的，也有可以制成茶饮的，不但内容十分的丰富，而且对种植的步骤以及制成茶饮的方法，都有最简单清楚的说明。我相信任何人只要拿到这本书，想在家里种植一株美丽又实用的香草，绝对不再是一件不可能的事了。

希望藉由这本书的出版，不但能够掀起一股香草热，更能够让每一位读者都能够切切实实地享受到香草可以带给大家，不论是生活上或精神上的各种好处，更希望每一位读者，在读了这本书以后，能够和我一样，慢慢地，慢慢地也迷恋上香草，有朝一日，也能在台湾的各角落里，看到三五好友坐在一起，悠闲地享用美味的香草茶喔。

民视“消费高手”主持人

支蔓揮

推荐序

2

一 壶香草茶 · 温热冰冷的心

— 香草栽种真简单 —



接到尤老师的电话，邀我为他的新书《香草栽种真简单》写推荐序，我感到受宠若惊。

回忆2000年初夏的一个下午，我第一次到台北香草屋，还未细看香草，就先被门口那位穿着白汗衫、短裤赤足的男人给吸引住，一头灰白短发，满脸闲适自在的笑容，下巴上留着未刮干净的胡渣。一句高亢的“你好！”开启了我们日后亦师亦友的关系，是的，他就是我的香草人生启蒙老师——尤次雄。

熟识的短短五年里，看见他对香草热情与执着，无论是课程讲授、学术研讨、由南到北的学会内外活动，一路走来始终如一。尤老师不仅是香草推广的终身志工，无私的爱心更让他成为我们这些受惠者真心尊崇的老师。

仔细品读尤老师的《香草栽种真简单》一书，心底再次激荡着对老师的敬意。我想，尤老师希望透过生活中微小的事物，一朵花、一片叶、一壶茶，来改变面对生命的态度，提醒我们在忙碌的生活中别让生命被冷漠所侵蚀，一壶香草茶就足以温热人心。

过去，我沉寂的中年事业曾因接触香草而展开第二春，这要都要感谢尤老师及大自然的神奇力量，如今我以一个受惠者的心情推荐这本有心人写的好书。从现在开始，放盆香草在窗台，摘片香草叶闻香，但愿香草带给您一个新的希望。

徐茂鑫 Bruce

2005年10月 台北新店 西洋蔬食料理“布佬厨房”

自
序

——香草栽种真简单——



生命，总会找到适合自己的出路，只要环境允许，并不需要太刻意去做什么或不做什么，它就会自然长得好。

“我宁可和人少说一句话，把时间腾出来和花花草草相处。”越和自然相处，我越觉得当初的选择是对的。

在接触香草以前，我和一般人一样，毕了业，进入职场，一路向上攀升，以自己的能力和努力，来换取更好的前途和发展，从小职员到经理、协理，甚至副总经理，在商场上打滚了多年，原本也一直以为会这样终老，但这一切却在一位女同事的一句话后，改变了。

拥有名利，却失去快乐

工作多年，与同年龄的人比较起来，我拥有较高的职位、不错的收入，曾经一直以为自己是快乐的，而这些也是我应该要追求的，所以，我不停地冲锋陷阵，直到有一天，一位女同事对着我说了这么一句话：“副总，你笑起来的样子好像在哭。”这句话让我整个人仿佛从千年沉睡中醒了过来似的，原来，我并不快乐，即便是我嘴上挂着笑，但这笑容，也并非是从内心发出来的。

因为一句话，我开始省视自己三十多年来的生命，这一回顾，反而为我找出了一条新的出路。

然而，促使我真正决定退出职场的，还有另一个原因，就是健康的因素。

当时的生活，不但对外需要应付客户，对内也要安抚人心，我每天周旋于老板和属下之间，经常弄得精疲力竭，却还吃力不讨好，久而久之，压力日积月累，终于在三十五岁那年，健康出现了警讯——我的偏头痛越来越严重，严重到数度想去撞墙，尤其是春天转夏天，以及秋天转冬天，我的头就会痛得十分的厉害，除此之外，压力越大，我的头痛也越严重，那种痛，曾经一度让我以为是得了脑肿瘤之类的疾病，而几乎看遍了台湾的各大医院。

但，所有的检查结果都指向我只是单纯的偏头痛，只要服药就好，可是，时间越久，药吃得越多，痛却没有减轻，看在我母亲的眼里，十分的心疼，于是建议我休个假，好好地放松一下。

这趟医疗之旅，也成为我生命的分水岭。

1997的那一年，或许当时也已经萌生了离开职场的念头了吧，我决定听从母亲的话，好好地放自己一个假，随母亲到日本去找我大姐。一方面，寻求我母亲在日本熟识的医院院长，再为我做一次全面性的检查；另一方面，则是做一些观察，看是否有别的机会。

这一趟日本行，正是和香草结缘的初始，也是我人生最大的转折点。

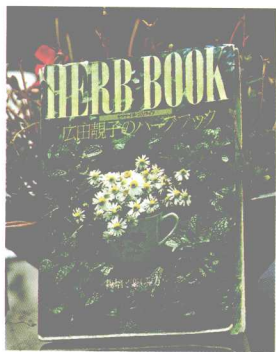
一到日本，母亲便替我安排了一系列的健康检查，然而，检查的结果和在台湾的时候差不多，不外是要我生活作息要正常，工作压力不要太大，睡眠尽量充足，可是，我自己清楚，要做到这些，对当时还在职场上负责冲锋陷阵的我来说，根本是不可能的，该怎么办呢？

我开始思考，如果多年的征战，只换得了名和利，却失去我自己的快乐和健康，究竟是否值得？



她可以，我也可以

在离开日本回台以前，大姐给了我一本书，是广田靛子写的 *Herb Book*。这本书一开始的时候并没有引起我太大的注意，回台后，我继续投入职场，周旋在老板和客户之间，直到有一天，我随手拿起案头上的这本书一翻，原先只是随意翻翻的，没想到版权页上的一行字吸引了我的注意。



在看到版权页前，对我来说，这本书充其量是一本图片精美的书而已，但，版权页上却清楚地写着，1985 年第一刷，1996 年十二刷，虽然当时的我对所谓的刷次并没有太多概念，但感觉上“十二刷”应该已经算是满不错的了吧，所以，当下我就决定认真来研究一下这本书。

慢慢研究之后发现，原来这本书虽然在 1985 年就开始卖，但真正开始大卖，其实是在 1996 年年初，日本发生了阪神大地震以后。日本在阪神大地震之后，民众开始有了“轻物质、重心灵”的体认，转而追求简朴生活，花草就这样在日本流行了起来，这本书自然就顺应着时代，成了畅销的书之一。

其次吸引我的则是这本书的作者本身。

1941 年生的广田靛子和我有着相类似的背景，同样都是国文科系毕业，从小很喜欢大自然，对野花、野草、小动物都有着特殊的感情，而她，只是一位再平凡不过的家庭主妇，也从来没有专门到国外去学习过香草的知识及种植、应用技巧，完全是通过自己学习以及跟朋友分享而来。她可以用十年的时间，去尝试、去努力、去研究，全心地投入，承担所有的挫败，换来现在的成功。

看了她的经历，以及奋斗的过程，我心中升起了一个想法：她可以，我有什么不可以？

于是，我决定离开职场，全心投入经营台湾的香草事业。

找回快乐，改变就是值得的

“是到了改变的时候了！”当时，我这么告诉自己。我希望我的人生是现在这样吗？我肯定不是，我应该可以找到我自己真正想做的事才是，即便是穷一点、收入少一点，但如果能够把健康找回来，找回原有的快乐，这样的改变就是值得的。

然而，是究竟能不能、要不要选择和香草共度此生？我还是花了足足一年的时间，反复地和自己辩论后，才下的决定。

也因为我不是个冲动的人，所以，所有的计划，都必须是在审慎的情况下产生的，离开职场也是，经营香草事业自然也是。由于在屏东的乡下，我父亲过世留下一片田，之前一直是由我大哥在耕种，因为还拥有这一片田，辞职后，我便回屏东，开始计划香草的栽培。

虽然心意已定，但却不是从此一帆风顺。一开始，我托关系从日本进了一些种子，那时候正值五六月，是最不适合栽种香草的季节，但那时候的我并不知道，兴高采烈地播了种，等待发芽。

果然，才没有多久，真的发芽了，我高兴极了，以为第一步就已经成功了，没想到这样的高兴才没多久，到了九月，香草死了一大片，我当时的心情可以说是欲哭无泪，甚至觉得人生无常，对自己的能力也开始产生了强烈的怀疑。



“我真的适合种香草吗？”“我该不该放弃，再回到职场去过以前的日子呢？”由于第一步的失败，再加上许多公司仍不放弃，纷纷打电话来询问我“复出”的意愿。当时，我才离开职场六个月，眼看着存折里的数字越来越少，刚发芽的植物又不明原因地全死光了，我开始有一点点动摇了，庞大的压力又再度笼罩在我的心上，一连好几个晚上，我失眠了，我不知道这样的决定、现在的生活，真的是自己所想要的吗？

有一天，我又是一夜无眠，眼看着已经差不多凌晨四点多，我还是睡不着觉，望着窗外渐渐泛白的天空，我的心情是沉重的。就在这时，我发现不远处一只蓝色的鸟在窗外忙进忙出地飞着，一会儿消失在天空的另一端，一会儿又回到窗外的那棵树上，就这么来来回回的，这样的举动引起了我的注意，我开始观察它。

一直到清晨的八九点，我终于明白了，原来，它正在强大的落山风里辛勤地筑巢，因为原先在树上的那个巢已经被风给吹散了，所以它从不知道什么时候开始，就这么一来一回的，打算重新在这棵树上建立它的家。

这幅景象给了我一个很大的启示，一个人的一生中，总会碰到很多挫折，端看你能用什么样的心态持续下去，终至成功，就像眼前的这只鸟，它反复地做着相同的动作，只为了重新建立它的巢，如果它和我一样，这么快就兴起了放弃的念头，那么，它的巢势必不可能再重新筑起来。

当下，我决定再重新出发，我告诉自己，无论如何，我一定要成功！

香草花园，抚慰受伤的心

要做个试验产业真的稍微要一点心思，我决定重新搜集资料，并且仔细地研究。这次，我选定从中秋节开始播种。这次有了相当好的成绩，看着自己种植的五十几种香草，在田中绽放它们的美丽，心里真有说不出的满足和骄傲，但这种喜悦，却只能自个儿搁在心中。

毕竟屏东是乡下地方，大伙种的大多是葱、椰子，再不然也是槟榔等利润高的作物，因此，当我的心被满满的喜悦占住时，却挡不住邻人怪异的眼光，以及揶揄的言语。

当时，在邻人的口中，大家都笑称我是“尚朋堂”（台语，是指一个人很笨的意思），因为没有人知道香草可以拿来做什么？自然不会知道我种香草要做什么？经过仔细的思考和评估，我决定离开屏东，回台北重新出发。

同年六月，我北上，还算顺利地于七月一日就已经在内湖找到了店面，签了约，第一家店就这么开张了。那时我想了三个名字，第一个叫做香草天堂；第二个叫做香草工坊；第三则是香草屋，这三个名字在和母亲商量后，以“香草屋”做最后的定案，并一直延续到今天。

店虽然顺利成立了，但经营上一直没有明显的起色，由于我是企划出身，之前经营了许久的人



脉也还一直存在着，我决定以“自力救济”的方式来改善我店里的生意。

我不断想法子来推广，除了办活动外，每天还不停地写新闻稿。可是，写归写，媒体不一定会登，也不一定有版面刊登，所有的努力，都只能被动地等待，等待媒体的青睐，等待顾客地发现。谁知道，一场前所未有的灾难，改变了这一切，将我推向近乎绝望的地步，却同时给了我新生的希望。

1999年的9月21日，大家应该都不会忘记，是惨痛的“九二一大地震”。和那些流离失所、痛失亲人的人比起来，我算是幸运的，但受到停水停电的影响，我的店受到了极大的冲击。可是，也就是在这个时候，在大家的心灵都濒临崩溃的痛苦边缘，十月六日，联合报刊登了一篇有关我的店的报导，标题就是“香草花园开张 抚慰受伤的心”，这篇报导不仅在当时为大多数受创的心灵，找到了一种复愈的力量，同时也为我的店开启了另一条新生命。

量力而为，从小做起；大处着眼，小处着手

内湖的店开了一年之后，由于租金的关系，我开始考虑另外找一个地点打造一所全新的香草屋，就在我开始准备要另外找地方时，我当时的一位学生突然对我说了一句话：“老师，你的香草比我们家种的还丑。”



没错，我的学生说的一点也没有错，由于内湖那间店日照不充足，所以当我把屏东那里好不容易种成功的香草移植北上之后没有多久，就陆续死掉了，而这也是我决心另觅良地的决定因素之一。

经过评估，我希望能在台北找一处农业区，但，在台北找到一处农业区并不容易，幸好我有位姓赖的学生正好有这么一块地，便以相当经济的价格承租给我。我去看过那里，相当美，对香草来说，实在是再适合不过的地方了，再加上，离我母亲住的天母较近，我便将它租了下来，并且立刻开始重建我的香草屋。那儿也就是现在的台北香草屋。在母亲的协助下，用了一年的时间，我开始自力更生，从最早期販售香草小植物，做了好一阵子，我发现市面上各花市都开始卖类似的植物，而且还越来越多，虽然我不怕竞争，毕竟我的东西有它的特殊性，但因为这个现象，引导我将单纯的种植，做一个彻底的转型。

我在日本有一位老师池田先生，他曾经告诉过我，经营一个事业基本上有八个字很重要，那就是“量力而为，从小做起”，并且希望我不管做什么事，都能够大处着眼，从小处着手，意思就是要我凡事都要看远一点，不要眼高手低，也不要去做自己没有把握，或根本没有办法的事情。

又经过了一年的努力，我把我的目标调整好，确立了三项目标：一方面维持住香草苗的販售，另一方面则是教学演讲，最后，则是增加了顾问辅导的工作，希望以我多年来的经验，帮助更多香草的同好，能够做好香草事业的规划经营，并提供香草花园造景的设计规划及工程施做。

之所以会确立这三项目标，最主要的目的也就是希望将香草这种植物在台湾扎根，我将我多年来借由摸

索也好，学习的也好，所有的经验能够传承下去，至于像“香草国父”等等的虚名，对我来说并不重要，毕竟以香草来说，我所扮演的角色，充其量是推广的角色而已，引进和研究我丝毫不敢居功。

植物会找到自己生存的方式，人也一样

从事香草的种植和推广这八年来，我有辛苦的地方，也有快乐的一面，很多人问过我，“香草是不是我的一个兴趣？”“香草可不可以变成一个事业？”我都会很实在地告诉他，“当你越跟这些花草在一起的时候，真的是会越来越觉得说它已经不是兴趣了，反而更像是我的工作伙伴。”古人说得好，“三日不读书便觉面目可憎。”对我来说，只要三天没有碰这些花草，我就会觉得全身不自在。

而长期和植物相处下，我渐渐地体会出三个和植物相处时，必须有的心态和观点：

第一，站在植物的角度去思考。植物要种得好，就必须要用植物的眼光去思考，如果你一味地希望它不需用心照顾，就可以长得好，那不如摆个塑胶花就好，也不需要种植物了；

第二，生命会自己找到出路。像香草屋里的那一棵含羞草，长得像树一样，原理很简单，生命它会自己去找到适合自己的出路，只要环境允许，并不需要太刻意去做什么或不做什么，它自然就会长得好；

第三，知道自己栽种香草或植物的目的是什么。如果你只是为了种一种好看的植物，那很抱歉，请你不要考虑种香草，去种一些像观叶植物类的植物，如果你决定了要种香草，就要去了解它，除了种植以外，它还可以做什么？我要强调的是，当我们在种香草的时候，必须要把它的用途彰显出来，这就是我所要追求的。

虽然处在台北较偏远的承德路七段，但相较于热闹喧哗的台北都会中心，香草屋宛如一处世外桃源，里面的每一株香草，都蕴含着丰富的生命力。许多来到香草屋的熟客们都知道，来到香草屋有三个原则：一是不谈政治，一是不聊八卦，同时，我也不问个人隐私，因为对我来说，香草屋同时也是人们心灵的世外桃源。

回顾这一路走来，虽然过去当上班族的工作，存折是每天都在增加，如今投入自己喜爱的香草事业，存折有时却不增反减。刚开始的时候，我还会感觉不安，但是当减少到某个地步，就再也不会害怕，毕竟，香草之于我，是伙伴而非生意，对我来说，我的这一生，是不会脱离香草了。

事实上，香草植物最大的特色，不仅止于它有着美丽的外表，更有着十分扎实的内在，有别于其它的植物仅能作为观赏用，香草更可以运用在我们的生活中，包含茶饮、观赏等等地方，而《香草栽种真简单》这本书，便是对香草的最基础运用。希望借由这本书里的详细介绍，不但能够让每一位读者能够亲手种植香草，更能够喝到自己种植的香草所泡出来的茶。这个时候，你会发现，人生最甜美的享受，不过如此。



Contents

推荐序 1... 02

推荐序 2... 04

自序 ... 06

Part1 小观念大学问

一 ... 16

11 关键，决定你的香草会不会活下来！

Point 1 季节，要选对

Point 2 温度，要恰当

Point 3 浇水，要适量

Point 4 土壤，配合生长习性

Point 5 空气，要能流通

Point 6 日照，不能太强

Point 7 施肥，要用有机肥

Point 8 开花，要舍得剪

Point 9 繁殖，要用对方法

Point 10 修剪，要勤快

Point 11 除虫，要天然

二 ... 21

8样工具，必备不可少！

1 培养土

2 人工介质

3 有机肥料

4 浇水壶

5 喷水器

6 有洞盆具

7 铲子

8 剪刀

三 ... 23

4 步骤，旧土再利用

Step 1 过筛

Step 2 强晒

Step 3 闷晒

Step 4 加土

四 ... 24

3 诀窍，种植香草组合盆栽！

Point 1 季节，要相同

Point 2 用途，要区隔

Point 3 颜色，要搭配

五 ... 26

2 原则，泡出香草的原味！

Point 1 现摘现泡，最新鲜

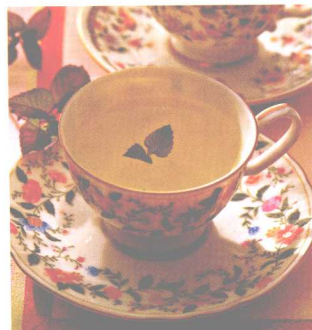
Point 2 水温要恰当，才能留住香气

六 ... 27

2 窍门，香草开花很简单！

Point 1 施肥，把握花期前两周

Point 2 剪花，增加开花数



Part2 栽种步骤大图解

一 ... 30

入门级香草 Basic step by step

- 瑞士薄荷 (抗暑性) ... 32
- 柠檬香茅 (抗暑性) ... 40
- 甜 菊 (抗暑性) ... 46
- 金银花 (抗暑性) ... 52
- 天使花 (抗暑性) ... 58
- 芳香万寿菊 (耐寒性) ... 64
- 虎头茉莉 (耐寒性) ... 70
- 柳叶马鞭草 (耐寒性) ... 76
- 马齿牡丹 (抗暑性) ... 82
- 斑纹到手香 (耐寒性) ... 88
- 斑叶倒地蜈蚣 (耐寒性) ... 94
- 金丝桃 (耐寒性) ... 100
- 粉萼鼠尾草 (耐寒性) ... 104



二 ... 110

进阶级香草 Advance step by step

- 齿叶薰衣草 (耐寒性) ... 112
- 德国洋甘菊 (耐寒性) ... 118
- 柠檬天竺葵 (耐寒性) ... 124
- 柠檬香蜂草 (抗暑性) ... 130
- 荆 介 (耐寒性) ... 134
- 柠檬罗勒 (抗暑性) ... 140
- 柠檬黄斑百里香 (耐寒性) ... 146
- 桂花 (耐寒性) ... 152
- 羽叶薰衣草 (耐寒性) ... 158
- 千屈菜 (抗暑性) ... 164
- 蓝冠菊 (抗暑性) ... 170
- 孔雀草 (耐寒性) ... 176

三 ... 182

高手级香草 Challenged step by step

- 柠檬马鞭草 (耐寒性) ... 184
- 天使蔷薇 (耐寒性) ... 190
- 管蜂香草 (耐寒性) ... 196
- 原生百里香 (耐寒性) ... 202
- 马郁兰 (耐寒性) ... 208

附录 香草栽种·开花时间一览表 ... 214



Part 1

小观念大学问



Herb Planting Guide

“种香草，很难吧？”

“我也能种香草吗？”

“不可能吧，香草真的可以种在家里？”……

其实，种任何植物都有一定的通则，

只要掌握窍门，

你的植物就会长出属于你的新芽。

了解香草，就从这里开始。

