

美味人生

天然香草

Herb 健康疗法

来自原野的宝物

- ◆增强抵抗力 ◆洁牙除口臭 ◆创造好气色
- ◆提神醒脑 ◆放松心情 ◆去除体味
- ◆消除疲劳 ◆帮助记忆 ◆改善失眠
- ◆治疗头痛

简芝妍 ◆ 编著



河南科学技术出版社

美味人生

天然香草

Herb 健康疗法

简芝妍◆编著

河南科学技术出版社
郑州



本书原名:《天然香草健康疗法》

Copyright©2003 Eds Int'l Culture Enterprise Co.,Ltd

原出版者:爱迪生国际文化事业股份有限公司

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部

经授权由河南科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行

版权所有,翻印必究

著作权合同登记号:图字 16-2004-12

图书在版编目(CIP)数据

天然香草健康疗法/简芝妍编著. — 郑州:河南科学技术出版社, 2005.5

(美味人生)

ISBN 7-5349-3237-8

I.天… II.简… III.香精油—美容—基本知识 IV.
TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105480 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028

责任编辑:管伟伟

责任校对:王艳红

封面设计:高银燕

印刷:河南第二新华印刷厂

经销:全国新华书店

幅面尺寸:210mm × 148mm 印张:6.25 字数:200 千字

版次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。



香草疗效大公开

无论是东方还是西方，自古在疾病的治疗上，皆善用植物的自然疗效；而近年来在回归自然、健康养生的潮流下，香草植物更成了新宠。香草这种对身体有益，且又散发清香的植物，顿时成为许多人的最爱。运用具有香味的植物来烹饪、泡茶、制作生活用品，也成为一种时尚。

您也可以在生活中，使用各种花草茶来帮助您达到健身养生的目的。无论是提神还是安眠，是美容养颜还是瘦身减脂，花草茶都能成为您的生活良伴，为您带来无穷的享受。同时，您也可以运用花草茶来治疗身体上的各种小毛病，诸如消化不良、胀气，还有头痛感冒、身体疼痛等。香草植物在我们生活中的益处实在是太多了，您不妨将香草视为好朋友，在生活中——体验香草的好处。

运用香草的气味，能够为居家环境除臭、增加香味，能够防止衣服被虫蛀。同时，香草也是美容佳品，具有使头发乌黑柔亮、使肌肤光滑柔嫩的作用。

香草可以是您生活中的良伴，您可以依自己的心情状态，调制一款适合自己的花草茶。甚至，当您需外出拜访朋友时，不妨也运用香草自制合适的礼物，这可是传达情意、增进情谊的别致好礼。而以香草制成的各种香味小饰品与清洁用品，则能够愉悦您每天的心情。

通过对香草的认识，您可以充分发挥想像力自由地创作香草制品，自己调配花草茶或是制作独创的香草料理，或创造一款特殊的香草精油等。在自制香草成品的过程中，您将体验亲手调配与创造的快乐，从中也将享受到香草的天然健康疗效。

作者 谨识





目 录

第一章 香草是来自原野的宝物	11
香草是什么?	12
在哪里买得到香草?	13
香草有哪些用途?	13

第二章 香草制成的美容用品	15
香草是最好的美容材料	16
①柠檬薄荷柔肤化妆水	17
②香草爽肤化妆水	18
③鼠尾草洁齿粉	19
④香草漱口水	20
⑤薄荷漱口水	21
⑥薄荷柔肤水	22
⑦茴香柔肤水	23
⑧甘菊柔肤水	24
⑨迷迭香洗发精	25
⑩迷迭香护发油	26
⑪薄荷润发液	27
⑫甘菊润发乳	28
⑬肉桂润发乳	29
⑭男用香草须后水	30
⑮香草保湿蒸脸浴	31
⑯带来好气色的香草蒸脸浴	32
⑰调节皮脂分泌的香草蒸脸浴	33





⑮玫瑰化妆水·····	34
⑲薄荷洁牙粉·····	35
⑳百里香洁牙粉·····	36
㉑丁香洁牙粉·····	37
㉒香草护发液·····	38
㉓鼠尾草洗发膏·····	40
使口气清新的香草·····	41
香草学习小百科:百里香·····	41
香草学习小百科:天竺葵·····	42
香草学习小百科:柠檬香蜂草·····	43

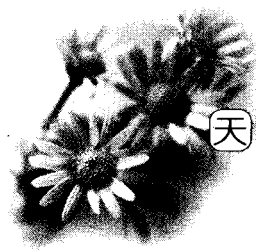
第三章 香草制成的身体护理用品·····45

香草自古即是宫廷后妃的宠物·····	46
①天竺葵爽身粉·····	47
②薰衣草香粉·····	48
③玫瑰香水·····	49
④迷迭香香水·····	50
⑤适合中性肌肤的润肤水·····	51
⑥适合干性肌肤的润肤水·····	52
⑦柠檬古龙水·····	53
⑧薄荷古龙水·····	54
香草学习小百科:迷迭香·····	55
香草学习小百科:洋甘菊·····	56

第四章 香草制成的泡澡浴·····57

宛如置身天然森林般的香草泡澡浴·····	58
----------------------	----





天然香草健康疗法

①香草醋泡浴·····	59
②迷迭香泡浴·····	60
③振奋精神的香草泡浴·····	61
④消除沮丧情绪的香草泡浴·····	62
⑤缓解紧张与压力的香草泡浴·····	63
⑥镇定精神的香草泡浴·····	64
⑦去除身体异味的香草泡浴·····	65
⑧消除四肢疼痛的香草泡浴·····	66
⑨洋甘菊滋润泡浴·····	67
⑩薰衣草清爽泡浴·····	69
⑪玫瑰油泡浴·····	71
香草沐浴小百科·····	72
香草学习小百科:月桂叶·····	73
香草学习小百科:薄荷·····	73

第五章 香草制成的足浴····· 75

香草足浴能迅速消除双脚的疲惫·····	76
①消除疲倦的香草足浴·····	77
②去除脚部异味的香草足浴·····	78
③具有杀菌效果的香草足浴·····	79
④具有舒缓效果的香草足浴·····	80

第六章 香草制成的茶饮····· 81

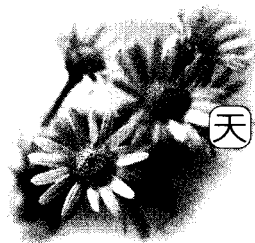
香草制成的茶饮,即所谓的“花草茶”·····	82
①玫瑰花参茶·····	83
②驱走睡意的花草茶·····	84



目录

③促进消化的花草茶·····	85
④促进睡眠的花草茶·····	86
⑤早晨醒脑的花草茶·····	87
⑥驱除烦躁的花草茶·····	88
⑦美容养颜的花草茶·····	89
⑧夏天解暑的花草茶·····	90
⑨消除疲劳的花草茶·····	91
⑩解除胃部负担的花草茶·····	92
⑪治疗便秘的花草茶·····	93
⑫治疗感冒的花草茶·····	94
⑬带来活力的花草茶·····	95
⑭增强抵抗力的花草茶·····	96
⑮减少肌肉疼痛的花草茶·····	97
⑯夏日解暑花草茶·····	98
⑰夏日退火花草茶·····	99
⑱提高记忆力的考前花草茶·····	100
⑲治疗感冒的花草茶·····	101
⑳改善失眠的花草茶·····	102
㉑缓解头痛的花草茶·····	103
㉒美白养颜花草茶·····	104
㉓肉桂咖啡·····	105
㉔去除口臭的花草茶·····	106
冲泡花草茶的注意事项·····	107
花草茶的小百科·····	108
如何保存花草茶叶?·····	109
香草学习小百科:茉莉·····	110
香草学习小百科:紫苏·····	110
香草的保存方法·····	111





第七章 香草制成的按摩油·····113

香草按摩油是兼具创意与疗效的礼物·····114

①肉桂按摩油·····115

②放松身心的按摩油·····116

③调节情绪的按摩油·····117

④甜美气氛的按摩油·····118

⑤促进新陈代谢的按摩油·····119

香草学习小百科:薰衣草·····120

香草学习小百科:鼠尾草·····121

第八章 香草做成的生活装饰物·····123

香草点缀生活情趣·····124

①香草磨砂包·····125

②香草熏香束·····126

③香草熏香包·····127

④香草熏香皂·····128

⑤香草蜡烛·····130

⑥玫瑰香袋·····132

能提高学习效率的香草·····133

第九章 香草制成的居家生活用品·····135

可消毒、杀菌、驱虫的香草·····136

①香草消毒水·····137

②鼠尾草驱虫香草包·····138

③百里香驱虫香草包·····139





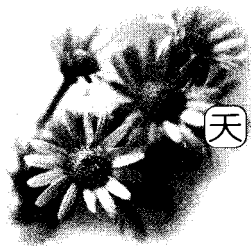
目录

④甜菊驱虫香草包·····	140
⑤罗勒驱虫香草包·····	141
⑥薰衣草安眠睡枕·····	142
⑦玫瑰百里香驱虫香草包·····	143
⑧迷迭香眼袋·····	144
⑨薄荷冰块·····	145
⑩薰衣草盐·····	146
⑪桂花糖·····	147
⑫鞋子芳香袋·····	148
⑬浴室香草清剂·····	150
⑭餐厅香草清剂·····	152
⑮卧室香草清剂·····	153
⑯衣橱芳香袋·····	154
⑰鞋柜芳香袋·····	155
⑱居家室内除臭剂·····	156
⑲薰衣草防蛀香包·····	157
具杀菌功效的香草·····	158
能调节心情的香草·····	158
种植香草小百科:环境选择篇·····	159
种植香草小百科:栽种技术篇·····	160

第十章 香草做成的料理····· 161

香气四溢的香草料理·····	162
①茉莉豆腐·····	163
②茉莉花粥·····	165
③海鲜沙拉·····	166
④番茄浓汤·····	167





天然香草健康疗法

⑤番茄乳酪沙拉·····	169
⑥罗勒拌花椰菜·····	171
⑦罗勒煎鱼排·····	172
⑧罗勒炒猪肉丝·····	173
⑨月桂叶牛肉汤·····	175
⑩洋葱奶油烤饭·····	177
⑪香料烤鸡腿·····	178
⑫香料蘑菇汤·····	180
⑬意式番茄香料汤·····	181
⑭罗勒酱汁意大利面·····	182
⑮香料洋葱汤·····	183
⑯迷迭香调味油·····	184
⑰百里香调味油·····	186
⑱月桂叶调味油·····	188
⑲百里香调味酱·····	189
⑳迷迭香沙拉酱汁·····	190
㉑百里香沙拉酱·····	191
㉒迷迭香鸡排·····	192
㉓香料酿番茄·····	193
㉔紫苏鱼排·····	194
㉕鼠尾草酱汁·····	195
㉖迷迭香面包·····	196
㉗香料意大利面·····	197
香草学习小百科:细香葱·····	198
具有减肥效果的香草·····	198
香草的干燥方法·····	199



第一章

香草是来自 原野的宝物





香草是什么？

香草中含有挥发精油成分，闻起来有一种沁人心脾的特殊香气，因此以香草来泡茶，特别能感受到香草的迷人气味。同样，将香草包扎起来，悬挂在室内，也能感受到淡雅薰香的气息。香草的香气具有特殊的疗效，能使人心情愉快平和，有的甚至具有治疗作用。

由于香草中含有多种维生素、黄酮类等成分，因此在品尝香草制成的花草茶时，就能吸收这些营养素，而不同的花草茶还具有不同的疗效，能有效地帮助身体代谢、消化与消除疲劳等，有的花草茶还能帮助您治疗感冒呢！在4000年前，古埃及人就懂得运用香草来治病了，还运用香草的功效来制作木乃伊。从出土的诸多文物中，可发现古巴比伦人就已懂得各种香草的疗效，以及生活中的运用方法。后来，传到了罗马帝国，香草更是被罗马人充分地使用，并传至中东地区，使阿拉伯人研发出更多有关香草精油的提炼方法。



一般香草的原产地都在地中海沿岸一带，因为这一带是全球气候最好的地区，阳光与雨量都很充足，温度也很适中，很适合香草的生长。主要品种迷迭香、薰衣草与茴香等都是出产于此地。另外，欧洲中北部一带，气候较为寒冷，也出产一些气味较为浓重的香草。而赤道一带的高温带，所出产的多为香料类香草，如椰子与肉桂。而亚洲一些地区也是香草的产地，众所周知的日本北海道，就是薰衣草的生长带。

在哪里买得到香草？

目前，在各大超市的茶饮销售部或健康饮用品商店，都可以买得到国内或国外的香草。或者是到香草花茶的专卖店购买，只要留意一下就可以发现，目前这类花草茶专卖店很多。若您想要大批购买，也可以到中药批发市场与食品杂粮批发市场，在那里可以买到整包的香草。

香草有哪些用途？

香草可以用来提炼精油，同时，也可以晒干后做成香料包，作为空气清新剂。香草中各种特殊的精油成分，



天然香草健康疗法

具有不同的疗效，对于头痛、感冒、便秘、腰酸背痛等不适症状，都有缓解的作用。

另外，香草也能够制成香草醋等具有特别风味的调味料。而我们最为熟悉的一般还是香草茶与香草入浴包。运用香草来泡茶饮，具有各种不同的疗效，也能够提高生活品味。而将各种不同的香草放入纱布袋中，放入热水中泡浴，就是效果很好的香草泡浴了，它能够放松您的身心，帮您解除一天的疲劳。

我的 小 笔 记

Blank lined area for writing notes, enclosed in a dashed border.



第二章

香草制成的 美容用品





香草是最好的美容材料

香草中独特的精油成分，对于美容来说是最好的材料。使用天然的香草自制的化妆品，能够帮助您有效地润肤柔肤，进而帮助您清洁肌肤，做好各种基础的美容保养工作。本章将介绍各种香草制成的美容用品，如化妆水、洗发精、润发与护发用品、漱口用品、洁齿用品、男性须后水、各种疗效的香草蒸脸配方等，您不妨针对自身的保养需求，进行各种有效的美容保养，使您一边沉浸在香草的芳香世界，一边享受良好的美容疗效！

我的笔记

Blank lined area for notes, enclosed in a dashed pink border.