

人气园艺专家 陈坤灿◎著

吉林科学技术出版社

MY HOME

居家健康植物 活用百科



40种居家必备植物

- **香辛料植物**——厨房花园一本通，教你把健康吃进嘴里
- **香草植物**——香气疗效功能佳，让你身心更健康
- **香花植物**——天然芳香让你身心轻松，天天拥有好心情
- **净化空气植物**——帮你自动过滤空气，让毒气通通走开



图书在版编目(CIP)数据

居家健康植物活用百科 / 陈坤灿著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5384-4498-8

I. 居… II. 陈… III. ①花卉—观赏园艺 ②园林植物—观赏园艺 IV. S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第192108号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司—麦浩斯授权,
同意经由吉林科学技术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排、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2126

居家健康植物活用百科

著●陈坤灿

责任编辑●宛霞 端金香

书籍装帧●大雅图文设计有限公司

封面设计●一行设计 于通

技术插图●杨帆 王志国 陈男 于航

马秀文 王艳 王河

出版发行●吉林科学技术出版社

印刷●长春新华印刷有限公司

版次●2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

规格●710mm×1000mm 16开 10印张

字数●150千字

书号●ISBN 978-7-5384-4498-8

定价●28.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

社址●长春市人民大街4646号

邮编●130021

发行部电话●0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600311 85670016

邮购部电话●0431-84612872

编辑部电话●0431-85674016 85635186

网址●www.jlstp.com

实 名●吉林科学技术出版社

居家健康植物 活用百科

人气园艺专家 陈坤灿 著



吉林科学技术出版社

目录 CONTENTS



作者序——种花草，保健康	4
--------------	---

Part1 以绿意打造健康生活 6

让生活更健康的必备植物	8
我家适合种什么	10
植物的基础照料	12
盆栽长大了怎么办	16
一盆变多盆的植物繁殖	18
健康盆栽的无毒驱虫法	20

Part2 认识居家必备植物 22

香辛料植物

杀菌开胃好帮手		餐桌上不可或缺的配料	
辣椒.....28		大蒜.....43	
野外特色食材		中西品种丰富	
食茱萸.....31		九层塔.....46	
树叶香辛料		质感与香气迷人	
香椿.....34		茴香.....49	
乡土小吃必备		色香味俱全	
芫荽.....37		紫苏.....52	
叶根两用的食材		叶片清香爽口	
红葱.....40		山芹菜.....55	



香草植物

万用香草	
迷迭香	62
天生爱招蜂	
香蜂草	65
希腊神话中的勇气化身	
百里香	68
淡淡柠檬飘香	
芳香万寿菊	71
各式水果口味任你挑	
鼠尾草	74

梦幻指数NO.1	
熏衣草	77
清凉家族	
薄荷	80
民间传统良方	
到手香	83
提味清爽的好滋味	
柠檬香茅	86
芳疗香气迷人	
香叶天竺葵	89

香花植物

雅致韵味迷人	
茉莉花	96
贵气远播千里	
桂花	99
娇羞半开最吸引人	
含笑花	102
花貌莹白如玉	
白玉兰	105
金黄色小珍珠	
米兰	108

飘香宛如流星	
夜香木	111
光阴不待人的花朵	
五彩茉莉	114
芳烈白花似玫瑰	
栀子花	117
波折花瓣如舞裙	
马茶花	120
花香远播传七里	
月橘	123

净化空气植物

造型大方光洁	
印度橡胶树	130
净化空气植物的第一名	
黄椰子	133
方便照顾的绿化植物	
香龙血树	136
蔓茎垂生引人怜爱	
常春藤	139
室内首选的国民植物	
黄金葛	142

观花也观叶	
白鹤芋	145
翡翠掌状叶片	
澳洲鸭脚木	148
姿态优雅似竹	
观音棕竹	151
叶斑千变万化	
黛粉叶	154
心型叶片浓绿莹亮	
翡翠宝石	157





种花草，保健康

我从小就是健康宝宝，直到现在身体也很健康。因为很少生病，医院都很难赚得到我的钱，加上天生性格乐观，喜欢到大自然中活动，兴趣是种花养草，所以不健康也难吧！

在田里与家中种了数不清的植物，虽然以观赏的居多，不过我坚信，单单是赏花、照顾花这些小事与琐事，就可以让人身心都健康。世界各国风行的园艺治疗（Horticulture Therapy），就是以庭园环境、园艺操作与采收植物作各种应用，来达到协助身心障碍者的复健，加速疾病疗愈的速度。在老人院、疗养院以及幼儿园等，也常推广益康庭园或疗愈庭园（Healing Gardens）的设置。其中种植的花草树木，除了观赏效果之外，许多都是可食、可用的植物。



这些植物不仅包括一般的花草与食用的蔬菜水果，还有香草植物与香辛料植物，这两种植物的体内含有许多有益成分，使用后能够有助于新陈代谢、增进抵抗力等。此外，也让花园成为色彩缤纷、绿意盎然的美景。当然，帮助维持室内清洁空气的植物也不能少。

基于种花草、保健康这个理由，我们征集了市面上容易取得的上述四大类植物中的每类各10种，在书中简单明了地介绍这些植物的栽培技巧，期盼大家能和我一样，在享受亲手栽培植物的乐趣，观察植物成长的喜悦之外，也能够直接享用这些植物作为食材应用所带来的丰富美味，以及居家内外的芬芳与清新的空气。

陈坤灿





Part 1

以绿意打造 健康生活

- ★ 让生活更健康的必备植物
- ★ 我家适合种什么
- ★ 植物的基础照料
- ★ 盆栽长大了怎么办
- ★ 一盆变多盆的植物繁殖
- ★ 健康盆栽的无毒驱虫法

让生活更健康的 必备植物

爱健康从家种起



追求健康是现代人生活的目标，而休闲活动则是在忙碌之余疏解身心的良方。如果能将追求健康与休闲活动结合在一起，那该有多好啊！当然有的，而且非常容易达到，只要有一小隅空间和一颗爱护花草的心，就能轻松享有。

不知大家有没有想过，其实栽培花草除了享受赏玩的乐趣之外，也可以让生活更健康。在花市所见到的植物，除了单纯只供观赏的植物之外，还有许多植物体内具有许多成分并且可以让我们在栽培之后收获使用，不论充泡茶饮或是作为食材，都可以直接作用在人体内，就像香辛料植物与香草植物。另外一些植物，则可享受花朵与枝叶散发的香味，达到镇定心神、缓解情绪的功能，包括香草植物与香花植物。最后，还有一项不能漏掉，就是在室内发挥净化空气机能的净化空气植物。



这些植物除了用途广泛，栽培起来也很容易上手，本书严选了40种适合居家栽培的植物，都具有栽培简单、生长强健少挫折以及便于采收和应用等优点。每一章节都简明扼要地介绍栽培基础观念，及每一种植物的生长特点与栽培秘诀，只要在家中庭院或阳台或者室内种上几盆，就能无时无刻享用到自己栽培收获的喜乐，更能获得身心全方位的健康！



图片提供 陈忆珍

我家适合种什么

检查栽培环境

适地适种是栽培植物的最基础观念，先检查自己能够栽培植物的环境要素（光线、温湿度、风力等），再选择适合的植物，就能奠定成功的基础。反之，选择不适合的植物，即便花再多的精力费心照顾，植物还是长不好。以下针对栽培环境最关键的几点进行分析：

Step 1

室内、户外

室内大多只有灯光照明与窗边的散射光线，光线微弱，所以只能栽培耐阴的植物，本书所介绍的净化空气植物都属于此类。户外没有遮阴的地点光线充足，则适合各种香料、香草与香花植物的种植。



Step 2 阳台方位

要先注意光线来源与强弱，一般条件下，北边光线较弱，可以种植净化空气植物如薄荷、香蜂草、茉莉、山芹菜等稍具耐阴性的。南边光线最充足，大多数的香辛料植物、香草与香花植物都适合。东边只有上午温和的阳光，像是需要强烈日照的薰衣草就不适合；西边则是强烈的西晒光线，通常还伴随燥热，因此喜湿的植物如夜香木、五彩茉莉、马茶花、薄荷等很容易生长不良。

Step 3 风力

强风容易使叶片大且薄嫩的植物受损，因此在容易受风的位置选择植物时，宜考虑枝叶强硬的种类，例如米兰、七里香、迷迭香、薰衣草、到手香等植物。



Step 4 容器栽培或露地栽培

一般都市环境以盆栽种植的机会较大，种植植物的种类关系到盆栽容器的尺寸。植株较高大的植物，多适合盆径1尺（约30厘米）以上的容器，如芳香万寿菊、柠檬香茅、白玉兰、桂花、香椿、印度橡胶树、澳洲鸭脚木等。小型的植物则使用盆径7寸（约21厘米）以下的容器，如百里香、山芹菜、常春藤、黛粉叶等。此外，如果有庭园空间，能让植物直接种植在地面上，需要注意排水是否顺畅。排水不良，可种植栀子花、山芹菜、薄荷等较耐湿的植物，或仍采取盆栽的方式种植后摆放于地上。



植物的 基础照料

认识介质、浇水、肥料、修剪

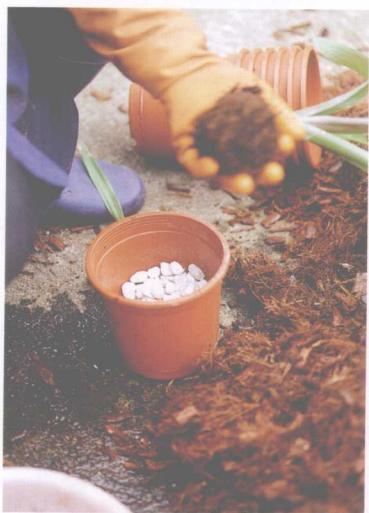
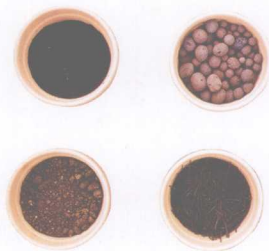
Step 1 介质

介质就是用来栽培植物的材料通称，土壤是介质，市面上调配好的培养土也是介质。为植物换盆时，就会遇到选择合适介质的问题，选择合适的介质可以依照几点原则：

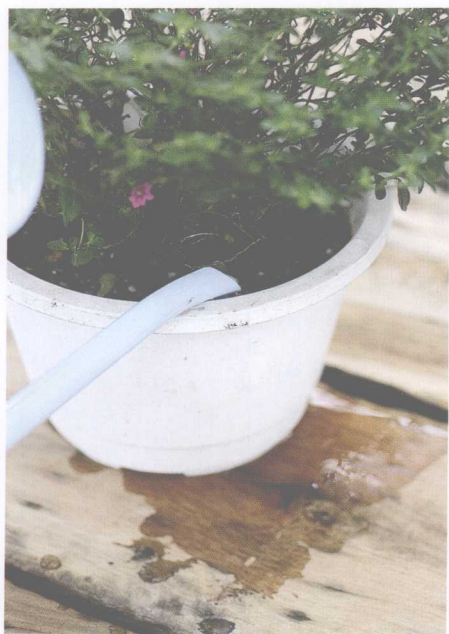
植物大小：一般木本植物的植株高大，受风强，重量也较重，建议使用土壤以增加支持力，以免容易倾倒。草本植物低矮质轻，使用较轻的培养土无妨。

浇水频率：土壤具有较强的保水、保肥力功能，且水分可供应根部吸收的时间较长，所以栽培者浇水的间隔可以久一些。反之，培养土的结构疏松，能很好地排水、透气，但是保水性差，在高温期很容易就干掉，需要较频繁地浇水。

室内或户外：在室内培养植物，通常不仅要求植物健康成长，还要清洁卫生。因此使用多种非土材料调配出来的培养土，较不容易有虫害繁衍，可以满足这项需求。户外栽培的植物，需要的是介质的支持力与保水、保肥力，因此使用土壤会符合这个要求。



依照栽培的习惯，可选择不同的介质。



掌握浇水浇到水从盆底流出的充分浇透原则。

Step 2 浇水

浇水的原则是介质逐渐干燥、植物显现缺水现象时，才适时浇水。知道植物缺水的征状，便容易从观察得知，这株植物需要浇水的大约间隔时间。

例如薄荷在光线充足的位置种植，逢夏天高温水分蒸发快，可能每天都会产生叶片萎软的现象，也就是需要每天浇水。如果移至荫凉的位置，就会变成间隔2~3天才浇水一次。所以浇水的间隔时间，必须观察植物的需求进行调整，不应该盲从一定要多少天就浇水一次的规律。

判断植物是否缺水，可从以下条件观察：

· 叶片萎软

较薄的植物叶片在缺水时，会立即产生叶片塌软的现象，此时就要立即浇水。如果严重到嫩茎也下垂时，对植物的伤害有时将无法弥补。

· 叶片失去光泽

叶片较厚的植物通常具有耐旱功能，也就是能够忍受短暂的缺水，如果持续干旱下去，叶片光滑的植物种类会开始显现叶片不亮，这就是需要浇水的信号。



可用手指插入土内，判断土是否干燥。



用清水擦拭叶片既可保湿，又能让叶面光亮。



若植物叶片垂软、失去光泽，就必须马上浇水。

Step 3 肥料

肥料是植物除了自身合成的养分之外，需要的必需元素，其中以氮、磷、钾三要素最重要。植物发育的部位随着生长时期不同，所需要的必需元素也不同。一般来说，萌芽期与叶片生长期以需要氮肥为主，能让叶片快速发育，观叶的净化空气植物与使用叶片为主的香辛料、香草就很需要氮肥。磷肥是细胞分化所需要的元素，因此以开花、结果为重点的香花便不可或缺。钾肥能增进茎部坚实、根部肥壮，因此室内栽培的观叶植物，与香辛料中的红葱与大蒜等植物都需要。

肥料又因使用原料的不同，可分为化学肥料与有机肥料。化学肥料成分精纯，效果较显著，因为无臭无味，不会引来昆虫，适合于室内观赏植物使用。化学肥料可分为粉末、液体与固体三种类型，粉末与液体加水稀释后，直接喷洒叶片与浇灌根部使用，固体肥料则散布于介质上或换盆时混入介质中。

有机肥料是使用动植物体或排泄物为原料所制成的，具有肥效缓和、含有各种植物生长必要要素及提供有益微生物的生长环境等各项优点。但有可能会散发气味引来昆虫，建议在户外使用为宜。



有机肥



化学肥



有机肥



开花植物要施对肥料，花才会开得美。



Step 4 修剪

修剪是控制植物尺寸、增进植物生长、促进开花结果的一种方法，依照修剪目的与方法不同，可以分为以下几种：

· **截剪**：是将延伸太长的枝条截短的修剪方式，能够抑制植物生长并控制在适当的范围内。木本植物采用这种修剪方法最好在冬季，草本植物则在植株有老化现象时进行，兼有促进植物更新生长的效果。

· **摘心**：摘掉植物茎顶新生的嫩芽，称为摘心，可促进植物在萌芽生长阶段就分枝，能够达到植物生长越来越密满的目标。这种方法大多使用在草本植物与木本植物的萌芽期，只要用手指直接将芽末端的芽心摘掉即可，所以称为摘心。

· **疏剪**：在植物生长的过程中，如果发现有些枝条朝向植株内部生长，应该及早剪除。因为这些枝条接受的光线不足，长得细瘦衰弱，不仅浪费养分，还容易变成病虫害繁衍的温床。修剪之后，不但能改善枝叶之间的通风效果，也会减少病虫害发生的机会。



摘心可以刺激侧芽生长，增加开花几率。

