



芳香

药草

养生手册

审订推荐

- 台湾香草家族学会理事长
 - 台湾香草家族事业联盟会长
 - 台湾香草屋负责人
- 尤次雄

三采文化 / 编著

汕头大学出版社

35种时尚芳香药草的养生方法

最全面、最权威、最实用的品质生活指南！

健康的身心，从养生开始！

看得见的养生指导，做得到的养生方法，值得学的养生智慧！

图解
养生



图解
养生

图
解

芳香药草

养
生
手
册

三采文化 编著

汕头大学出版社

中文简体字版 ©2005 由汕头大学出版社发行

本书经台湾三采文化出版事业有限公司授权, 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。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解芳香药草养生手册 / 三采文化编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81036-780-6

I. 图… II. 三… III. 香料作物—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011876 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhuabookstore.com](http://www.xinhuabookstore.com)

图解芳香药草养生手册

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 李小平 梁志英

封面设计: 王勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

版 次: 2008 年 1 月第 2 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81036-780-6

责任技编: 姚健燕 张玉洁 程黎

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 16

字 数: 200 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

电话 / 020-22232999

邮编: 510075

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



阅
读
改
良
生
活

拥抱大地的诗篇

自然香草生活更健康

■ 台湾香草家族学会理事长 尤次雄

很多人喜欢问我，为何对香草如此热爱，并大力加以推广？对此，我的答案是：“因为香草让我回归自然，并且藉由认识香草、运用香草，我的身心都得到了健康。”

如今香草广受都市女性的喜爱，香草花园、香草餐厅、香草相关商品专卖店雨后春笋般地出现，了解香草及运用香草，已成了生活中的必备常识。三采文化为了促进人们的养生保健观念，编著了《图解芳香药草养生手册》，结合香草的芳香氛围与药草的健康功效两部分，为现代人提供一个新生活的参考。

香草的英文是 Herb，药草的英文是 Herb，芳香药草的也是 Herb，可见芳香药草兼具健康养生与药用医疗的双重功效，这也是我多年来一直努力推广自然香草观念的原因。本书中列举的医疗功效，是编



● 台湾香草家族学会理事长

● 台湾香草家族事业联盟会长

● 台北香草屋负责人

尤次雄

辑人员咨询医疗人员而得的宝贵资讯，读者可作为养生参考；至于疾病医疗，仍需请教合格医师或就诊。

爱好香草，已经不仅是我的工作，更是我一生的追求，也是我最大的幸福！

导 读



芳香药草是欧美经常用来加入料理中，能增添香气、还能养生的植物。许多人会利用阳台或厨房的小空间养些芳香药草，这不但为家中增添许多绿意生气，而且其天然的芬芳氤氲，更是令人深深着迷！另外，你还随时可以摘取利用，不但新鲜、美味，而且卫生健康，可以为料理加分！更妙的是，你还能自行DIY干燥，既干净又能储藏起来慢慢使用。

说了芳香药草这么多的用处，你是不是已经迫不及待地想要养几株在家中了呢？在《图解芳香药草养生手册》中，详细介绍了最常使用的35种芳香药草，不但有清晰的全彩图片供你认识各种芳香药草的外观，更告诉你它的实际健康养生功效，以及如何选购才能买到品质好的芳香药草？怎样保存才算正确？在使用上又有什么禁忌？还有，此样芳香药草的精油应用疗法、料理茶饮的做法、各式生活应用等。此外，不要以为栽种是件很困难的事，其实只要按照每种植物的特性、尊重它自然的生命力，不必花费太多心力，就可以轻轻松松拥有一座自己的芳香药草阳台花园！



本书的八大特色

1. 介绍 35 种买得到的芳香药草

如薰衣草、迷迭香、香蜂草、罗勒等，详述其基本资料、功效、禁忌、选购、保存、芳香疗法等实用知识。

2. 按照笔画分类

可以迅速查询到你想要查阅的芳香药草！

3. 每种芳香药草均有 2~4 道料理食谱

等不及利用芬芳宜人、健康养生的芳香药草了吗？这里提供了约 100 道的料理茶饮哟！

4. 50 种的芳香药草生活应用

将芳香药草运用在生活里，使你的生活充满香气！

5. 运用之前，必须先知道

如果想要将芳香药草吃进肚子里，那你就必须先了解其禁忌，看自己适不适合食用喔！

6. 香精油疗馆，让你善用芳香精油

精油芳疗，也是应用芳香药草的一种方便又健康方式喔！

7. 教你如何栽植芳香药草

根据每样芳香药草的特性，给你最简易的栽种方式，轻松拥有一座属于自己的芳香药草花园！

8. 设计清楚的版面，方便你的查询阅读

无论是要增进知识，还是应用查询，版面都十分清楚好阅读！



料理



茶饮



精油



栽种



沐浴



美容



手工艺品



驱虫



医药

① 应用抢先知

此种芳香药草的用途小图示，让你马上知道它的功用！



② 基本档案大公开

轻松获知芳香药草的学名、科别、花期、利用部位、香味特征等……

③ 功效

让你了解芳香药草的养生功效。

④ 选购、保存指南

如何才能选到品质最好的呢？又该怎样保存？



⑤ 禁忌

提醒你，如果身体状况不适合，就不该使用喔。

⑥ 香精芳疗馆

告诉你此种芳香药草的精油疗效，还有 2 个应用方式。



目 录

第一篇 Herb Garden 芳香药草花园



贴近土地的喜悦

什么是芳香药草 / 2

源远流长的芳香药草

芳香药草的古今应用 / 4

馨香绿手指

新手栽种不败法则 / 6

栽种秘诀大公开

栽种芳香药草其实很简单 / 8

轻松、方便、实用

简易干燥芳香药草 DIY / 18

药草用途多多

DIY 打造香氛生活 / 20

第二篇 Herb House 芳香药草雅苑



3 画

26/ 小地榆

38/ 马齿苋

31/ 马郁兰

4 画

42/ 月桂

46/ 天竺葵

5 画

51/ 艾叶

6 画

55/ 西洋蓍草

59/ 百里香

8 画

67/ 罗勒

95/ 茉莉

75/ 到手香

103/ 鱼腥草

79/ 金莲花

107/ 细香葱

83/ 金钱薄荷

111/ 欧芹

87/ 玫瑰

9 画

117/ 茴香

124/ 香椿



128/ 洋甘菊

136/ 迷迭香

144/ 荆芥

148/ 柠檬马鞭草

154/ 柠檬香茅

161/ 香蜂草

10 画

168/ 桂花

11 画

173/ 甜菊

12 画

180/ 番红花

184/ 奥勒岗

192/ 紫苏

13 画

197/ 鼠尾草

205/ 蒲公英

14 画

209/ 酸模

16 画

213/ 薄荷

17 画

221/ 薰衣草



第三篇 Index

附录索引

常见症状可提供的芳香疗法 / 230

与美丽相关的芳香疗法 / 238

芳香药草适合栽种季节、花期表 / 242



:: 温馨提示 ::

1 杯 = 240ml 1 大匙 = 15ml 1 小匙 = 5ml

味噌：是一种调味品，以黄豆为主原料，再加上盐及不同的曲发酵而成，它与豆类通过霉菌繁殖而制得的豆瓣酱、黄豆酱、豆豉等很相似。



芳香药草花园



在欧美，芳香药草的使用历史非常悠久，
许多传说也与芳香药草息息相关，
莎士比亚在《哈姆雷特》中也说过：
“迷迭香是为了帮助回想，亲爱的，请您牢记。”
人文艺术与芳香药草的功效相结合，
足见芳香药草已是西方文化、生活中的一部分！

近几年来，芳香药草也逐渐风行开来，
有人喜欢用它来布置居家环境，
有人着迷于它芬芳宜人的香气，
有人爱用它来调理身体的健康，
又或者是，
只是喜爱在下午茶的悠闲中，
品尝一壶浓香馥郁！

你是否以为芳香药草的世界很难进入呢？
其实一点也不，只要一些小技巧，
你就可以轻松地栽种、拥有芳香药草，
现在，一起来进入芳香药草的氤氲世界中吧！

贴近土地的喜悦

什么是芳香药草

相信你一定听过“芳香药草”这个名词，但你真的了解芳香药草吗？让我们来一探究竟。

如果早晨能在一杯香气氤氲的芳香药草茶的啜饮中醒来的话，是多么幸福的一件事啊！但你知道芳香药草是什么吗？让我们一起踏进芳香药草植物的世界！

什么是芳香药草

芳香药草的英文名为Herb，源自拉丁语herba，泛指具有香气、药用及调味功能的植物，又称为香草、芳香药草、香草

植物等。芳香药草在欧美的应用十分普遍，因为使用得实在太频繁了，就像中国人每天烹调时都需要用到的葱、姜、蒜一样，所以他们常在厨房里或庭院中种植芳香药草植物，也因此有厨房花园（Kitchen garden）之称，美国的一般家庭经常栽培的芳香药草甚至高达19种以上，这样，他们在烹调料理时，俯拾摘取即是美味又有健康疗效的芳香药草，另外，芳香药草盆栽又十分漂亮，能装饰、布置生活环境……你拈花惹草的生活乐趣尽在其中！

更贴近大自然的韵律脉动

近几年，种植及应用芳香药草的风气逐渐风行起来。人们的接受程度愈来愈高，甚至成了一种贴近土地的生活态度。现在，只要有一小片阳台或是在阳光普照的亮丽窗边，你便可拥有随时采摘的新鲜芳香药草！

实用又健康的芳香药草

愈来愈多的人喜爱在家中种植芳香药



草：只要小小的空间，人们就可以建立起属于自己的秘密花园，不但可以享受园艺的生活乐趣，更可以调配出自己的养生秘方。近年来，更有许多研究指出芳香药草的挥发性香味或其抽取的精油，在安定情绪、消除忧郁及免疫系统的运用上有显著功效。所以，泡壶芳香药草茶或利用芳香药草入料理，不但轻松简易，而且在芬芳的缭绕中人们更可以缓解一些不快的心灵情绪、纾解一些不适症状等，一举数得！

芳香药草那形态各异的枝叶及色彩缤纷的花朵，不仅是美化家居环境的高手，更能为生活环境添许多活泼生气。而芳香药草干燥后，还可以利用其做成干燥花束，布置环境，为家中增添芳香气味，或储存于密封罐中，可以泡茶、料理等，用途多多！



回归土地的自然芳香药草

现今的社会生活极其迅速、便利，这种迅速、便利，却让我们愈来愈远离自然、土地，所以芳香药草的兴起便是顺应人们对回归田园的要求，给都市人一个可以喘息、休憩的空间。别怕自己的忙碌会无法养活这一株株的芬绿，其实，只要你尊重植物原有的生命力，这些芳香植物便可以自由长成一个缤纷花园！

源远流长的芳香药草

芳香药草的古今应用

芳香药草在欧美的应用已久，
而在中国愈来愈多的人也开始加入爱用芳香药草的行列！

想要进入芳香药草的世界了吗？别急，让我们一步一步来了解可亲又十分实用的芳香药草！

芳香药草的历史

追溯芳香药草的历史，可以回到5000年前，两河流域的古文明时期。苏美尔人已懂得利用百里香及茴香来治病；在4000年前古埃及的草纸中，也有使用芳香药草的记载：埃及

人曾用芳香药草来治病和美容，此外，在制作木乃伊时，芳香药草也是不可或缺的材料之一。

在古雅典瘟疫蔓延时，素有“医学之父”之称的希波克拉底，也教导民众在街头燃烧有香味的植物，利用植物精油的成分，杀死空气中的细菌，防止瘟疫散布。17世纪时，芳香药草可以消炎抗菌的功效也已获科学证实。

神化了的芳香药草

早期人们认为疾病是上天的惩罚，或是遭受鬼魅的纠缠。而这时候，祭司或是治病的医师就会采摘芳香药草来改善、减轻疾病所造成的痛苦，所以芳香药草一直被大家认为具有神奇的力量，因此有许多的美丽神话流传！

12世纪时，查理曼大帝认为芳香药草是医生的工具及食物美味的秘诀，曾下令广植芳香药草。所以，芳香药草可以说与早期西方的人类文明密不可分，到现在也依然如此！



芳香药草的运用现况

除了一些从古代就流传下来的有关芳香的药草药效及应用方式外，还有许多的研究指出，芳香药草抽取的精油成分中有抗沮丧及提升免疫力的功效，所以它也越来越受到人们的欢迎！

在澳洲，医院也常使用芳香药草植物的萃取精油取代化学消毒水，目的是给病人一个更舒服安心的就医环境。日本的医院也在屋顶上种植一片芳香药草花园，希望让更多的病人可以提早痊愈！



芳香药草在中国

芳香药草植物在欧美，无论是烹调料理或是改善不适症状，一直是生活中不可或缺的一部分。在中国，随着生活品质的日渐提升，及回归自然健康的风潮带领下，人们对于身体保健也有了更新一层的体会和认识，不再等到身体产生疾病了才来治疗，而是愈来愈重视预防。所以这些天然又具药效的植物，也备受重视！更因为其蕴含芬芳优雅香气，因此也有愈来愈多重视生活品味的人喜欢栽培、应用芳香药草！在花市、大卖场中，也可买到多种芳香药草植物，方便自行栽种、享受田园之乐，更可以利用它来使自己的身体保持健康。欢迎您一起加入这自然健康的香氛行列中！

