



快乐园艺

香草花园

浪漫

*Langman
Xiangcao Huayuan*

陈菲 编著 徐晔春 摄影



草之魅，香之魅，
恋上香草的生活，
从此焕发出别样的光彩。

农村读物出版社



香草花园

*Langman
Xiangcao Huayuan*

陈菲 编著 徐晔春 摄影



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

浪漫香草花园 / 陈菲编著; 徐晔春摄. —北京:
农村读物出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5048-5430-8

I. ①浪… II. ①陈… ②徐… III. ①香料作物—栽培
②观赏园艺 IV. ①S573②S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243072号

感谢踏花行论坛小明花园、XXL001、lilika、9月9日等
花友为本书提供部分图片。

责任编辑 李振卿

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发行 新华书店北京发行所

印刷 北京三益印刷有限公司

开本 710mm×1000mm 1/16

印张 7.25

字数 100千

版次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

印数 1~8 000册

定价 36.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)





CONTENTS

目 录

1 Part1 缘起——草之魅，香之魅

- 2 普罗旺斯，那一片薰衣草的天空
- 5 迷醉在斯卡保罗集市
- 7 楚辞中踏歌而来的香氛
- 9 薰衣草，爱情草



13 Part2 轻松打理私房香草园

- | | |
|---------|----------|
| 14 罗勒 | 41 莳萝 |
| 17 紫苏 | 43 牛至 |
| 19 薄荷 | 45 香蜂草 |
| 21 薰衣草 | 47 马郁兰 |
| 24 百里香 | 49 柠檬香茅 |
| 26 迷迭香 | 51 神香草 |
| 28 鼠尾草 | 53 芫荽 |
| 30 琉璃苣 | 55 猫薄荷 |
| 32 蚊净香草 | 57 香叶天竺葵 |
| 34 洋甘菊 | 60 柠檬马鞭草 |
| 37 虾夷葱 | 62 藿香 |
| 39 欧芹 | 64 葫芦巴 |





CONTENTS

71 Part3 香草料理总动员

- 72 紫苏美食
- 74 百里香美食
- 76 迷迭香美食
- 78 熏衣草美食
- 80 罗勒美食
- 82 鼠尾草美食
- 84 茼蒿美食
- 85 芫荽美食
- 87 藿香美食



89 Part4 香草气质的生活品味

- 90 香草带来的灵感与巧思
- 92 香草花园里的音乐精灵
- 98 芳香仙子眷顾人间
- 106 弄花弄草香满衣



Part 1

缘起——草之魅，香之魅

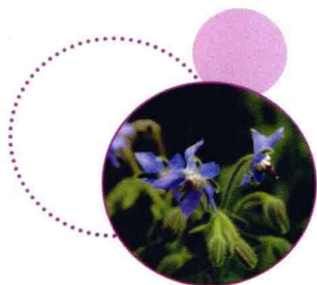


香草，顾名思义，
就是带有香味的草草。
一株植物，
从头到脚地散发香气，
是件奇妙的事儿。
草之魅，香之魅，
且让我们循着那一缕清香，
去追寻香草身后动人的故事。





普罗旺斯， 那片薰衣草的天空



英国畅销书作家彼得·梅尔在他那本赫赫有名的《山居岁月》中这样说：我们为能入住这般美丽福祥的地域，深感三生有幸。让彼得·梅尔深感三生有幸的福地就是法国的普罗旺斯，以盛产薰衣草而闻名于世的普罗旺斯。

薰衣草仿佛是一篇专为普罗旺斯而谱写的赞美诗篇，细细诉说着普罗旺斯地区无穷无尽的美丽色彩与芳香。从以往原始散布在满山遍野的野生薰衣草，到现在经过细心照料，精心培育的薰衣草花田，薰衣草始终都和这个地区人们的生活息息相关。在这儿，无论是田野或山丘都孕育着一整片迷人的薰衣草，并且与来到这儿的每个人分享着一切美丽与芬芳，分享这充满着浪漫与迷情的一片紫色花海。

初夏的普罗旺斯是薰衣草的王国，天空蓝得通透明澈，空气像新鲜的冰镇

柠檬水沁入肺里，心底最深处如有清泉流过，直想歌啸。漫山遍野的薰衣草让人狂喜不已，自行车上、牛头上、少女的裙边插满深紫浅蓝的花束，整个山谷弥漫着熟透了的浓浓草香。田里一望垄四散开来的薰衣草和挺拔的向日葵排成整齐的行列一直伸向远方，田边斜着一棵苹果树，不远处有几栋黄墙蓝木窗的小砖房子。

阳光洒在薰衣草花束上，是一种泛蓝紫的金色光彩。当暑期来临，整个普罗旺斯好像穿上了紫色的外套，香味扑鼻的薰衣草在风中摇曳。通常每年的5~10月是薰衣草开放的时分，而当中更有“薰衣草节”及嘉年华，即售卖关于薰衣草的产品如香水、香熏油、干花等的节目。在普罗旺斯，最出名的要数凡度山谷的薰衣草节，具体的内容是镇上的男女老少穿着19世纪的农夫、更夫、

淑女、乡绅的布衫绸服，骑坐着100年前的脚踏车、马车，牵着他们的牛、羊、鸡、鸭，带上他们用熏衣草做的肥皂、香水，塞满熏衣草花籽的药枕头和当地产的蜂蜜牛轧糖、水果香瓜、陶器泥塑等到村外的树林里摆摊子。青年男女和孩子们围成圈跳普罗旺斯舞，女子是镇上的小学老师，脸红扑扑的，胸高臀翘，几个男子的身材又高又大，跳起舞来却很轻快。那般场景只会让人联想起4个字来——纯真年代。

普罗旺斯的乡村风景和灿烂阳光，一直以来都是许多画家与作家的灵感源泉。无论塞尚、凡高，或是莫奈、毕加

索和夏卡尔的画笔下，都曾频频出现过这片充满色彩的阳光土地。然而真正让普罗旺斯一下子名声大噪起来的，仍是英国前广告人彼得·梅尔所写的《山居岁月》。其实《山居岁月》中让人印象深刻的好东西很多很多，美味的“教皇城堡”葡萄酒，比金子还昂贵的松露，悠闲舒适浪漫的乡村生活，还有当地朴实却不失诙谐风趣的农夫。不过，比起这些来，最最美丽的仍要数那满山遍野的紫色花田，在那里，大片大片的熏衣草无所顾忌地盛开，在你我的眼前迎风摇曳，交织出一片紫色的梦境……





相关链接：

富良野，北海道的私房花园

2009年的贺岁影片《非诚勿扰》红透半边天，片中日本北海道迷人的自然风光一定也很让你怦然而心动吧。说到夏天的北海道，绝对不能错过富良野的薰衣草花田，盛开的薰衣草将整个富良野染成一大片紫色，夏日成为富良野最美的季节。

由于富良野的气候类似法国南部的普罗旺斯，在昭和30年(1955年)开始种植薰衣草提炼香精。尔后随着人工香料的普及，栽培薰衣草的农家逐渐减少，最后只剩下富田农场的富田忠雄。没想到，就在快要放弃的时候，一位摄影家拍下农场里美丽的薰衣草花田，经杂志刊登后，引来许多大量观光人潮来赏花，让富良野这个小城镇复苏起来，薰衣草田便成为最重要的观光资源与美景象征。

今天，在富良野欣赏薰衣草首选富田农场，可分为5大花区，分别为入口处的花人花田、幸福花田，香水工厂前的花田，蒸馏工厂后方的薰衣草田及后方

的彩色花田。尤其是彩色花田，是最具代表性的景观，就像一条从月球也可以看得到的豪华花毯，直直延伸向花田另一面的松林。

整个北海道富良野都是夏季观赏薰衣草的好地方，位于上富良野的日之出公园是富良野薰衣草的发祥地，亦是日本最早也最广的薰衣草花田。每年一到初夏时节，整个丘陵的斜坡即被整片的紫色覆盖，壮观的画面不知打动多少人心。

丘陵的高处有展望台，可360°眺望薰衣草花田、上富良野的原野景观及十胜岳，绿色与紫色随着山坡起伏，视野极佳。而在日之出公园拍纪念照最好的留影角度，当然是在展望台前的“爱之钟”，白色的爱之钟与紫色的薰衣草相互交会，成为许多恋人互诉心愿情愫的绝佳地点，说有多浪漫就有多浪漫，如果你够幸运，还可以看到在梦幻紫色的薰衣草花田中举行的婚礼喔！

迷醉在斯卡保罗集市



“你”去过斯卡保罗集市吗？

那遍布芫荽、鼠尾草、迷迭香和百里香的小山坡，

代我向那儿的一位姑娘问好，

她曾经是我的爱人，

叫她为我做件麻布衣裳……”

20世纪50年代的欧洲，曾流传着这样一个故事：无情的战争召唤着年轻的士兵离开了热恋的故土与亲人，告别了心爱的女孩，投入了滚滚硝烟之中。潮起潮落，他最终没能躲过战火的淘洗，掩埋在了凄凉的乱坟冢间。孤魂缥缈，无所寄从，每当忆起他再也不能回到那朝思暮想的家乡，再也无法与心上人一同享受生活的甘甜，心中的悲愤化作一声声催人泪下的控诉。于是，后来便有了这首《斯卡保罗集市》。

《斯卡保罗集市》也是美国20世纪60年代最受大学生欢迎的电影、1968年奥斯卡获奖片《毕业生》（达斯汀·霍

夫曼主演，其成名作）中的主题曲。然而，我们现在在这里大书特书这首英文老歌，却是为了歌中唱到的4种香草——parsley sage rosemary and thyme，芫荽、鼠尾草、迷迭香和百里香。

芫荽，大名鼎鼎的香菜是也，其中所含的芳柠醇是制作女性香水的好原料，也有催情的功效。鼠尾草，古希腊人、罗马人眼中“神圣的药草”和“智慧之草”。迷迭香，别称“海洋之露”，在许多流传于欧洲的民间历史传说中，经常被人们定义为爱情、忠贞和友谊的象征。至于百里香，传说它是希腊神话中的绝世美女海伦因不忍心无辜牺牲的生命而留下的一滴滴眼泪化成的，此外中世纪欧洲的妇女也将百里香绣在出征勇士的战袍或围巾上，以传达爱意、鼓舞勇士、保佑平安。4种香草的名字，纠缠在清新悠扬的旋律中，扑朔迷离纷至沓来，给人以莫名的感受。这



感受缱绻在空气中，久久不曾散去，如轻轻的灵魂低诉，如不能理解的弦外之音，它找到心里一点通透的灵犀，轻快地飞了进去，不留一点痕迹。

然后，叫人难以释怀的还有在网上蹿红的《斯卡保罗集市》的诗经体译词：“问尔所之，是否如适？蕙兰芄荑，郁郁香芷。彼方淑女，凭君寄辞。伊人曾在，与我相知。嘱彼佳人，备我衣缁。伊人何在，慰我相思……”作为20世纪最出名、最成功的美国民谣之

一，它和我们中国的诗经之间竟然有着那么一种很微妙的契合，纵然一个是公元之前，而另一个是百世以后。仔细聆听它的旋律，仿佛是一阵清风，夹杂着野草、野花的苦寒轻香，在大地上缓缓掠过，一个白衣飘飘的人摇着木铎，边走边呼唤着苍穹，在一望无际的大地与村庄之间采集梦幻。这些莫名的联想动人心弦，而在遥远异邦的文明之中，能寻出这样令人心折的古中国意韵，殊为难得。



楚辞中踏歌而来的香气



在许多人眼里，香草一直“很西洋”，其实这样的认知既对也不对。

说它对，是因为现如今最时尚的那些香草品种原产地几乎都在西洋，所以有那么多欧美人士才对打理他们的香草花园乐此不疲嘛。

而说它不对呢，那又是因为，倘若你将香草的外延无限扩大成为芳香植物以后，就会发现，香草们决非只有西洋血统，它同样也“很中国”。

比方说，早在2000多年前楚辞泛黄的诗笺里，我们就能寻觅到香草的芳踪。这一缕香氛踏歌而来，穿越了长长的时空隧道到今天，依旧缠绵，悠远。

说楚辞必要首推《离骚》，屈大夫当年的代表作嘛。那时候的屈原寻吟低徊于江边，以诗歌抒臆胸怀，在俯仰之间，忽然嗅到阵阵芳香扑鼻，顿感抑郁全散，遂悟得香气能正人心思，于是就以香花、香草来比喻君子的高尚情操。

比如他写“纷吾既有此内美兮，又

重之以 能；扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩”这里的江离、白芷、秋兰都是香草，表面上说自己采集与佩带这些香花、香草，实则借喻他拥有众多内在的美质和奇异的才能。

又比如他写“昔三后之纯粹兮，固众芳之所在；杂申椒与菌桂兮，岂维纫夫蕙茝”这里的申椒、菌桂、蕙茝也是香草，借此赞美三位古代的贤君，品德纯美，重用贤才，他们那里成为各种香花、香草即贤德人才汇集的处所。

还有像“余既兹兰之九畹兮，又树蕙之百亩；畦留夷与揭车兮，杂杜衡与芳芷”则以兰、蕙、留夷、揭车、杜衡、芳芷等香草比喻贤才，描绘自己是如何不辞辛苦地为国家培养优秀人才。

再有像“曄木根以结茝兮，贯薜荔之落蕊；矫菌桂以纫蕙兮，索胡绳之纚纚”又是以茝、薜荔、菌桂、蕙、胡绳等香草来形容美好而精粹的道德情操，说自己正不断地加强品德修养。



相形于《离骚》浓郁的政治色彩，《九歌》里的香草就要浪漫和纯美了许多。

纵然湘君与湘夫人的爱情传说千古流芳，只是如果没有了香草的芳馨来点缀和映衬，又该减却多少风情呢？

“驾飞龙兮北征，遭吾道兮洞庭。薜荔柏兮蕙绸，荪桡兮兰旌。”湘君驾起飞龙一样的桂舟赶往洞庭湖中的君山去见湘夫人，船上挂着薜荔编成的帘子，香蕙织成的帐子，香兰做成的旗帜，船桨则是香荪制成的，他对湘夫人思之深切，情之忠贞，香草为证！

对于湘君的滴水之情，湘夫人更涌泉以报。“筑室兮水中，葺之兮荷盖。荪壁兮紫坛，匭芳椒兮成堂。桂栋兮兰橈，辛夷楣兮药房。罔薜荔兮为帷，擗蕙櫨兮既张。白玉兮为镇，疏石兰兮为芳。芷葺兮荷屋，缭之兮杜衡。合百草兮实庭，建芳馨兮庑门。”她用香草筑

起爱巢，耐心等候着与湘君的欢聚。他们的新房荷叶毡在房顶上，紫贝坛来香荪墙，椒泥涂壁香满堂，兰作櫨来桂作梁，辛夷门楣白芷房，编结薜荔作帷帐，蕙草隔扇已安放，荷叶房上铺白芷，杜衡环绕四面墙，各种香花种满院，再用香草建香廊。呵……真真好一派良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院呀。

再看那个美丽而多情的山鬼，驾着辛夷木制成的香车，车上悬挂着用桂枝编结成的旗帜，去赴情人的约会。站在香车上的她披石兰为衣，系杜衡为带，两眼含情，面带微笑，手持香花一束，准备献给日思夜想的情人。“乘赤豹兮从文狸，辛夷车兮结桂旗。被石兰兮带杜衡，折芳馨兮遗所思。”试想，又有谁能不为这样一位温柔又可爱的女子而心驰神往呢？这便是香草美人挡不住的魅惑力罢。



熏衣草，爱情草



相关链接：

台湾青春偶像剧《熏衣草》剧情

梁以熏患有先天复杂性心脏病，从小体弱，甚至连体育课都被请在一旁纳凉。在这样孤单的日子里，只有一个人伸出援手，那就是默默守候他的同班同学季晴川。两人两小无猜的行径，甚至被同学起哄。小川要全家移民美国了，出国前一天，他别别扭扭地把阿熏叫出来，带着以熏到他的一个秘密基地——废弃花坊，给了以熏一个熏衣草瓶，并许下承诺，在阿熏20岁生日那天，两人约在小学见面。转眼阿熏20岁了，在一家牧场的花房工作，在那里，她得知熏衣草的花语是“等待爱情”。以熏有3个死党，其中牧场小开小童，是个阳光

般的大男孩，偷偷爱慕着以熏。当他知道以熏希望盖一间四季开满熏衣草的玻璃花坊时，便一直默默努力实现这愿望……电视上出现一个偶像明星LEO，听说是国外回来的，不但长得帅，还非常有才气。还听说他非常喜欢熏衣草，即将举办一场名为“寻找熏衣草恋人”的演唱会。回家的路上，阿熏终于看到这位传闻偶像的海报，她一眼就认出他是当年的小学同学季晴川，不确定的是，他想找的初恋情人是不是自己？接下来，LEO和阿熏的相认与相恋之路却一波三折磨难重重，直到阿熏病发撒手人寰……



当我在心里想起熏衣草，这“宁静的香水植物”时，首先想到的是它的花语——等待爱情。

我们大陆的民众开始认识熏衣草，似乎多半源于台湾青春偶像剧《熏衣草》的热播。剧中那个名字里有个

“熏”字的女孩，与自己青梅竹马的初恋男友有一个以熏衣草为信物的浪漫约定。一年一年，光阴流逝，她用心守护着那个装有熏衣草干花的玻璃瓶，用心种植着熏衣草，等待花开，等待爱情。

风 伴着花谢了又开 雨 把眼泪落向大海

现在的我才明白 你抱着紫色的梦 选择等待

守着黑夜的阳光 难过却假装坚强 等待的日子里你比我勇敢

记忆是阵阵花香 一起走过永远不能忘

风吹起花的香味就像你的爱

如同它主题歌的流行速度一般，熏衣草迅速走红，甚至连他们的爱情信物，那种装有熏衣草干花的小小玻璃瓶也变成热卖的商品，风行一时。我惊叹快餐文化时代人们情感的脆弱与不堪一击，熏衣草抒情却忧郁的花香带来的浪漫爱情故事如梦似幻，成了物质社会的终极奢侈品，转眼之间，化为清冽的甘泉，汨汨流淌，滋润着我们日渐干涸的心田。

其实熏衣草的故乡在欧洲地中海沿岸地区，比如我们前边说过法国南部的普罗旺斯就以盛产熏衣草而闻名于世。所以对于生性浪漫的欧洲人来说，他们

对熏衣草的迷恋程度远远超过了我们的想象。他们同样也相信，熏衣草就是真爱的象征，因此在民间，用熏衣草祈求和占卜爱情的习俗俯首皆是。在英国的伊丽莎白时代，情人之间常常互赠熏衣草来表达爱意。传说这个时期的英国国王查理一世就是个典型的多情种，他在追求情人时，曾将一袋干燥的熏衣草，系上金色的缎带，送给自己心爱的人。而在爱尔兰，当地人则将熏衣草绑在桥上，以祈求好运到来。除此以外，还有用熏衣草来熏香新娘礼服，或者在婚礼上撒熏衣草小花的做法，都可以带来幸福美满的婚姻。更加神乎其神的是，据

说放一小袋干掉了的熏衣草在身上，可以让你找到梦中情人；还有当你和情人分离时，可以藏一小枝熏衣草在情人的书里面，在你们下次相聚时，再看看熏衣草的颜色，闻闻熏衣草的香味，就可以知道情人有多爱你，如此云云。

20世纪80年代，等待爱情的熏衣草更在英国的新前卫摇滚乐团Marillion（海狮合唱团）的专辑《错位的童年》（Misplaced Childhood）中做了一回情歌的主角，甜蜜而直击人心的熏衣草，

受到了极大的欢迎。

“我漫步在公园里，若有所思。公园的洒水器咝咝作响，洒水在夏日的草地上，交织出迷雾与彩虹。孩子们在彩虹中追逐玩耍，唱着歌，他们在为你而唱，一首我早就想写给你的歌……”歌曲一开头，就为我们勾勒出一幅美到蚀骨的画面，接下来有关Lavender的一段，据说采集自古老的英国民间童谣，我尝试用自己的语言把它译出来，希望没有丢失那字里行间朴素的纯情。

熏衣草呀，遍地开放。

蓝花绿叶，清香满怀。

我为国王，你是王后。

抛下硬币，许个心愿。

爱你一生，此情不渝。