

人气博客“和香草说说话”博主 尼克◎著



和香草说说话

44 最家常香草 种 自种自用手册

料理、泡茶、保健、观赏、防蚊、疗愈，统统搞定

44种居家必备香草植物

充满香气的生活，幸福将会无所不在

香草植物研究家尤次雄、香草生活家 Julia 倾情推荐

中原出版传媒集团
大地传媒

河南科学技术出版社

和香草说说话:

44种最家常香草自种自用手册



人气博客“和香草说说话”博主 尼克◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

《家有香草超好用》中文简体字版©2015由河南科学技术出版社发行。

本书经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授权，同意经由河南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制、转载。

著作权合同登记号：图字16—2013—065

图书在版编目（CIP）数据

和香草说说话：44种最家常香草自种自用手册/尼克著. —郑州：河南科学技术出版社，2015.1

ISBN 978-7-5349-7159-4

I. ①和… II. ①尼… III. ①香料植物—栽培技术—手册 IV. ①S573-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第137164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 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：杨 莉

责任校对：耿宝文

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170mm×230mm 印张：13 字数：206千字

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

和香草说说话:

44种最家常香草自种自用手册



人气博客“和香草说说话”博主 尼克◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Contents

目录

- 4 推荐序1 和香草说话的男人
- 6 推荐序2 尼克等同于香草
- 7 自序 从茶包开始的香草路



1 Part

属于我的香草生活

- 10 从疗愈开始的香草生活
- 13 寻找生活中的香草影子
- 16 尼克的香草月历

2 Part

种植香草的六大秘诀



- 22 秘诀1.日照 充足日照长得好
- 23 秘诀2.浇水 干爽环境最理想
- 24 秘诀3.修剪 定期修剪促旺盛
- 25 秘诀4.施肥 适量施肥长得壮
- 26 秘诀5.繁殖 三大方法易繁殖
- 28 秘诀6.病虫害 积极防治重安全

3 Part

44种家庭常用香草

34 用途超广泛的6种香草

- | | |
|--------|----------|
| 34 迷迭香 | 43 芳香万寿菊 |
| 37 薰衣草 | 46 柠檬香茅 |
| 40 紫苏 | 49 茴香 |

52 泡茶不失败的9种香草

- | | |
|----------|----------|
| 52 薄荷 | 67 洋甘菊 |
| 55 柠檬香蜂草 | 70 芳香鼠尾草 |
| 58 甜菊 | 73 七叶兰 |
| 61 柠檬马鞭草 | 76 芳香天竺葵 |
| 64 马郁兰 | |



79 做出美味料理的13种香草

- | | | | |
|----|-------|-----|-----|
| 79 | 罗勒 | 100 | 甜茴香 |
| 82 | 巴西利 | 103 | 莼萝 |
| 85 | 芫荽 | 106 | 月桂 |
| 88 | 奥勒冈 | 109 | 肉桂 |
| 91 | 百里香 | 112 | 芝麻菜 |
| 94 | 料理鼠尾草 | 115 | 辣椒 |
| 97 | 虾夷葱 | | |

118 增添视觉美感的5种香草

- | | | | |
|-----|-------|-----|------|
| 118 | 羽叶薰衣草 | 123 | 天使蔷薇 |
| 119 | 粉萼鼠尾草 | 126 | 金盏花 |
| 120 | 旱金莲 | | |

129 天然防蚊驱虫的4种香草

- | | | | |
|-----|------|-----|-----|
| 129 | 澳洲茶树 | 135 | 柠檬桉 |
| 132 | 防蚊树 | 137 | 芸香 |

139 养生保健的7种香草

- | | | | |
|-----|-----|-----|----|
| 139 | 到手香 | 151 | 刺葱 |
| 142 | 金银花 | 154 | 仙草 |
| 145 | 香椿 | 157 | 艾蒿 |
| 148 | 鱼腥草 | | |



来玩香草小花园

162 走，到国外欣赏香草花园

- | | |
|-----|------------|
| 164 | 日本神户·布引香草园 |
| 166 | 日本大阪·长居植物园 |
| 168 | 德国波恩·大学植物园 |
| 170 | 德国慕尼黑·英国花园 |

173 用香草布置5种实用花园

- | | |
|-----|-------|
| 173 | 色彩花园 |
| 174 | 生活花园 |
| 174 | 样本花园 |
| 175 | 自然风花园 |
| 175 | 景观花园 |

176 居家就能做的迷你小花园

- | | |
|-----|--------------|
| 176 | 点缀生活的色彩小花园 |
| 180 | 有着异国氛围的料理小花园 |
| 184 | 随心情调配的茶饮小花园 |
| 188 | 盆栽数量多的玩家小花园 |



香草种植常识 115个Q&A

- | | |
|-----|----------|
| 192 | 香草的食与用 |
| 193 | 病虫害的防治 |
| 195 | 阳台种植相关问题 |
| 197 | 香草的繁殖与分株 |
| 200 | 香草养护疑难杂症 |

推荐序1

和香草说话的男人

尼克是个亲切的男人。因为与香草植物朝夕相处，甚至经常跟香草说话，无形中，香草成了他生活和工作不可缺少的良伴。现在他即将出版人生第一本著作，我很期待这位经常和香草说话的男人，会聊上许多香草的小秘密，并与我们一起分享其中的喜悦。

尼克是个实践派的男人。喜欢园艺及料理的他，常将香草运用到日常生活中。于是一座座美丽的香草花园，呈现在阳台、顶楼或庭院之中。一道道美味可口的香草料理，蕴含着无比的热情。像这样将香草融入生活

中，是他最大的乐趣，也让我们见识到香草植物的无限可能性。

尼克是个好学的男人。博览群书及经常游览世界各地的他，拥有丰富的香草知识与国外香草花园的见习经验。他经常在自己的博客中发表文章，让爱好者一起体验香草植物的奥妙与效用，就这样获得了大批死忠的香草迷。他不断地引进新的香草植物品种，并常与大家分享心得。

尼克是个心思细腻的男人。曾经担任过高级主管的他，知道香草产业在台湾颇有前景，于是义无反顾地投





入香草植物的研究与香草生活的推广之中。他擅用清晰的思路、理性的判断将香草植物做全新的剖析。于是在他的著作中，可以清楚地得知每一种香草的特性、栽培方法及运用途径。

尼克是个感性的男人。一般人认为“拈花惹草”是女人的专利，但对男人而言，充满柔性的香草世界，无疑是感情极好的寄托。或手持花剪帮植物美容，或给植物适当的滋润，或摘下叶片冲泡成茶饮，或直接将新鲜香草入菜，这样的闲情雅致，每天都在充实着他的生活，令他乐此不疲。

尼克是新好男人，因为他开创出一片属于他和香草植物的家园。若

条件允许，您可以来一趟他的香草花园，感受香草植物清新的芳香，观赏香草植物多彩多姿的叶形和亮丽鲜艳的花朵，甚至可以品尝他亲手冲泡的香草花茶及充满特色的轻食，您会切身感受到尼克和香草植物的魅力。

我从事香草植物的推广与教学近十二年，香草让我知道大自然最精粹、最美好的一面；同时，也让我有幸认识尼克，在教学相长与相同的爱好中共同进步。我相信您一定会喜欢尼克的著作，因为这不仅是一本香草植物的完全指南，更是现代人香草生活的写照。就让我们一起进入尼克美好的香草世界吧！

香草植物研究家、
台湾香草家族荣誉理事长 **尤次雄**

推荐序2

认识尼克是因为香草。

尼克 等同于香草

喜欢香草的我，几年前来到位于社子岛的台北花卉村，立即被其中一家萦绕着香草气息、别具地中海风格的店铺吸引住了。这家店铺有个一看就忘不了的店名——和香草说说话，店主是总是挂着亲切笑容的尼克。自此，我习惯每隔一段时间即来此和香草说说话，与尼克也渐渐地熟悉起来。

而后，从媒体报道得知，尼克在踏进香草产业前，拥有高学历背景。几年前，他的人生道路有了特殊的转弯，他决定放弃人人称羡的工作，投入自己多年的梦想——园艺产业，并参加由台湾农委会承办的“漂鸟营&筑巢营”课程；在众人选中，被遴选为至德国参访的青年代表之一。回台湾后，拥有不同视野与全新体验的他，将在德国的所见所闻应用于自己的香草事业。对于他“弃商从农”的决定，我着实感到佩服，也体会到他正站在实现自我生命价值的起跑点上。

每回到尼克店内，总能看见

他正与香草爱好者热情互动着，时而奉上每日特调的新鲜香草茶，让人感受到他的亲切与温暖；时而聊聊各种香草的特性以及如何照顾与应用，让人感受到他的乐于分享。而当他专注于修剪香草时，又让人感受到他的细腻与务实。同样身为摩羯座的我，更能清楚地感受到，尼克为自己所选择的这条人生道路，付出了多少努力与坚持。我相信，他的付出必有收获！

这几年，香草成了尼克生活的重心与良伴，他也积累了不少栽培、照顾与应用香草的实际经验。这些精彩的香草生活，也都收录于他这本处女作之中。这本书无疑是香草植物的最佳指南，但我想尼克更想传达的是一种将香草融入生活的健康生活方式与乐活的概念。

我很开心因为香草而认识了尼克，让我的香草旅程多了一位可以互相扶持与学习的好朋友。也期盼你能通过此书，认识这位喜欢和香草说说话的男人，并进入他的美好香草世界。

自序

从茶包开始的香草路

从小我就喜欢园艺，小时候妈妈就常常带我逛花店，记得有一次种了一种瓜，我让它攀爬到瓜棚上，结果长出来才知道是大冬瓜，真是好气又好笑。当时我没听说过香草植物，一直到参加工作后买了一包干燥的迷迭香（当时还不知道什么是迷迭香）茶包，喝下去的感觉很舒服，解除了我一天工作的劳累，正是这杯迷迭香茶，开启了我对香草的好奇与探索。

应该是摩羯座与生俱来的天性，我特别喜欢务实。我觉得香草植物是园艺中最经济实惠的一种，除了观赏外还可以泡茶、做菜、防虫，更可以加工成许多生活用品。虽然很多香草植物没有华丽的外表，但是那种自然清新的绿色，反而更能吸引我。

几年前我放弃了人人称羡的工作，投入园艺产业，这个决定令家人、朋友都感到不解。但我就是喜欢

农业，尤其是结合美学的园艺业。我相信行行出状元，我有信心让家人、朋友看到好成绩。

很幸运，在香草这条路上获得了很多人的支持与协助。在农委会的支持下到德国取经，在台北花卉村吴总经理的协助下开了“和香草说说话”专卖店，在香草前辈尤次雄老师及园艺专家陈坤灿老师的指导下提升专业知识，还得到了香草生活家Julia，香草妈妈美妃，香草天使文真、莲果和莲定的力挺。就这样，在众人的协助与自己的努力下，我不只获得了财富，也获得了健康与快乐。将这本书献给喜欢香草的朋友，以及默默支持我的家人！

香草是一个奇妙的世界，它引领我去体验生命中的美好，也让我的生活更闪亮、更精彩！

人气博客“和香草说说话”博主 尼克



1 Part

属于我的香草生活

从什么时候开始，香草已经是生活中不可或缺的一部分？

从那杯温顺的香草茶，还是用香草调味的料理？

原来这就是香草的魔力。

快来寻找生活中的香草乐趣吧，也为自己创造独特的香草故事。



- 从疗愈开始的香草生活
- 寻找生活中的香草影子
- 尼克的香草月历

从疗愈开始的香草生活



撒上虾夷葱花的火腿早餐



我在德国的午餐：芝麻菜沙拉、蔬果汁和面包



德国波恩地区的香草与沙拉菜园

我觉得植物有一种神奇的疗愈力量，只要走进花园里与植物接触，就能感受到希望与生命力，这种感觉与生俱来，就在我的基因里。通过香草植物的香气与色彩，可以营造令人放松与舒服的气氛。我喜欢在花园里种植香草，心情好或不好的时候，都能和香草说说话，和它分享心情。

种植香草是一个有益身心的休闲活动，不只能够怡情养性，还可把香草拿来泡茶、做菜、保健、驱虫，或是加工成生活用品，像是茶包、调味品、洗发精、乳液、芳香精油、香水、香包等。在家中找一个阳光晒得到的位置，无论是庭园、露台、阳台还是窗户边，都可以种植一些香草植物，好好享受香草生活的乐趣。

富有生命力的香草茶

我经常喝香草茶，朋友来的时候，直接从香草园里现采现泡，因为口味自然，喝得到香草的清香与活力，朋友们无不啧啧称奇。要泡一壶好喝的香草茶并不难，先挑选自己喜爱的香草，摘剪几片新鲜的叶子或花朵，一种或多种，用热水冲泡即可。



香草就是有一种神奇的魔力，陪伴我度过生命的每一天。

为了避免香味跑掉，茶壶最好加盖，喜欢甜味的朋友加一些糖或蜂蜜，怕胖的朋友可以改放天然植物代糖——甜菊。

常有朋友问我泡香草茶的配方，其实泡香草茶本身就是一种乐趣，没有一定的标准，不妨抱持一种玩乐的实验心情，多多尝试不同香草，调制一杯独家秘方的香草茶。一般来讲，复方香草茶拥有多层次的口感，比起单方香草茶有更丰富的感觉。在口味方面，东方人喜欢清香，薄荷、柠

檬、紫苏、马郁兰等都是很好的选择；西方的香草茶就常出现味道浓郁的香草，像鼠尾草、迷迭香、茴香、肉桂等。

融入生活的香草料理

在欧美，新鲜香草主要是用来烹调，在超市就能买到一盆一盆的香草，或是修剪过的枝条，最常见的有甜罗勒、虾夷葱、百里香。我的偶像奥利佛在节目中做菜，就经常使用香草做出美味料理；好朋友Julia常常准备简单的香草餐给小朋友吃，每个人



日本大阪长居植物园里的自然风香草园

都吃得津津有味。我在德国有机会就会到超市买芝麻菜来做沙拉；想家的时候泡一碗台湾的泡面，上面撒上虾夷葱，就可一解乡愁。

在西方，香草料理的代表非意大利菜莫属。在东方，泰国菜也令人印象深刻，东方香草的多层次口感结合酸辣口味，深受食客喜爱。日本人也爱西洋香草，而且日本气候又与欧洲类似，近几年来香草在日本十分盛行。有一回尤次雄老师带我们去神戸布引香草园（Herb Garden Buffet）品尝香草全餐，我们享受到了美味的虾夷葱豆腐、薄荷豆子、凉拌茼蒿海鲜、百里香粥、香草醋、意式冰淇淋、花草茶等，真是令人赞不绝口！

换个点子玩香草

除了吃吃喝喝，香草也适合玩布置，通过一些巧思，把户外的香草延伸到室内。剪几枝香草插在玻璃瓶里，立刻增添室内绿意；将迷迭香枝条捆绑成花环架构，加上一些干燥的花或辣椒点缀，挂在墙上可增添节庆气氛；剪下各种香草枝条，阴干后放入橄榄油瓶，就可点缀橱柜，做菜拿来调味也很棒；剪几片柠檬桉的叶子挂在衣橱，既芳香又除虫……香草的生活应用实在太多了，我想其中发挥最彻底的大概是薰衣草，在日本北海道富田农场可以看到各式各样的商品，像干燥花、茶包、乳液、香水、香包、紫色围兜等。

寻找生活中的香草影子



德国超市里的新鲜香草枝条

哪些算是香草呢？香草无所不在，茶包里的马鞭草、喉糖里的薄荷、贡丸汤里的香菜、牛排上的百里香、泰式火锅里的香茅、梅子里的紫苏、洗面乳里的茶树、乳液里的薰衣草、香水里的马郁兰，这些都是香草！



德国超市里整盆销售的料理香草

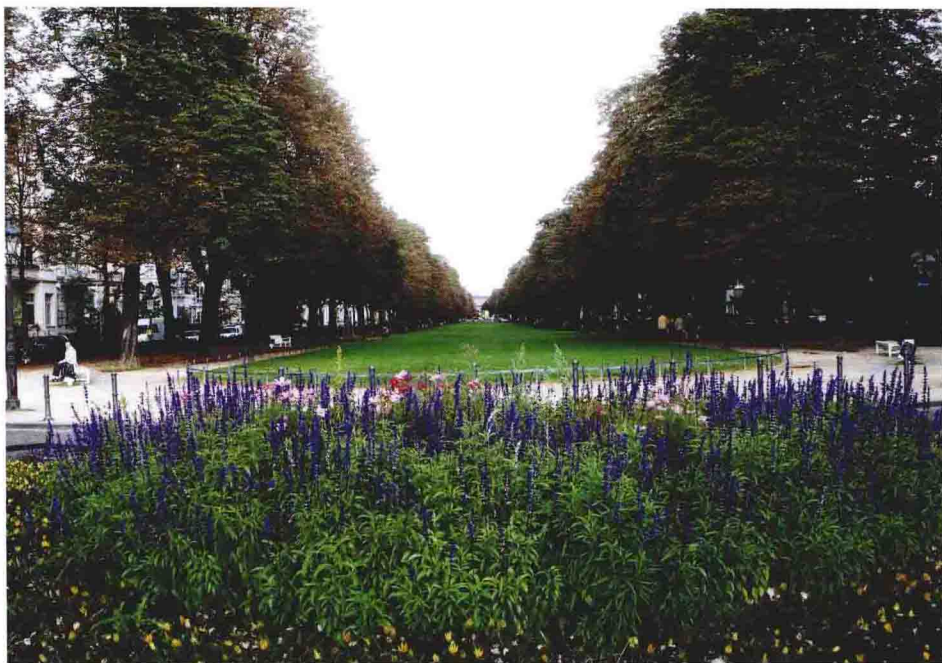
香草植物在广义上通常是指具有香味、可食用或具有保健医疗作用的植物。英文称为Herb，在英文字典里原本是指草本植物，然而演变至今，香草不只包含草本植物，还有很多是木本植物，所以千万别看到香“草”就以为香草植物都是草，还包括树噢！另外，很多人说到香草会想到好吃的香草（Vanilla）冰淇淋，那是专指一种兰科植物的果荚，常用于糕点之中，也算是香草的一种。

追溯香草的历史



德国药店里的健康香草茶包

香草除具有调香、食用、保健医疗的作用外，还有皮肤清洁保养、染色、驱虫、制作芳香剂等用途。除了食用香草与药用香草外，还有宗教中的圣药香草等。事实上，人类接触植物，会产生一种愉快的感受，可以抚平受伤的心灵；从事园艺又可以让



德国波恩市区的街景，前方种植许多粉萼鼠尾草

人强身健体，对老年人或身心障碍者尤其有益；加上香草具有香气且用途广泛的迷人特质，所以香草植物是极佳的园艺植物。

人类很早就会利用植物的力量，在史前时代，常常将植物与巫术或宗教结合；古埃及人会利用药草治病、美容、防腐；在欧洲，八世纪时查理大帝就命令民众广植香草，开启香草风潮；在中国有《神农本草经》《本草纲目》等重要的药草典籍；在印度则有阿输吠陀(Ayurveda)，一种综合了冥想、瑜伽、药草的传统疗法……随着历史的演变，进入信息日益发达、文化交融逐渐加深的现代社会，香草定义的外延也越来越大。

