

35种常见芳香药草的活用锦囊

芳香药草 「养生事典」

芳香药草除了茶饮、食用、做成天然保养品外，还有应用在生活上的许许多多方式，本书充分展现芳香药草所带来的愉悦香气世界，

并结合健康养生功效，为现代人提供一个新生活的参考。



汕头大学出版社
台湾暨家族学会
尤次雄 理事长 审订推荐

三采文化 编著



100道芳香药草食谱，
50样芳香药草生活应用，使您的生活充满芬芳香气！

【本书内容系经台湾三采文化出版事业有限公司授权（许可）使用】

图书在版编目(CIP)数据

芳香药草养生事典 / 三采文化编著. - 汕头: 汕头大学出版社, 2005.4

(第一养生馆系列)

ISBN 7-81036-780-3

I. 芳 … 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

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。

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

芳香药草养生事典

编 著: 三采文化

责任编辑: 廖醒梦 梁志英 李小平

责任校对: 蒋惠敏 吕志峰

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 8

字 数: 200千字

版 次: 2005年7月第1版

印 次: 2005年7月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 36.00元

ISBN 7-81036-780-3/R·97

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室

邮编 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-22232999-6001

马新发行所 / 城邦(马新)出版集团

电话 / 603-9056 3833 传真 / 603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

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

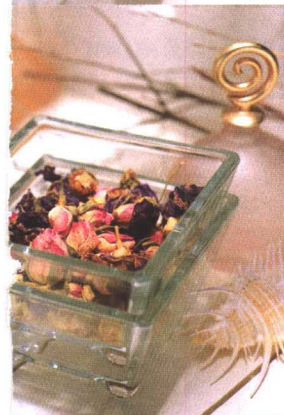
汕頭大學出版社
三采文化
編著

第一養生館

07

Herb Knowledge

芳香藥草養生事典



超便利！超清楚！绝对值得珍藏的养生工具书！

每个家庭绝对要有一套的

第一养生馆

第一养生馆中的每一本书，都是为你的健康，而贴心设计成轻松阅读的版面，针对各种主题完整深入地探讨，附上精美图鉴、实际应用方式，让你不仅长了知识、更能亲手DIY，调养身体、健康养生！



药材养生事典

全彩印刷 256页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医一般内科主任 **杨贤鸿** 推荐 长庚医院中药师 **邱秀丽** 审订

你想利用药材来调理身体吗？翻开市面上的药材书，却被艰涩难懂的内容搞得一头雾水？别担心！本书精选了100种最常使用的药材，用简易的文字介绍其特性、功效主治、禁忌、如何选购保存等，并有精美图片，让你轻松认识药材，还有美味养生餐的食谱，可以为自己的身体加分！



水果养生事典

全彩印刷 288页 15*21cm 定价 36元

长庚医院中医部妇科医师 **詹金淦** 长庚医院营养师 **陈秀美** 审订推荐

中国医学向来强调“食疗养生”，要从日常饮食中摄取均衡的营养，才是真正的健康之道！而水果也必须视其寒热属性，搭配体质来食用！本书从中医及营养学的角度详述350种常见水果的性味、热量、营养功效、选购保存、清洗、禁忌等，还附有200多道的食谱，让你轻松养生！



蔬菜养生事典

全彩印刷 320页 15*21cm 定价 39.8元

仁爱医院中医科主任 **吕万安** 北医附设医院营养师 **李青蓉** 审订推荐

现代人饮食过于油腻、精致化，蔬菜高纤低脂的特性，让它成了维持健康的法宝！而蔬菜也有其寒热属性、食用禁忌等，要搭配自己体质、症状来食用才正确！本书从中西医的角度来解析65种常见蔬菜，如性味、热量、营养成分、功效、选购保存、清洗烹调、禁忌等方面，还附有200道食谱。

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《芳香药草养生事典》，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的观念的原因。本书中列举的医疗功效，是编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！



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



contents

审订推荐.....3

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?14

源远流长的芳香药草

芳香药草的古今应用!16

馨香绿手指

新手栽种不败法则!18

栽种秘诀大公开!

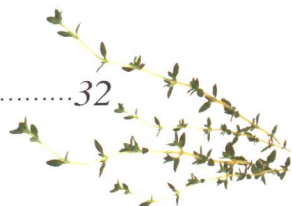
栽种芳香药草其实很简单!20

轻松、方便、实用

简易干燥芳香药草DIY!30

药草用途多多!

DIY 打造香氛生活!32



第二篇 Herb House 芳香药草雅苑

3画

小地榆	40
马郁兰	44
马齿苋	51

4画

月桂	55
天竺葵	59

5画

艾叶	64
----	----

6画

西洋蓍草	68
百里香	72

8画

罗勒	80
到手香	88
金莲花	92
金钱薄荷	96
玫瑰	100
茉莉	108



鱼腥草.....	116
细香葱.....	120
欧芹.....	124

9画

茴香.....	130
香椿.....	137
洋甘菊.....	141
迷迭香.....	149
荆芥.....	157
柠檬马鞭草.....	161
柠檬香茅.....	167
香蜂草.....	174

10画

桂花.....	181
---------	-----

11画

甜菊.....	186
---------	-----

12画

番红花.....	193
奥勒岗.....	197
紫苏.....	205

13画

鼠尾草.....	210
蒲公英.....	218



14画

酸模.....222

16画

薄荷.....226

17画

薰衣草.....234

第二篇 Index 附录索引

常见症状可提供的芳香疗法.....244

与美丽相关的芳香疗法.....250

芳香药草适合栽种季节、花期表.....253



• 温馨提示 •

1杯=240ml 1大匙=15ml 1小匙=5ml

味噌：是一种调味品，以黄豆为主要原料，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。



导读 How To Use



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



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？怎样保存才是正确？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

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《芳香药草养生事典》中，详细介绍了最常使用的35种芳香药草，不但有清晰

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 道的料理茶饮喔！

4. 50 种的芳香药草生活应用。

将芳香药草运用在生活上，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，那你就要先了解其禁忌，看自己适不适合食用喔！

6. 香精芳疗馆，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！

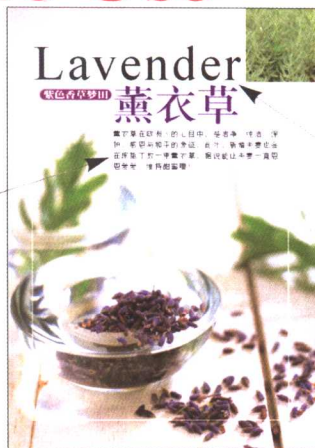
无论是要增进知识，还是应用查询，版面都十分清楚好阅读！



How To Use

1 浪漫物语

告诉你关于此种芳香草药的浪漫传说、卓著功效！



2 英文名

芳香草药英文名称轻松查！

6 选购、保存指南

如何才能选到品质最好的呢？又该怎样保存？

3 各式应用抢先知



此种芳香草药的用途小图示，让你马上知道它的功用！



4 基本档案大公开

轻松获知芳香草药的学名、科别、花期、利用部位、香味特征等……

5 功效

让你了解芳香草药的养生功效！

8 香精芳疗馆

告诉你此种芳香草药的精油疗效，还有2个应用方式！

7 禁忌

提醒你，如果身体状况不适合，就不要使用该使用喔！

9 幸福香草厨房

你可以实际烹调料理，或泡茶来养生喔！



11 笔画索引

芳香药草以笔画分类，索引清楚方便！

10 生活香草铺

此种芳香香草的各式生活应用，如做成天然保养品、沐浴用品等……



12 花园魔法

如果你想栽种，这里有最简易上手的栽培方式！



第一篇



芳香药草花园 Herb

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！

Garden



14 贴近土地的喜悦
什么是芳香药草？

16 源远流长的芳香药草
芳香药草的古今应用！

18 馨香绿手指
新手栽种不败法则！

20 栽种秘诀大公开！
栽种芳香药草其实很简单！

30 轻松、方便、实用
简易干燥芳香药草 DIY！

32 药草用途多多！
DIY 打造香氛生活！



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，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，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，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，还可以利用来做成干燥花束，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！

