



# 香草花园

HERB GARDEN

林蕙君编著

上海文化出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

香草花园/林蕙君编著. - 上海:上海文化出版社,2005

ISBN 7-80646-825-0

I. 香… II. 林… III. 药用植物:草本植物-基本知识 IV. S567.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 061673 号

---

责任编辑 黄慧鸣

封面设计 姜 明

版面设计 戎鸿杰

插 图 昭 阳

书 名 香草花园

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.shwenyi.com

经 销 新华书店

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 889×1194 1/28

印 张 4

图 文 112 面

版 次 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—5100 册

国际书号 ISBN 7-80646-825-0/S·45

定 价 19.80 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-64855582

A romantic outdoor dining scene. In the foreground, a round white table is set with a red patterned placemat, a plate of bread and oranges, a glass of orange juice, and a silver pitcher. A white chair is partially visible. In the background, a dark metal pergola is covered with lush green vines and red flowers. The scene is bathed in soft, warm light, suggesting late afternoon or early evening. The overall mood is intimate and peaceful.

爱一个人有时不需想太多  
但要去付出及时表达  
喜欢香草也不要考虑太多  
去尝试就好了





# 香草花园

HERB GARDEN

林蕙君编著

上海文化出版社



此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongyoo.com](http://www.ertongyoo.com)

# 目录



## 前言： 认识香草植物

### 栽培篇

|       |    |
|-------|----|
| 土壤    | 7  |
| 浇水    | 8  |
| 施肥    | 9  |
| 病虫害防治 | 11 |
| 繁殖    | 12 |
| 采收与保存 | 16 |
| 其他    | 18 |

### 品种篇

|     |    |
|-----|----|
| 薰衣草 | 23 |
| 迷迭香 | 28 |
| 百里香 | 34 |
| 鼠尾草 | 38 |
| 薄荷  | 42 |
| 香蜂草 | 48 |
| 天竺葵 | 52 |
| 月桂  | 55 |
| 香茅  | 59 |
| 马鞭草 | 62 |
| 金莲花 | 67 |
| 肉桂  | 69 |

### 运用篇

|       |     |
|-------|-----|
| 香草厨房  | 73  |
| 香草工艺  | 77  |
| 草本蜡烛  | 86  |
| 香草花艺  | 89  |
| 香草美容  | 93  |
| 香草与香水 | 103 |

### 附录

|          |     |
|----------|-----|
| 十二星座守护香草 | 107 |
|----------|-----|

# 前言：认识香草植物

很多人对香草的印象，也许只停留在常吃的香草冰激凌上，以为香草就只有一种口味，其实那种味道是一种叫做香兰的香草，而真正的香草有数十种之多呢！

香草的英文名“herb”有多种含义，其拉丁语源 herba 原意是“绿色的草”，因此广义来说，自人类存在以来，凡是对人类有帮助的花草，即可称之为 herb，所以举凡蔬菜、水果、香料、药草、观赏花草等都可包括在内。为区别起见，本书所说的香草植物可作如下定义：任何具有特殊香味的植物，而其根、茎、叶、花、果实及种子所含有之成分，可供人类作为药剂、食品、饮料、香水或美容之用。

香草植物被人类利用的历史极早，不少物种在石器时代便开始栽种，就如中国神农尝百草一般，许多香草很早就被人类栽培利用。早期香草被认为具有神奇的功效，当时的人们对于疾病总是认为是上天的惩罚，或是遭受鬼魅纠缠，此时负责沟通的祭司或是治病的医师就经常采用芳香而无害的香草来减轻疾病的痛苦，在敬神、葬礼及出征打仗时，香草也常扮演重要的角色，作为安定情绪之用。12世纪时查理曼大帝曾下令广植香草，他认为香草是医生的工具及餐桌上美味的秘诀，因此，香草可说是早期人类文明的一部分，到现代依然如此。

这里介绍的是最常被种植在居家庭园的各种香草种类，很适合用来美化环境，以及运用在日常的香草料理和食谱、香草工艺 DIY 等。除了将香草的栽培方式、植物特性、营养成分巨细靡遗地报告，另外还有关于香草的运用和神秘传说，更使得香草花园里弥漫着浓浓的浪漫气息。

现在，捻一朵亲手栽种的迷迭香，跟着我们一起走进温馨浪漫的香草世界吧。



季节对了  
见到许多香草茂盛地成长  
遇对了人嘛  
是否也同样地感动

# 栽培篇

土壤

浇水

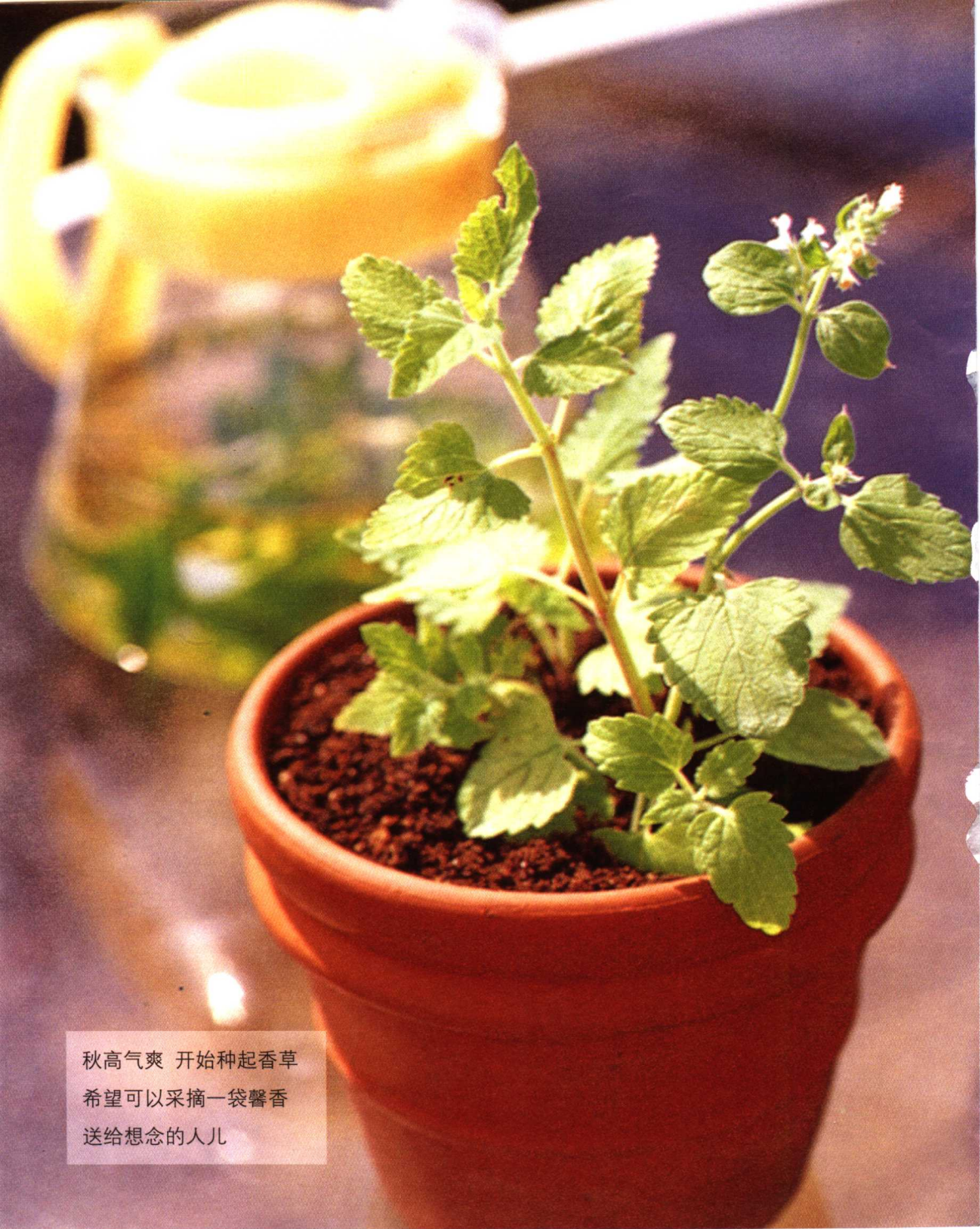
施肥

病虫害防治

繁殖

采收与保存

其他



秋高气爽 开始种起香草  
希望可以采摘一袋馨香  
送给想念的人儿

# 土壤

香草植物从种子开始，即与土壤有密切的关系，一般来说，排水保水良好、富含有机质的土壤，可以让香草植物成长顺利。

## 土壤的取得

若在农村或郊区，土壤取得容易，可自行调配，但须留意土壤的清洁度，如杂草种子及虫卵都要加以处理。市区多在庭院、阳台盆栽，可就近在花卉市场或园艺商店购买培养土。



香草植物的生长与土壤关系密切

## 土壤的选择

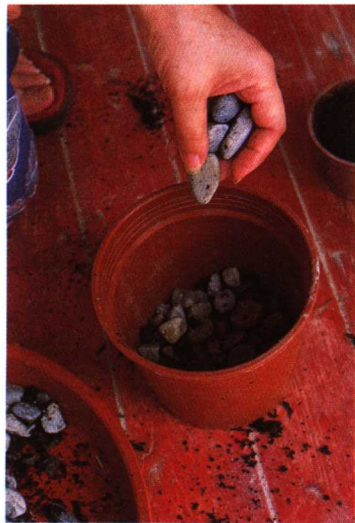
属温带地区的香草植物如迷迭香、薰衣草，以排水性佳的培养土搭配沙质壤土（7:3的比例）调配最适宜；若为热带地区的香草植物如罗勒、柠檬香茅，则可选择黏质土。

## 土壤的维护

土壤须重视清洁度，使用过的土壤可集中重新处理，去除杂草种子及虫卵后，置放于阳光下两周，充分杀菌后即可重新使用。

## 土壤的改善

如果是黏性重的土壤，可以掺入细沙、细石砾或腐殖质之类的有机质加以改善。沙质的土壤需要加强保湿，可在植穴内外四周添加有机质。



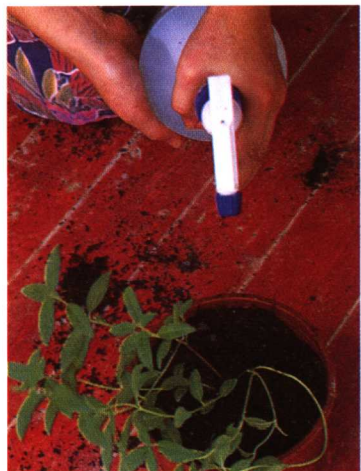
植盆底部铺一层碎石，  
可使土壤排水良好



# 浇水

## 浇水原则

一般家庭栽种香草植物多以盆栽为主,供水的基本原则是:盆土“不干不浇,干后应浇;浇则浇透,间干间湿”。另外,还必须考虑植株的不同特性,不可千篇一律,如薄荷的需水性较高、迷迭香较喜微干的环境,而刚刚栽种的植株则需要经常浇水,直到长出强壮的新枝为止。



刚换盆的植株需浇透水

## 浇水时间

尽可能选择上午6~8点或下午4~6点浇水。特别是夏季中午时分日照强烈,湿润的叶片可能在烈日下引发灼伤现象,应避免浇水。

## 贴心关照

1. 若花盆垫有水盘,要等浇完水再垫上,免得积水导致烂根。如果不会影响到楼下邻居,尽可能不用水盘,因为长期垫有积水的水盘,一来容易滋生蚊虫,二来易造成植物根系长期处在潮湿状态,而产生烂根现象,造成植株的死亡。

2. 梅雨季或长时间下雨,最好将盆栽移至淋不到雨的地方。

3. 地栽植株可透过根系寻找水源,不一定要供给过多的水分。

4. 若有一段时间出远门,无法适时提供水分,可将水草(水苔)浸湿,铺在盆内土壤四周,再用水淋透,可以保持3~5天;若时间过久,则要请家人或朋友协助了。

5. 如果是使用自来水,最好是先置放于桶内一天再拿来浇水,对植株较好。



刚栽种的植株需经常浇水

# 施肥

## 肥料的种类

目前使用较多的肥料主要是有机肥料和化学肥料。有机肥料指各种动物和植物体等，经过一定时期发酵腐熟后形成的肥料；化学肥料则是指用化学方法合成的肥料。两种肥料的特点及适用范围见下表：

| 肥料种类 | 优点                | 缺点   | 适用    |
|------|-------------------|------|-------|
| 有机肥料 | 肥劲持久，有改良土壤团粒结构的功效 | 肥效迟缓 | 基肥、追肥 |
| 化学肥料 | 肥效迅速              | 时效较短 | 追肥    |

## 肥料的作用

植物成长过程所需的养分包括碳、氢、氧、氮、磷、钾、钙、镁、硫等九种大量元素，铁、锰、锌、硼、钼、铜、氯等七种微量元素，以及钠、硅、钴、硒、铝等其他元素。其中碳、氢、氧可从水分及空气中取得，而一般肥料以补充氮、磷、钾三要素为主。

**氮肥作用** 氮是构成植物蛋白质的主要成分，更是叶绿素的重要成分，它主要的作用是促进叶的生长。在花卉新生枝叶时，就应该提供足够的以氮为主的肥料。氮肥供应足，则叶片大而绿，光合作用速度快，花卉生长健壮，花芽分化好；反之，则花卉顶梢新叶变小而色淡，老叶易变黄。但氮肥过多，也会造成枝叶徒长，影响开花。

**磷肥作用** 磷是植物细胞原生质的重要组成部分，也是植物体内蛋白质、脂肪与碳水化合物合成过程中不可缺少的元素。它能促使花芽分化和开花结果，使之花大、色艳、果硕；反之，如磷肥供应不足，就很难孕蕾、开花和结果。有时虽也开了花，但花小而少，幼果易枯瘪脱落。

**钾肥作用** 钾能促使花卉形成纤维素和木质素，使花卉茎秆粗壮，提高抗寒和抗病能力。缺钾时植株茎秆柔弱而易倒伏，叶片小并出现皱缩，叶尖边缘枯焦，果实含糖量降低。



氮肥促使叶片茂绿



## 肥料的运用

施肥可分基肥和追肥两种。基肥是在植物换盆或定植时施放在土壤底部，目的是提供花木生长所需的基础营养，并改良土质。追肥则是植物成长过程中视其需要而施放，以获得叶、花、果的全面发展，一般置放于土壤上方植株的四周。上述两种情况肥料施放时要避免直接碰触植物根系。

香草植物多用于料理和茶饮，建议施用有机肥料。

## 施肥的时机

换盆或定植时施入基肥，生长枝叶的阶段施入以氮为主的有机肥，孕蕾开花期增加磷肥的施入量。生长期一般每月施入一次氮磷钾结合的有机肥。

一般宜在晴天或阴天的傍晚施肥。施肥前盆土要偏干些，或松一次土。

## 贴心关照

1. 自制的有机肥料，一定要完全发酵腐熟后才可施用。如施入未经发酵腐熟的生肥，轻则会灼伤根系，使叶片枯焦，重则会引起死亡。



生长期的植株一般应每月施入一次氮磷钾结合的有机肥



香草开花期应增加磷肥的施入量

2. 生长不良的植株，施肥浓度应低一些；严重生长不良的，应暂停施肥。否则不健康的植株在“进补”之后，反而会造成肥害。

3. 防止在盆土过湿或下雨前施肥，以免肥料流失。施肥后的次日，浇一次水，使肥料更好地渗透于土壤中，便于吸收。

4. 刚上盆的植株不宜马上施肥，待其恢复生机后，再按生长需要施入追肥，否则欲速则不达。



# 病虫害防治

传统对付植物病虫害的方法是喷洒农药或采用非有机的方式，但既然栽培香草植物是要拿来运用，尤其是做料理、茶饮等等，上上之选当然是远离任何病虫害，所以平时应勤加照顾，尽量使其健康生长，以增加植株的抗病虫害能力。万一不幸滋生了病虫害，也要采用对人体无害的有机方式来处理。

## 先期预防

在植物还没有生病之前，我们可以做的预防工作有：

1. 有计划地种植不易滋生害虫的香草植物，如迷迭香、薰衣草、百里香、虾夷葱、除虫菊等，挑选较健壮或没有疾病的植株或种子栽种。
2. 避免会滋生病虫害的场所，如阴暗、潮湿、不通风的环境。
3. 使用清洁的土壤，在混合土壤的过程中也要清除杂草种子及虫卵。土壤在使用一定的期限后要换土。
4. 浇水不宜过多或过少，过多易生细菌或霉菌，过少则影响植物的成长。
5. 时常注意植株成长的状况，一旦发现有病虫害应马上去除罹病的茎叶。
6. 留心所使用的栽培器具的清洁性。

## 常见病虫害

香草植物常见的病虫有蚜虫、介壳虫、蛴螬和蛾的幼虫等，通常会啃食叶片或是让叶片产生罹病的状况。至于病害方面则有斑点病、立枯病、煤烟病等，都会影响植物的成长。

## 解决对策

1. 稀释洗米水，浇在叶片或土壤中。
2. 以1:500的比例稀释醋，喷洒在植株上。
3. 稀释牛奶，喷洒在植株上。
4. 冷却的香草茶，喷在叶片或浇在土壤上。
5. 栽种共生植物，如孔雀草、芸香等，可有效抑制虫害。
6. 挑选2~3种具有除虫效果的香草植物，以一杯植物兑一升水的比例，将植物的汁液熬煮出来，并溶入10~20克肥皂作为附着剂，以此液体作为农药喷洒在植株上。



# 繁殖

## 播种法

**优点** 操作容易且在很短时间内即可栽种出大量的种苗，播种成长的植株一般较其他植株健壮且寿命长。对于一些较难买到的品种，或是使用量很大的植物，利用种子繁殖无疑是最好的方法。

**缺点** 成长过程较慢且容易变种。

**步骤** 对于较大的种子，可先行浸水再点播在介质上，以增加发芽率；较小的种子，可和沙土混合后撒播；而条播则运用在一般种子。播种后覆一层筛过的细营养土，原则上种子较小者覆土较浅，种子大粒者则覆土较厚。再用细孔喷壶浇足水，置于阴凉处即可。出苗后要间苗，间距为5厘米左右。播种后约一周左右不需日照（少数喜光性的种子除外），予以充分水分，待发芽后移到半日照场所茁壮成长。

**诀窍** 如果气温较低，可在育苗盘上加一个支撑架，然后套一个有孔的塑料袋，可保持土壤温度。

**时间** 一般而言，春天是播种的最佳季节；但耐寒性的一年生植物如果在秋天播种，植株会长得较大，花也会开得较早；对二年生植物而言，秋天也是最好的播种时间，它们会在隔年的夏天开花。

**适用** 百里香、鼠尾草、金莲花、薄荷等。



1. 盆底垫碎瓦片



2. 放培养土，并用小木板刷平



3. 播种



4. 播种后覆细土



5. 用细孔喷壶浇足水，并置于阴凉处



6. 出苗后间苗



## 扦插法

**优点** 操作容易，植株不易变种，成长较为迅速。

**缺点** 仅适合春、秋两季进行，且须妥善加以照顾，存活率不易确定。

**步骤** 将植株顶芽部分约8~10厘米处剪下，去除近底部的叶片，浸泡在水中10~30分钟后插入培养土中，予以充足水分，约7~10天可发根成长，待30天后再次行移植或定植。

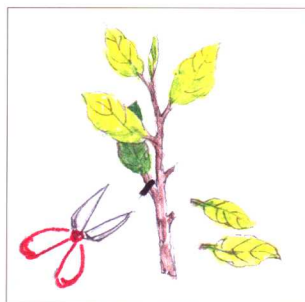
**诀窍** 薄荷、牛至等多年生草本可直接浸在水中一周左右，待发根后再予以定植。

**时间** 春、秋两季为宜。

**适用** 一般香草植物皆可适用。



1. 剪下8~10厘米



2. 去除底部叶片



3. 浸泡水中10~30分钟



4. 插入培养土中



5. 浇水



6. 发根后移植