

Lounge Book

休闲 · 生活DIY

Lounge / Gourmet



78种健康 香草栽培

赏识香草的独特气质 品味香草的迷人魅力

[日]宫野弘司◎著
刘京梁◎译



芸香
薰衣草
柠檬香茅
百里香
三叶草
意大利欧芹
马郁兰
迷迭香



中国建材工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

78 种健康香草栽培: 赏识香草的独特气质 品味香草的迷人魅力 / (日) 宫野弘司著; 刘京梁译. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.1

ISBN 7-80159-547-5

I. 7... II. ①宫... ②刘... III. 药用植物—栽培
IV. S567

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 115910 号

78 种健康香草栽培

——赏识香草的独特气质 品味香草的迷人魅力

[日] 宫野弘司 著

刘京梁 译

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街 6 号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京世艺印刷有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/32

印 张: 7

字 数: 140 千字

版 次: 2004 年 2 月第 1 版

印 次: 2004 年 2 月第 1 次

印 数: 1~10000 册

书 号: ISBN 7-80159-547-5/TS · 059

定 价: 26.80 元

图 字: 01-2003-2928 号

本书出现质量问题, 由我社负责调换。联系电话: (010) 68345931



78种健康香草栽培

赏识香草的独特气质
品味香草的迷人魅力

[日] 宫野弘司 著

刘京梁 译



中国建材工业出版社

78种健康香草栽培

赏识香草的独特气质 品味香草的迷人魅力

目录

contents

香草图鉴目录(前篇) 5

[专栏] 香草的历史(欧洲篇) 42

香草的栽培方法① 43

从苗株开始培育香草 44

组合种植香草 62

尝试培植香草 78

[专栏] 香草的历史(东洋篇) 100



香草图鉴目录(后篇) 101

[专栏] 用香草进行彩染 132

香草的利用方法 133

享用香草茶 134

享用香草油和西式香草醋 140

品尝美味的香草酒 142

享受香草浴 144

制作赏玩香花包 146

享受迷人的香味 148

将香草作为香料使用 150

用于制作面包和点心 152



香草的栽培方法② 153

- 整理香草的外观与姿态 154
- 尽情收获香草吧 158
- 进行香草的移植换盆作业 168
- 进行香草的分株作业 172
- 为长高的香草架立支柱 177

使用香草 180

- 12种创意的合植方案 180



香草图鉴目录(其他) 185

- [专栏] 制作芳香的手工艺品 194

香草栽培的基础知识 195

- 香草喜好的环境 196
- 改良适合栽培的土壤 198
- 浇水的要点 199
- 依性质施用适合的肥料 200
- 预防疾病与虫害 202
- 病虫害的防治对策与处理方法 204
- 度过炎热夏天的方法 206
- 度过严寒冬天的方法 207
- 想知道更多的香草知识ABC 208
- 让种植更方便的园艺用语 214

- 植物名笔画索引 216
- 叶型索引 218



本书的使用方法

■特征·培育方法

喜好冷凉气候与碱性土壤

薰衣草的香味出类拔萃，具有解热、杀菌的优良功效，自古以来就是为世人爱用的家庭常备药及园艺材料。

适合在日照充足，排水良好的碱性土壤中生长。喜欢凉爽干燥的气候，所以对梅雨季的高温多湿非常敏感，要特别注意保持干燥及通风。另外，造成枯萎的情形多是因为给水过多，应该注意控制用量。

■利用

利用部分

拥有香草女王的美称，可品味优雅香气

薰衣草的花可广泛应用于制作香草茶、香花包、花束等方面。除具有解热、镇静、防腐的功效外，还能常保肌肤健康、治疗失眠、缓解紧张。



白花法国薰衣草
Stoechas lavender

株高为30~40cm，又称为头状薰衣草，属于较快速生长及开花，且花期较长的品种，但比较不耐寒。

薰衣草

【科名】唇形科
【类别】多年草本植物
【英名】Lavender
【株高】30~100cm

利用法



土壤	酸性	碱性	中性	微碱性
水分	多	少	多	少
肥料	多	少	多	少
温度	高	低	高	低

曼斯迪狄叶薰衣草 *Munstead lavender*

株高为30~40cm，属叶小花大的早开型品种，非常适合做成干花。

【花】

即使将花干燥，薰衣草仍保有鲜艳的紫色和香味，最适合用来制作香花包。

【茎和叶】

整株都能作为浴用香草使用，具有舒缓紧张、放松身心的优异效果。



【出】
育苗期为每年的9~12月。

生长环境

标明各类香草的适宜栽培环境，涂有颜色的栏目即为该种香草的适合条件。例如，在“土壤”一栏中，若“肥沃”处涂上颜色，则表示此种香草需要有营养丰富的肥沃土壤，所以必须定期施肥培养。

香草名称、种类

介绍香草名称及其所属种类、科别、英名等基本资料。

利用方法

说明本页香草可于何时使用，并以图示明确标出利用方法。利用方法适合与否会视香草种类不同而有所变化，所以务必仔细确认后在使用。

●料理：可当作沙拉食材、香料，或加入料理烹煮的香草。

●园艺：能用来观赏，包括可栽植于庭院或花盆的各类香草。

●饮茶：可将花、果实、叶和茎当作花草茶的香草。

●入浴：将干燥或新鲜的香草置于浴盆之中，会有消除疲劳及美容的效果。

●香花包：将之风干，就能享受香草的迷人气味与丰富色彩，可用于芳香疗法或当作芳香花草枕。

●染色：可用来作为染料素材的香草。

※文中标示有茶饮、香花包、入浴等使用方法的香草，其效果会分为下面几种：

放松：适合想消除疲劳身心时所饮用的香草。

活力：想提振精神，增加元气时饮用的香草。

美容：能提高身体机能，达到美容效果的香草。

※ 香草虽有特定的药用效果，但并不推荐于一般家庭使用，所以文中并不特别介绍。

栽培日历

表示各类香草的栽培方法及作业时期的年历。会在适合的作业日期标上颜色。例如，“收获”的项目若于5月处涂上颜色，则表示5月是花的收获时期。

本书大致可区分为目录、栽培方法、利用方法、基础知识等几部分。而目录则分为前篇、后篇和其他，同时还会介绍香草的个别特征、培育方法、利用法等内容。

读者可选定目录中喜欢的香草种类后，参照书中的栽培方法种植。内文会以详细的彩色图文来说明基本的栽植方法。



培育 · 使用 · 观赏

香草图鉴目录



前篇



选择香草时，与其选用容易栽培或生命力强韧的，还不如选择可增加生活趣味的种类。看是要用来做沙拉呢，还是当作每天早晨的美味饮茶呢。就让我们向您介绍吧！



■特征·培育方法

喜营养丰富的土壤

朝鲜蓟是分布于地中海区域的大型香草,适合生长在阳光充足的地方,并需要排水良好、富含营养的土壤。由于根部会向土中延伸开展,所以要耙松定植处的土壤。因生长期间极需充足阳光,所以与其他香草混合栽种时,距离至少要有1m以上。是庭院栽植的重要种类。

■利用法

利用部分



可将花蕾水煮后食用

在欧美被当作蔬菜,一般都是将花蕾煮熟后拌入沙拉食用。此外,据说叶子还具有促进消化的功能。

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【花蕾】

加入食盐和柠檬一同水煮后,可当作沙拉或炒菜的食材。

【花】

可用来插花或是制作干燥花。

朝鲜蓟

利用法

- 【科 名】 菊科
 【类 别】 多年草本植物
 【英 名】 *Artichoke*
 【株 高】 100~200cm



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎・叶												
收获 花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												



【苗】

育苗期为每年的1~3月、9~10月。



■特征·培育方法

最适合种在夏天的花坛

极为耐寒的植物，只要种在阳光充足、排水良好的土壤中，茴藿香就能健康生长。夏季会开穗状且香气怡人的花朵，常引来许多蜜蜂采蜜，所以也被称为蜜源植物。

除以种子播种外，还用香气浓厚的健壮枝条扦插栽植，也很容易就能存活繁盛。

■利用法

利用部分



享受令人心旷神怡的舒爽香味

茴藿香的花可用来布置色彩缤纷的花坛及制作芳香花包，叶子具有止咳及恢复疲劳的功效，能当作香草茶冲泡引用。

【花】

花朵有紫色和白色。也能做成干燥花使用。

【叶】

可和花一起冲泡，还可为沙拉添加风味。



茴藿香

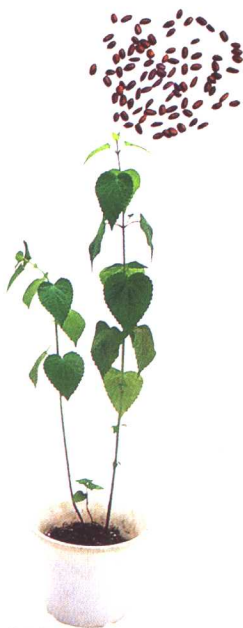
- 【科名】 唇形科
【类别】 多年草本植物
【英名】 *Anise hyssop*
【株高】 90cm

利用法

- 料理
园艺
饮茶
香花包

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎、叶												
收获 花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒



【苗】

育苗期为每年的
1~3月、9~12月

■特征·培育方法

适宜干燥条件下生长

阿拉伯茉莉俗称茉莉花。向来因其出众的香气，而让人印象深刻。

这种香草喜欢生长在日照良好的地方，较适合排水性佳、富含有机质的土壤，但它并不耐寒，一旦气温降到10℃以下，就必须移置室内，且最好改为盆栽种植。

■利用法 利用部分



闻名于世的茉莉花茶

茉莉花朵的香气不但能舒缓紧张，还具有杀菌的作用，自古以来就被广泛运用在饮茶、香花包、沐浴、香水等许多用途。

阿拉伯茉莉

利用法

料理

园艺

饮茶

浴用

香花包

【科名】木樨科

【类别】蔓性常绿灌木

【英名】Arabian jasmine

【株高】200cm

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获 花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【花】

可调制香气扑鼻的药草茶，也可用作花坛草。



MEMO

●其他的茉莉花●

相近的种类中有羽衣茉莉，属蔓性植物。白色的花朵香味浓郁，初夏至初秋会大量盛开。培育方法与阿拉伯茉莉一样，因此较耐寒，在寒冷地区也能于室外过冬。

■特征·培育方法

注意勿太过干燥

意大利欧芹的叶片平滑、边缘呈锯齿状。与其他叶子卷缩的芹菜品种相比，特征在于意大利欧芹无刺鼻的芹菜味。

适合在阳光充沛、排水良好、富含有机质的营养土壤中生长。但不耐干燥，在高温难耐的夏季，会因土壤太干而导致叶子变黄，要特别注意保持充足的水分。当植株长出10枚以上的叶子后，就能进行采收了。

■利用法

利用部分



各式料理的活跃角色

叶子可加入汤品及沙拉等料理中。因能够干燥或冷冻后保存，所以可先大量采收储存，方便日后使用。

意大利欧芹

利用法



- 【科名】 伞形科
【类别】 多年草本植物
【英名】 *Italian parsley*
【株高】 20~100cm

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶				3	4	5	6	7	8			
收获		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【苗】

育苗期为每年的9~10月。



【叶】

花期前就要收获嫩叶。



■特征·培育方法

培育时需有充分日照

原产于地中海沿岸，由果实榨出的橄榄油早就享有盛名。

生长适温为15~20℃。较为耐寒，寒冷地区也能种在室外。

必须栽植于日照充足的地方，且需有排水良好、能保持干燥的土壤。幼苗不耐潮湿，梅雨季时要特别加强水分的控制。

注意勿使用同品种的花粉授粉。若想确实结果，就必须在附近种植不同品种的苗株。

■利用法

利用部分



除意大利料理必用的橄榄油外，果实也能盐渍或做成香草醋等料理。同时更是颇受欢迎的观叶植物。

【花】

夏季会开黄色小花，可做成香花包或干燥花。



橄榄

利用法

- 【科名】 橄榄科
- 【类别】 常绿乔木
- 【英名】 Olive
- 【株高】 7~10m

- 料理
- 园艺
- 饮茶
- 香花包

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【果实】

可盐渍或做成香草醋。



【苗】

育苗期为每年的3~4月。



■特征·培育方法

避免过湿

奥勒冈又称为牛至，这种香草的耐寒及耐干旱性均强，适合在阳光充沛、排水良好的干燥碱性土壤中生长。枝叶太茂密时，会使植株间通风不良、过于闷热，特别是梅雨季节及盛夏，要修剪枝干与下方叶子，才能保持良好的通风及植株间的干燥。

当花朵凋谢后，要在近根处剪去初冬即会枯萎的茎叶，使其顺利度过寒冬。若盆栽时，由于根部增长速度较快，应注意每年春天都需更换花盆。

■利用法

利用部分



最适宜用作调味

叶子与花是意大利及墨西哥料理中不可缺少的调味精品。此外，这种香草茶也具有舒缓紧张的功效。

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒



【苗】

育苗期为每年的2~3月、9~10月。



【茎和叶】

开花后即可采收叶子。香气会特别浓厚。干燥后的叶子会更加方便利用。

奥勒冈

利用法



料理



园艺



饮茶



(放松) 浴用



香花包

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

【花】

除可插花或制作香花包外，还能用来装饰菜肴。



■特征·培育方法

赏玩的花期较长

大叶假荆芥又称为卡拉薄荷，适合生长在阳光充沛的地方。栽种处排水须良好，但土质并无特殊要求。这种香草很耐寒，枝干会茂盛地发育伸展，生命力强韧。要注意避免过湿，尤其梅雨季节时根部容易腐烂，应经常剪枝整理，使其通风良好。

■利用法

利用部分



令人爱怜的小花及柔和的香味

可用来插花、装饰花坛及制作香花包等方面。当作香草茶时，风味类似薄荷，但孕妇要特别避免饮用。



【花】

其花和叶很小，整枝剪除后，可束在一起干燥后使用。

大叶假荆芥

利用法

- 【科名】唇形科
【类别】多年草本植物
【英名】Common calamint
【株高】30~50cm



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【叶】

做为香草茶饮用，可发汗、祛痰、强身。

【苗】

育苗期为每年的9~10月。



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

荆芥

利用法

- 【科名】唇形科
【类别】多年草本植物
【英名】Catnip
【株高】60~100cm



【苗】

育苗期为每年的9~10月。



■特征·培育方法

偏好肥沃的土质

叶和茎覆有银灰色绒毛，是具有咖喱香味的香草。

叶色美丽，和其植物组合种植时，更能发挥视觉效果。

在日阴处虽然仍可栽植，但无充分日照就不会开花。并不太耐寒，冬季须移至温暖的场所。

■利用法

利用部分



可合植混种和制作工艺品

除了可美化花坛外，叶子和花还可以制作干燥花和香花包，或当作料理的调味料。

【花】

干燥后颜色也不易改变，适合制成干燥花。

【茎和叶】

生长期随时可采收。可干燥后保存。

意大利蜡菊

利用法



料理



园艺



香花包
(防虫)

【科名】 菊科

【类别】 常绿灌木

【英名】 Curry plant

【株高】 30~40cm

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获 花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【苗】

育苗期为每年的2~6月、9~10月



【花】

可采摘新鲜的花和叶，冲一杯可口的香草茶。

【叶】

长出花蕾后即可采收，干燥后做成香花包。

■特征·培育方法

生命力强容易种植

荆芥非常耐寒，只要播下自然掉落的种子就能健康生长。但若将此香草与蔬菜合植栽种，要注意防治甲虫类的虫害。

■利用法

利用部分



具有猫喜爱的香味

花与叶可制成香草茶，对感冒和失眠极有效果。自古以来就是著名的猫咪玩具。

■特征·培育方法

培育时需良好日照

和荆芥一样，都是会散发猫咪喜爱味道的香草植物，但其吸引猫咪的味道更加浓郁。

虽然名字中有薄荷这个名词，但与薄荷是完全不同的种类。种植环境需阳光充足且土壤排水良好。

春夏间会开白色及淡紫色的小花。组合栽种会十分美丽。

■利用法

利用部分



猫咪最喜欢的香草

和荆芥一样，叶子可做成香花包，还能做成猫咪玩具，而用花与叶子冲泡的香草茶，对于舒缓感冒及失眠也颇有疗效。

猫薄荷

利用法



- 【科名】 唇形科
- 【类别】 多年草本植物
- 【英名】 Catmint
- 【株高】 30cm

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【花】

可和叶一起制作香草茶。

【叶】

芳香的叶子呈灰绿色，主要作为地被植物。



【苗】

育苗期为每年的3~4月、9~11月。

■特征·培育方法

日晒不强也能良好生长

从中石器时代的遗迹中，发现人类很早前就开始使用这种香草。

种植于向阳处或阳光不直射的明亮处，都能生长良好。另外，土壤必须排水性佳、富含有机质。

因为根部容易受伤，所以尽量不要移植，可直接播种于花坛或花盆中，苗株发芽后，整理成每棵间约20厘米的距离。

■利用法 利用部分



最适合用做调味料

嫩叶及花可细切后用于汤品及沙拉；制作点心、香草醋及酱料时，葛缕子的种子更是增添料理风味的必备香辛料。



【叶】

可用来制作花束装饰。

【苗】

育苗期为每年的9~10月。

葛缕子

利用法

- 【科名】 伞形科
【类别】 二年草本植物
【英名】 Caraway
【株高】 30~80cm



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
茎·叶												
收获												
花												
种子												
花期												
播种												
分株、扦插												
病虫害												

土壤	肥沃	普通	贫瘠
浇水	多湿	普通	偏干
阳光	全日照	半日照	斜日照
温度	耐寒	半耐寒	不耐寒

【种子】

含在口中咀嚼，有预防口臭的效果。



【花】

可做为插花素材或干燥花。

