

草本·香料·蔬菜

草本圣经 HERBS



[英]安·博娜/著
王立奎/译

59种草本、55种药膳配方、30道健康菜谱

气味、特征、药用、烹调、美容、家居、栽培、收获、保存
厨师、美食家、园艺师、家庭主妇、关注健康者必备



北京文萃出版社 海南出版社

草本圣经 HERBS

[英]安·博娜/著
王立奎/译

北方文艺出版社 海南出版社

黑版贸审字 08-2008-084 号

原书名: Herbs

Published 1989 by

Ward Lock Limited,

Copyright © Nicholas Enterprises Ltd. 1986

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

草本圣经 / (英) 博娜著; 王立奎译. — 哈尔滨: 北方文
艺出版社, 2009.3

(草本·香料·蔬菜)

ISBN 978-7-5317-2374-5

I. 草… II. ①博… ②王… III. ①药用植物—普及读物 IV. Q949.95-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016820 号

草本圣经

作 者 (英) 安·博娜
译 者 王立奎
责任编辑 王金秋
封面设计 烟 雨
出版发行 北方文艺出版社 海南出版社
地 址 哈尔滨市道里区经纬街 26 号
网 址 <http://www.bfwy.com>
邮 编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经 销 新华书店
印 刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本 787 × 1092 1/32
印 张 4.5
字 数 200 千
版 次 2009 年 3 月第 1 版
印 次 2009 年 3 月第 1 次
定 价 87.00 元 (3 册)
书 号 978-7-5317-2374-5



芫荽



月桂叶



甜甘牛至



龙蒿叶



干龙蒿叶



葛缕籽

芫荽菜叶



酸模



大蒜



碎欧芹



香叶老鹳草

蜜蜂花

艾菊

马鞭草的籽

当归籽

薄荷

玫瑰的花瓣

药蜀葵的籽

甜没药

玫瑰果

万寿菊的籽

琉璃苣籽

佛手柑

序言

神奇的药用、食用植物

警告:本书不能代替医生的建议。读者如果有关于健康的问题,特别是出现需要医学诊断和治疗的症状时应该向医生咨询。

草本的魅力非常巨大,人们一旦对它着迷,通常终身都不会有所改变。草本遍布在花园之中,能够在各种出人意料的地方生长;草本还能够治疗经久疼痛,并且是一些经过仔细检验的锁定药配方的成分;在居家生活和宠物饲养方面草本也能派上用场。

实际上,草本在生活各方面的渗入一般是有益而无害的,正像入侵的罗马士兵在寒冷的英国海岛寻找保暖方法时发现的那样,连刺人的荨麻也有自己的用途。这里说一般是因为有一些草本如果使用不当就会造成危害。这些植物若按药方的剂量使用,则不会引起任何不良反应,但如果使用过量,就会变得有害,甚至危及生命。本书中所提到的任何可能会引起中毒的草本,将在字母顺序列表中标明。

现在草本比以往任何时期都要受欢迎,出现这种情况的部分原因是草本经过几个世纪的发展带有了某些神秘的、传奇的色彩,同时人们越来越趋向于食用纯天然的食物和药品,使用以天然原料手工制作的饰品和服装,这也引起了它的流行。现在人们已经不再广泛接受那些在实验室里人工合成的、工厂机床上生产的、快餐店厨房里制作的或者由石化燃料的副产品生产的产品了。草药类植物可以用做天然的原料、调味品、染色物和芳香剂,有时还可以与其他配料混合,以增强自身的效用。

草本的名气不是凭空而来的。它们能极大地增加食物的味道,有效地驱除害虫。它们对人类和动物的健康大有益处,而且在化妆品和家用方面也非常有用。事实上,在利用草本方面我们才刚刚起步,只窥见冰山的一角,草本的更多用途就犹如在水下的9/10的冰山等待我们去发现。即使是现在,也只是一小部分人经常使用草本。总有一天草本必将成为花园和日用品商店的一部分,它们的各种功能也将会在日常生活中得到广泛应用。

草本的历史错综复杂,可以追溯到最古老的文明时期。古书中记载的草本的使用方法即使在核时代仍然适

右图:图片中是一个种着烹调用草本的小园子,里面有百里香和细香葱。一根立着的石柱构成了园子的中心。

用,我们可以从这些记载中学到很多东西。

目前许多关于草本的古代书籍已经被重新印刷,这些书值得一读。

本书对草本的使用做了详细描述,并附有表格作为总结以便读者快速查看。它们可以在规划药园和使用园中的草本时作为参考。

要想得到做草本所需的叶、籽及其他部分的最好方法是亲自种植草本,因此本书讲解了有关种植草本的知识。许多草本都是土生植物,它们生长在田野里、森林中,被当作杂草而严格排斥在花园之外。其他的是从国外传进来的,一般是来自气候更温暖的地区,但是它们已经脱离了人工种植,适应了乡村的环境,成为野草。因此在您不辞辛苦地拔除花园里的每一株草之前,不妨想一下它很可能有很大用处,例如问荆虽然像龙牙菜一样到处生长,但是它含有硅,可以用来擦亮厨房里的各种器皿,据说它还能吸收土壤中的金。

从以上介绍中不难看出,大多数草本都很容易种植,但要保证它们的健康生长,就需要注意到每一种草本都会有一些特殊的种植要求,例如有时要对它们的根部或新芽的生长进行限制。种植草本时偶尔会有一些麻烦,在七八月份开花结实的草本生长期通常很短,一旦种子成熟就要播种下去,不能等到来年春季。其他的繁殖方法如扦插,分根等都是标准的园艺操作,在对草本的详细介绍中你会找到适合每一种草本使用的繁殖方法。

正确的采收和保存方法对草本也非常重要。草本的香味是它的重要属性之一,例如它对许多有益的或有害的昆虫具有吸引或驱逐作用,所以无论是香气还是其他气味,都在专门的章节里进行了讨论。

本书中还按字母顺序对59种草本进行了详细描述,对每一种草本的种植方法、植物学属性和药用、食用方法等相关方面都做了介绍。书中有专门的表格,列出了具有特殊用途的草本。



目 录

草本图解 / 10

草本百科 / 14

当归/14

药方 当归蜜饯/14

蜜蜂花/15

菜谱 蘑菇沙拉/15

甜罗勒/16

菜谱 香蒜酱/17

香月桂/18

菜谱 腌青鱼/18

佛手柑/19

药方 佛手柑茶 佛手柑蒸汽/19

琉璃苣/20

药方 琉璃苣糖浆 琉璃苣茶/20

沙拉地榆/21

药方 地榆敷布/21

葛缕子/22

菜谱 奶酪葛缕子土豆/22

猫薄荷/23

家庭用法 玩具老鼠填充物/23

甘菊/24

药方 甘菊茶 甘菊精油/24

山萝卜/25

菜谱 水晶胡萝卜/25

细香葱/26

菜谱 香葱黄油/26

鼠尾草/27

药方 鼠尾草洗眼液 鼠尾草敷布/27

紫草/28

药方 紫草清洁油/28

芫荽/29

菜谱 泰式芫荽大蒜腌肉/29

芳香族艾菊/30

药方 芳香族艾菊清洁水/30

棉花熏衣草/31

药方 棉花薰衣草香袋/31

蒲公英/32

菜谱 蒲公英熏肉沙拉/32

苜蓿/33

菜谱 泡菜大马哈鱼/33

接骨木/34

药方 接骨木果酱/34

茴香/35

菜谱 茴香烤鲑鱼/35

葫芦巴/36

药方 葫芦巴水/36

退热草/37

药方 退热草沙拉/37

蒜/38

菜谱 蒜泥蛋黄酱/38

香叶老鹳草/40

菜谱 玫瑰鹳草拌汁酒 玫瑰鹳草黄油饼/40

金银花/41

药方 金银花糖浆/41

山葵/42

菜谱 山葵奶油/43

问荆/44

药方 问荆指甲水/44

牛膝草/45

药方 牛膝草漱口水 牛膝草治疗水/45

薰衣草/46

药方 薰衣草精油/47

防臭木/48

菜谱 香茅柠檬冰淇淋/48

独活草/49

菜谱 独活草汤/49

洋西/50

家庭用法 制作红色染料 媒染剂的调配
染制/50

万寿菊/51

药方 万寿菊软膏 保湿乳霜/51

菜谱 万寿菊奶油蛋羹/51

甜甘牛至/52

菜谱 普罗旺斯粗红肠/52

药蜀葵/54

药方 药蜀葵牛奶/54

花园薄荷/55

药方 胡椒薄荷煎药 冰镇薄荷酒

苹果薄荷果冻/56

毛蕊花/58

药方 毛蕊花洗发水/58

芥菜/59

菜谱 芥菜籽芹菜泡菜/59

荨麻/60

药方 荨麻汤/60

鸢尾根/61

药方 鸢尾根香料/61

欧芹/62

菜谱 花束配菜 放到鱼里的花束配菜
香料/63

薄荷/64

菜谱 薄荷面团布丁/64

石竹/65

菜谱 石竹糖浆/65

药师玫瑰/67

药方 玫瑰茶 玫瑰果糖浆/67

迷迭香/68

药方 迷迭香洗面乳/68

芸香/69

药方 芸香洗眼液/69

洋苏叶/70

菜谱 洋苏叶和洋葱果酱/71

香薄荷/72

菜谱 蚕豆薄荷火腿/72

法国酸模/73

菜谱 酸模西红柿汤/73

青蒿/74

药方 青蒿衣物防虫袋/74

甜没药/75

菜谱 甜没药夏季水果沙拉/75

艾菊/76

菜谱 艾菊薄荷饼/76

龙蒿/77

菜谱 蛋黄酱/77

百里香/78

药方 百里香醋/78

缬草/80





药方 缬草茶/80

马鞭草/81

药方 马鞭草眼贴/81

桂竹香/82

菜谱 春季百花香/82

芪草/83

药方 芪草浸液/83

草本的芳香 /84

历史上对香气的利用/84

如何检测香味/84

提取香料的方法/85

百花香及其制作方法/86

干百花香/86

含水百花香/86

飘香小礼品/87

药膳配方 /90

琉璃苣/90

乳酪琉璃苣/90

葛缕子/90

维多利亚籽饼/90

芫荽/90

芫荽炖菜/90

苜蓿/90

苜蓿酱/90

接骨木/90

接骨木花果汁冰糕/90

蒜/90

大蒜面包/90

香叶老鹳草/90

香味黑莓/90

甘牛至/90

甘牛至苏打面包/90

欧芹/91

胎贝欧芹/91

意式调味酱/91

玫瑰/91

玫瑰果糖浆/91

玫瑰水/91

迷迭香/91

迷迭香烤羊肉/91

龙蒿/91

龙蒿鸡肉/91

芪草/91

芪草浸液/91

芪草面霜/91

草本的历史与现在 /92

草本与食品/92

草本与健康/92

家庭用草本/94

美容草本/94

草本与染色/94

草本与香料业/95

草本的种植 /98

草本是什么/98

草本的繁殖/98

苗圃和种植园/98

庭院草本 /102

随意种植/102

混合花坛/102

草本花坛/104

种在墙边、石板路边和露台上的草本/105

盆栽草本/106

如何设计你的草本园 /108

传统的结式药园/108

设计草本园之前要考虑的问题/108

选择什么草本/109

设计并种植草本园/110

设计步骤/111

如何培植草本 /114

位置与土壤/114

土壤的准备工作/114

播种与发芽/115

日常管理/115

冬季前的准备工作/116

如何种植盆栽草本 /118

室外盆栽草本/118

容器的种类/118

盆栽植物需要的堆肥和化肥/119

盆栽草本的种植与护理/120

对水的要求/120

害虫的防治/120

嫩枝扦插盆栽草本/120

半硬木和硬木扦插/121

用种子繁殖草本/121

如何收获、干制和储存草本 /122

收获草本/122

采摘的时间/122

干制草本/122

快速干制法/123

干制后草本的储存/124

冷冻草本/124

野生草本 /126

有益的野草/126

有毒的草本/126

对园林有益的野生植物/128

建立你的自然保护区/128

鸟、蜂蜜及其他动物/129

草本的植物学名称 和普通名称 /131

种植草本说明表 /132

收获与干制表 /136

词汇表 /140



草本图解

蒜38页

苣荬菜33页

苣荬菜83页

防臭木48页

细香葱26页

药蜀葵54页

山葵42页

当归14页

山萝卜25页

青蒿74页

万寿菊51页

芥菜59页

琉璃苣20页

龙蒿77页

葛缕子22页

甘菊24页

桂竹香82页

芳香族艾菊30页

退热草37页

菰荻29页

虎尾根61页

牛膝草45页

独活草49页

薰衣草46页

香月桂18页

甜香35页

石竹65页

金银花41页





薄荷64页

蜜蜂花15页

花园薄荷55页

佛手柑19页

甜罗勒16页

甜甘牛至52页

甜没药75页

猫薄荷23页

香叶老鹳草40页

欧芹62页

沙拉地榆21页

药师玫瑰67页

法国酸模73页

洋西50页

迷迭香68页

鼠尾草27页

洋苏叶70页

接骨木34页

芸香69页

艾菊76页

紫草28页

香薄荷72页

棉花蕨衣草31页

葫芦巴36页

百里香78页

蒲公英32页

荨麻60页

马鞭草81页

毛蕊花58页

缬草80页

短年生植物



特征

高度 1.2 ~ 1.8米, 宽度75 ~ 90厘米。

根 黄灰色, 长且肥厚, 可重达1.3千克。

茎 绿色和淡紫色, 中空而粗壮, 脊状。

叶 两到三片一起成羽状, 长度可达90厘米, 鲜绿色, 小叶呈锯齿状; 叶梗护在主茎外。

花 竹青色, 细小, 几个圆形花束组成一个伞形花序, 花期从7月到8月。

籽 成熟时为灰黄色, 长约6毫米, 一侧有棱。

整个植株包括根均具有令人愉快的芳香, 让人想起麝香和杜松。

当归

当归是最古老的草本之一。现在它被制成蜜饯, 用来装饰蛋糕, 相对于过去它在人们日常生活中的重要作用, 这是个令人伤心的变化, 过去它的每部分都能被利用。它原产于北欧及英国, 过去在非基督教徒的节日上, 可能被用以抵挡巫婆的巫术。基督教被引进后, 因为它的花期在旧历5月8日前后, 这天是大天使米歇尔的斋戒日, 所以它得到了现在的名字。在斯堪的那维亚, 它的根被当作面包食用, 它的籽有强烈的香味, 用途更为广泛, 尤其可以放入酒中。它生长在北美的温暖地区。根最好在栽种后的第一个秋天就挖出使用。

种植方法: 在夏秋之交刚成熟的种子, 稀疏地撒在潮湿、肥沃的土壤里, 在有阳光处或阴凉处均可。春季移栽或间苗, 间距为45厘米, 秋季定苗, 间距为90厘米。有些当归在第一个夏季就能开花, 但更多是在第二个夏季开花; 如果在结籽前将花摘掉, 当归会继续生长。种子能够自播。也可以在春季播种, 但出芽率低, 还可以用短枝扦插。

用途

烹调 当归蜜饯可用来制作蛋糕或做糖果食用; 种子用来为多种饮品提味包括苦艾酒、杜松子酒、查特酒(法国查特修道院僧侣酿制的黄绿色甜酒——译者注)和一些白酒; 叶子可以加在炖水果里, 还可以为奶酪、奶酪食品包括奶酪蛋糕调味; 糖尿病患者忌食。

药用 新鲜的叶干和种子可用于治疗呼吸道疾病如感冒、支气管炎和咳嗽; 能够刺激食欲, 帮助消化, 但该功能现在已不多用; 根干制后可以治疗胃胀气。

美容 无

家居 无

气味 整个植株特别是根部可发出令人愉快的香味; 种子有很浓的香味, 从中提取的当归油有时用于制作香水和百花香。

药方

当归蜜饯

选取嫩茎或叶梗, 切成段, 放入少量水慢煮至柔软, 然后剥去外面的硬皮, 接着煮至嫩绿色。捞出晾干, 放在浅盘内称重。然后取同样重量的糖, 撒在当归上, 放置2天。将当归煮沸, 控干水, 用同样的方法做更多

糖浆, 把当归重煮10分钟, 捞出, 放在通风的架子上晾干; 如果没有晾干, 以后就会发霉——然后用不透油的纸盖好, 放在密封容器内。

蜜饯当归

当归籽

干当归根

当归的根和叶

干当归叶