

生活妙用丛书

薰衣草 LAVENDER 的妙用

薰衣草 ——
为生活增添花香！

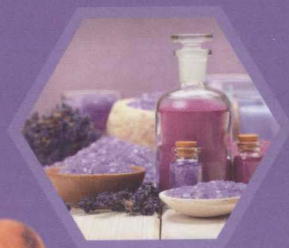
● 健康 ● 美食 ● 美容 ● 家居

150 多种用途及使用方法
优雅生活由此出发！

[法] 达尼埃尔·范思提, 卡特琳娜·杜平

(Daniele Festy, Catherine Dupin) 著

楼敏洁 译



Q949.72

5

薰衣草

生活妙用丛书

LAVENDER

的妙用

[法] 达尼埃尔·范思提, 卡特琳娜·杜平

(Daniele Festy, Catherine Dupin) 著

楼敏洁 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

薰衣草的妙用/(法)范思提(Festy, D.), (法)杜平(Dupin, C.)著;楼敏洁译. —上海:上海科学技术出版社, 2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2023-0

I. ①薰… II. ①范… ②杜… ③楼… III. ①唇形科-花卉-基本知识 IV. ①Q949.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239951号

La lavande c'est malin © 2012 LEDUC.S Éditions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷
开本 787 × 1092 1/32 印张 4.5

字数: 80千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2023-0/TS · 133

定价: 18.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

序

美丽的薰衣草仙女

传说在法国卢乐山(La montagne de Lure)中，有一大片野生薰衣草田，在那里诞生了一位漂亮的蓝眼睛的薰衣草仙女。

有一天，她翻阅着手中各地美丽的风景图片，希望从中找到一个定居地。当她翻到普罗旺斯(La Provence)那页，看着那些贫瘠且未经开垦的土地时，仙女伤心地哭了。她的热泪，和薰衣草一样蓝紫色的眼泪，打湿了画纸。

仙女对自己这种愚蠢的行为感到非常抱歉，就把那一大片蓝紫色从画纸中抽了出来。从那天起，薰衣草就在这片淡紫色、起伏的土地上茁壮生长着。

现在，美丽的薰衣草仙女啊，请擦干你的眼泪，仔细阅读本书，你将会看到一个由你一手促成的美丽而又幸福的普罗旺斯。你将会看到薰衣草不仅使冯度峰(Le mont Ventoux)附近的河谷充满魅力，也能保障人们健康和幸福的生活。你将会看到薰衣草取代了之前石油化工行业提炼的假香水，带给人类免于疾病困扰的纯天然的物质。用其制成的香水还能保护衣物免受虫蛀之害。

请你看看书中描述的薰衣草的妙用，它们能够带给你耳目一新的感觉。亲爱的薰衣草仙女，也请你继续守护着人类以及人类赖以生存的这颗美丽的蓝色星球！

目 录

序	3
---------	---

1 各种形态的薰衣草

新鲜的薰衣草	8
薰衣草干花	10
薰衣草油	12
薰衣草纯露	14
薰衣草精油	16
宽叶薰衣草精油	19
杂交薰衣草精油	22
薰衣草精油的选购	25

2 薰衣草与家居

清洁环境	28
驱赶蚊虫	41

3 薰衣草与健康

日常保健妙用	46
--------------	----

4 薰衣草与美容

必不可少的配方	102
身体护理	108
头发护理	115
面部护理	120
手部护理	126
脚部护理	127

5 薰衣草与美食

顶级大厨的最爱	130
薰衣草食谱	134

译后记	143
-----------	-----

Q949.72

5

薰衣草的妙用

生活妙用丛书

LAVENDER

[法] 达尼埃尔·范思提, 卡特琳娜·杜平
(Daniele Festy, Catherine Dupin) 著
楼敏洁 译

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

薰衣草的妙用/(法)范思提(Festy, D.), (法)杜平(Dupin, C.)著;楼敏洁译.—上海:上海科学技术出版社,2013.11
(生活妙用丛书)
ISBN 978-7-5478-2023-0

I. ①薰… II. ①范… ②杜… ③楼… III. ①唇形科-花卉-基本知识 IV. ①Q949.72

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239951号

La lavande c'est malin © 2012 LEDUC.S Éditions
Current Chinese translation rights arranged through Divas International,
Paris 迪法国际版权代理

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

上海书刊印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/32 印张 4.5

字数:80千字

2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2023-0/TS·133

定价:18.00元

此书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

美丽的薰衣草仙女

传说在法国卢乐山(La montagne de Lure)中，有一大片野生薰衣草田，在那里诞生了一位漂亮的蓝眼睛的薰衣草仙女。

有一天，她翻阅着手中各地美丽的风景图片，希望从中找到一个定居地。当她翻到普罗旺斯(La Provence)那页，看着那些贫瘠且未经开垦的土地时，仙女伤心地哭了。她的热泪，和薰衣草一样蓝紫色的眼泪，打湿了画纸。

仙女对自己这种愚蠢的行为感到非常抱歉，就把那一大片蓝紫色从画纸中抽了出来。从那天起，薰衣草就在这片淡紫色、起伏的土地上茁壮生长着。

现在，美丽的薰衣草仙女啊，请擦干你的眼泪，仔细阅读本书，你将会看到一个由你一手促成的美丽而又幸福的普罗旺斯。你将会看到薰衣草不仅使冯度峰(Le mont Ventoux)附近的河谷充满魅力，也能保障人们健康和幸福的生活。你将会看到薰衣草取代了之前石油化工行业提炼的假香水，带给人类免于疾病困扰的纯天然的物质。用其制成的香水还能保护衣物免受虫蛀之害。

请你看看书中描述的薰衣草的妙用，它们能够带给你耳目一新的感觉。亲爱的薰衣草仙女，也请你继续守护着人类以及人类赖以生存的这颗美丽的蓝色星球！

序	3
---------	---

1 各种形态的薰衣草

新鲜的薰衣草	8
薰衣草干花	10
薰衣草油	12
薰衣草纯露	14
薰衣草精油	16
宽叶薰衣草精油	19
杂交薰衣草精油	22
薰衣草精油的选购	25

2 薰衣草与家居

清洁环境	28
驱赶蚊虫	41

3 薰衣草与健康

日常保健妙用	46
--------------	----

4 薰衣草与美容

必不可少的配方	102
身体护理	108
头发护理	115
面部护理	120
手部护理	126
脚部护理	127

5 薰衣草与美食

顶级大厨的最爱	130
薰衣草食谱	134

译后记	143
-----------	-----



新鲜的薰衣草



档案

薰衣草

名 称：真薰衣草、薰衣草、狭叶薰衣草。

拉 丁 名：*Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*, *Lavandula vera*

科 属：唇形科。

蒸馏部分：花朵。

特 征：透明液体，淡黄色，气味香甜，
有时有点刺鼻的草药味。

主要化学成分：乙 酸 芳 樟 酯(乙 酸 乙 酯)
(45%)，芳樟醇(35%)，蒎
烯(5%)，香豆素(0.2%)。

众所周知，薰衣草是一种生长在普罗旺斯田野中的淡紫色、带绒毛的波浪状小花，它也能在花盆里慢慢生长。但你可不能让它自生自灭，薰衣草的生长需要一个充满阳光、特别干燥的环境，温度不能低于零下10℃。

- 在一个美好的春日，选择你喜欢的一株薰衣草(盛开中)，可别太大了！在小花盆或者塑料容器中育苗。预备一个比薰衣草的球根大2倍的花盆，在底部凿一个可以排除多余水分的小洞，因为薰衣草耐旱而很怕潮湿。
- 将球根浸泡在水中软化，然后轻轻地找出其中的根部，将多余部分切除。
- 在花盆底部倒入混有谷物种子的沙土，然后将薰衣草根放在花盆中央，在周围盖上泥土，用手掌将土层整平。在栽种、换盆期间和平时一样大量地浇水。
- 想要延长薰衣草的存活时间，可以进行适当的修剪：它虽然不能帮助繁殖花朵，却能够避免薰衣草花茎过分硬化和掉叶。在花期结束的时候，就像“剪刀手爱德华”那样来修剪薰衣草吧：将其修剪成圆形的较短植株。
- 平时只有当土壤十分干燥时才能浇水。

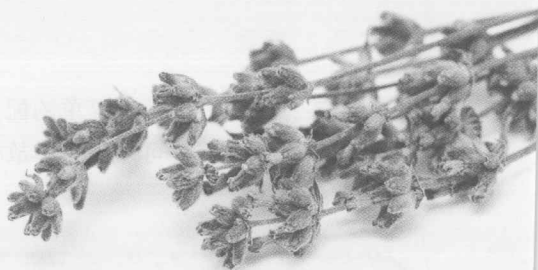


薰衣草干花

装有薰衣草干花的花袋、花包或靠垫会让你感觉如同置身于夏天，伴随着你一直到真正夏天的到来。你可以时不时地触碰这些花袋、花包或者靠垫，以获得薰衣草的清香；也可以用吹风机加热这些干花，它们能让衣物及整个房间充满甜蜜的清爽气味，但是请你务必遵循以下提示。

- 在8月的某个清晨，将开花的花茎剪下，并收集成束。
- 一旦将这些花束绑定，请将它们的茎部向上，放置在阴凉、通风良好的地方——薰衣草讨厌潮湿的环境，如果将其储存在密闭的空间中，它们会很快腐烂。不必一定把它们挂起来，也可以将它们平放，但需避免直接接触地面；可以放在一个格子或网上，切记保持空气流通，防止其发霉。
- 几个星期之后，让我们来做个测试：花茎已经变脆。这时，你可以取出其中的一些花粒，来制作好闻的小香袋，或者再收集一些薰衣草来制作一瓶或一篮子的薰衣草干花。

◆ 大量的小花优于单枝大花，可以获得最佳的干花。



快速制作一个好闻的小香袋

你可能有些小布块、零散的茶巾或者旧手帕，或者婴儿的枕套。将这些织物的四角集中起来，把晒干的薰衣草种子放在中间，然后用一根带子或者绳子扎紧。如果担心这个小香袋中的干花慢慢地变少，不妨将其缝起来。可以将小香袋放置在需要熨烫的衣物中间或干净的床单上，使其散发清香。

18世纪流行的除臭剂

就在巴斯德发现微生物(1885)不久之前，他一直专注于衣物的清洁。那时，出现了很多用各种织物制作，填充了紫罗兰、香葱或薰衣草花粉的小香袋。人们将它们置于腋下或胯部，或者偷偷地塞进长袍的褶子和上衣夹层里。