



03

在阳台上 种香草

香草烹饪 · 泡茶 · 制作点心 · 香熏 · 美容 · 洗浴 · 保健 · 观赏



久久素食网
快乐农场频道 组织编写



化学工业出版社

超值

**1. 赠藏书票
2. 购书有奖
活动**



“快乐农场”丛书

在阳台上 种香草



久久素食网
快乐农场频道

组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细讲解了阳台上种香草的基础知识。内容涉及阳台种香草的好处，阳台种香草的方式、方法，种子、土壤与工具，香草的种植与栽培管理，香草的品种，香草美食，香草茶，香草美容，香草疗疾，香草艺术等。以图片的形式分步详解，图文并茂。

图书在版编目(CIP)数据

在阳台上种香草/久久素食网，快乐农场频道组织编写. —北京：化学工业出版社，2012.7
(“快乐农场”丛书)

ISBN 978-7-122-14212-2

I. 在… II. ①久… ②快… III. 香料作物-栽培技术 IV. S573

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第087543号



责任编辑：邵桂林 张林爽

责任校对：吴 静

装帧设计：任月园

排版制作：北京培捷文化传播有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 字数 150千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00元

版权所有 违者必究

目录 Contents

Part 1

阳台种香草，健康少不了



Chapter 1 阳台种香草的9大好处

- 16 10.1 烹饪菜肴，色味诱人
- 16 10.2 喝上最清新的花草茶
- 17 10.3 制作西式点心
- 17 10.4 居家芳香疗法：缓疲释压
- 17 10.5 可以吃的美容品
- 18 10.6 最天然的沐浴品
- 18 10.7 祛除头痛等常见病
- 18 10.8 净化空气，驱赶蚊虫
- 18 10.9 阳台风景独好

Chapter 2 在阳台上给香草安个家

- 20 阳台攻略1：东、南、西、北朝向
- 21 阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式
- 22 运用“梯田”与吊篮：小阳台，多种香草

Chapter 3 预备课：认识种子、土壤与工具

- 24 种子——好种出好苗
- 24 种植容器——香草生长的“床”
- 26 培养土——香草的亲密情人
- 26 人工介质——呵护香草的根系



- 27 有机肥料——天然无毒，供养香草
- 28 各式农具——小工具，大帮手

Chapter 4 种植课：详细图解，步步指导

- 30 季节——选对时令种对香草
- 31 调配土壤——给香草最爱生长的温床
- 32 浸种、催芽——助种子一臂之力
- 32 播种——播下的是希望
- 34 育苗——呵护幼嫩的小苗
- 35 移栽——给香草苗安个更好的“家”
- 35 扦插、分株——无性繁殖香草
- 36 专题：怎样种植香草组合盆栽

Chapter 5 管理课：香草活命的8大关键

- 38 温度——适宜即最佳
- 38 日照——太强是一种错
- 38 浇水——过多过少都是一种错
- 39 通风——让香气随风飘散
- 40 施肥——给香草补充些营养
- 41 除虫——用天然方法呵护天然香草
- 42 修剪——勤于修剪，香草蓬勃
- 43 繁殖——让香草快快多起来



Chapter 6 新手入门：好种又好活的香草

- 46 薄荷——清新凉爽
- 49 细香葱——治风寒感冒头痛
- 52 香菜（芫荽）——最熟悉不过的提味蔬菜
- 55 茴香——蔬菜、调料、药材皆是它
- 58 鼠尾草——美味的救命香草
- 61 甜菊——比糖还甜的草，泡茶必备
- 64 茉莉——赶走忧郁
- 67 天竺葵——杀菌美容
- 70 金银花——清热解毒
- 73 艾草——驱蚊、食用、入药皆相宜
- 76 罗勒（九层塔）——“王的香叶”，去腥添色

Chapter 7 新手进阶：美丽又多功能的香草

- 80 牛至——西餐料理的常备香料
- 83 洋甘菊——大地苹果，消除紧张情绪
- 86 薰衣草——美肤恩物，安神、帮助睡眠
- 89 琉璃苣——散发黄瓜清香，调味佳品
- 92 茼蒿——清香持久，鱼类的伴侣
- 95 柠檬香蜂草——散发柠檬香，舒缓压力
- 98 芝麻菜——口感滑嫩，凉拌、炒食、做汤
- 101 神香草——风靡全球的香味蔬菜
- 104 欧芹——西餐冷盘、菜肴上的美丽装饰
- 107 柠檬马鞭草——珍贵的神圣之草
- 110 西洋菜——脆嫩多汁，益脑健身

Chapter 8 变身香草达人，拥抱阳台香草花园

- 114 蒲公英——药食兼用，生吃、炒食、做汤
- 117 紫苏——治疗风寒感冒，暖胃健胃
- 120 迷迭香——帮助记忆，与肉食是绝配
- 123 玫瑰——养颜美容
- 126 百里香——是香料更是良药
- 129 金莲花——清热解毒，泡茶喝防治咽炎
- 132 月见草——光滑肌肤，调节血脂
- 135 月桂——提振食欲，温暖心灵

Appendix

香草花园带来香草生活 ——百变香草应用

Section 1 香草美食：从阳台到厨房

- 138 专题：怎样正确地食用香草
- 沙拉
- 48 薄荷蔬菜沙拉
- 54 凉拌香菜
- 82 牛至蔬菜沙拉
- 91 琉璃苣蔬菜沙拉
- 100 凉拌芝麻菜
- 100 芝麻菜培根沙拉
- 112 西洋菜蔬菜沙拉
- 119 紫苏乳酪沙拉
- 煎炸烤
- 78 罗勒香煎鱼排
- 94 茼蒿三文鱼料理

- 106 黄油欧芹鸡排
- 106 欧芹烤三文鱼
- 128 百里香蘑菇烤鸡
- 汤粥汁
- 66 茉莉玫瑰燕麦粥
- 72 金银花绿豆粥
- 91 琉璃苣番茄汁
- 109 柠檬马鞭草百香果汁
- 112 西洋菜鱼蓉粥
- 119 紫苏粥

主食

- 51 细香葱欧芹米粉
- 54 香菜薄饼
- 57 茴香猪肉饺子
- 82 牛至比萨饼
- 137 月桂鸡汤意大利面
- 点心
- 75 艾粑粑
- 137 月桂煮芸豆
- 调料
- 97 柠檬香蜂草芳香油

Section 2 香草泡茶：新鲜芳香不打折

- 139 专题：怎样泡出香草的原味
- 消除疲劳
- 66 茉莉甜菊茶
- 97 柠檬香蜂草茶
- 排毒祛火
- 72 金银花甘草茶

60 鼠尾草蜂蜜茶

清新口气

68 薄荷柠檬茶

122 迷迭香薄荷茶

安神助眠

63 甜菊酸枣仁茶

85 洋甘菊安眠茶

祛斑养颜

116 蒲公英金银花茶

125 菊花玫瑰饮

瘦身减脂

63 甜菊桂花饮

131 金莲花绿茶饮

促进消化

57 茴香茶

94 苜蓿草茶

消炎镇痛

109 柠檬马鞭草茶

131 金莲花枸杞茶

Section 3 香草美容：水嫩嫩天然低成本

141 专题：如何用香草美容

头发

60 鼠尾草洗发液

122 迷迭香洗发液

134 月见草洗发液

面部

69 天竺葵蒸脸浴

123 玫瑰化妆水

眼部

116 蒲公英熏敷水

肌肤

75 艾叶浴

85 洋甘菊按摩油

88 薰衣草清爽浴

103 神香草泡浴

128 百里香香皂

134 月见草香皂

手足

69 天竺葵香草足浴

Section 4 香草艺术：爱香草，玩香草

142 专题：如何开发香草的多种用途

香草花艺

54 细香葱干花束

香草布艺

78 罗勒驱虫香袋

88 薰衣草安眠睡枕

103 神香草驱虫香包



“快乐农场”丛书

在阳台上 种香草



久久素食网
快乐农场频道

组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细讲解了阳台上种香草的基础知识。内容涉及阳台种香草的好处，阳台种香草的方式、方法，种子、土壤与工具，香草的种植与栽培管理，香草的品种，香草美食，香草茶，香草美容，香草疗疾，香草艺术等。以图片的形式分步详解，图文并茂。

图书在版编目（CIP）数据

在阳台上种香草/久久素食网，快乐农场频道组织编写. —北京：化学工业出版社，2012.7
（“快乐农场”丛书）

ISBN 978-7-122-14212-2

I. 在… II. ①久… ②快… III. 香料作物-栽培技术 IV. S573

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第087543号



责任编辑：邵桂林 张林爽

装帧设计：任月园

责任校对：吴 静

排版制作：北京培捷文化传播有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 字数 150千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.00元

版权所有 违者必究

《“快乐农场”丛书》编委会

主 任 任传军
副 主 任 黄耀波 任月园

编 委 (按姓名音序排列)

程存旺	黄耀波	贾春生	靳雅敏	刘春红
刘晓华	宁方涛	秦旭涛	任传军	任月园
苏素娟	王晓莉	王玉川	郑 荃	郑裕隆



《在阳台上种香草》分册编写人员



主 编	任传军	农业技术推广研究员 全国五一劳动奖章获得者、享受政府特殊津贴专家 安徽皖垦种业总农艺师
副 主 编	黄耀波	久久素食网首席品牌官 华夏世博文化产业投资(北京)有限公司总裁
	任月园	资深园艺图书编辑、《“快乐农场”丛书》策划人
	宁方涛	职业艺术家、视觉传达设计总监、艺术大师网艺术顾问
其他编写人员	贾春生	香草世界香草知识推广专员、香草茶采集与应用专家
	秦旭涛	北京沐草听香生物科技有限公司香草种植、精油提炼专家
	靳雅敏	欧雅顿有机香薰护肤品首席芳疗师
	郑 荃	资深园艺图书编辑、香草烹饪爱好者
	郑裕隆	久久素食网首席技术官、快乐农场频道内容编辑
	刘晓华	延安大学历史文化学院旅游管理专业教师

香草种植Q&A

Q 在阳台上可以种香草吗？



香草非常适合在阳台上种植。

香草植物大多具有浓郁持久的芳香气味，且植株较为矮小、生长迅速、打理简单，非常适合在阳台栽培，不仅能够净化空气，还能够装点居室，美化居家环境。



Q 香草能和其他植物一起种植吗？



香草可以和其他植物一起种植。

可以选择生长习性和环境喜好相同的香草合植，不要将喜湿和喜干的香草一起种植，也不要将喜光照和喜阴凉的香草一起种植。另外，香草还可以和一些蔬菜合植，具有驱虫防病的效果。



Q 家里有孕妇，可以种植香草吗？



某些香草对孕妇有忌讳，需谨慎使用。

有些香草具有镇静作用，会对神经系统产生轻微作用，如罗勒具有调理月经功效，迷迭香具有镇静功效，还有的香草茶或精油，孕妇饮用或使用后会有流产危险，需谨慎对待或遵照医嘱。



Q 各种香草气味会不会混合在一起，使气味怪异？



不会混合在一起。

大多数香草的香味成分存在于茎叶中，要搓揉叶子或日照充足的时候才能闻到香气，而且散发得不是很远，所以不必担心香草的气味互相混合。在室内栽培香草，叶子摘下来阴干以后，屋里会有很浓的香味。



我从来没种过香草，先种什么好呢？

薄荷是谁都能成功栽培的香草。

大多数香草都是较易栽培的植物，即使是初学者，也不必过多考虑栽培的成功率，初学者能够轻松栽培的香草首推薄荷，这种香草适应性强，对光照、温度等要求都不是非常严格，且用途多样。

种子、花盆、土、种植工具哪里买？

花卉市场、园艺实体店或网店。

在花卉市场和花店、园艺店里一般都有售。如果采买不全，可以去网上购买。本书编著单位——久久素食网（99sushi.com）的“快乐农场”频道出售种类齐全的种子和种植工具。

若长时间家里没人，香草会不会干死？

采取适当措施保护植物。

若家中有一段时间无人在家，可采取以下措施：

一是出门前充分浇一次水；

二是将香草移到较大花盆中种植，土壤多，保水力强一些；

三是若是在春、夏炎热季节，可在植株根基部覆盖一些碎木屑，防止盆土干燥，并将花盆移至阴凉处。

本书第二部分是“从易到难，打造阳台香草花园”，详细讲解香草在阳台上的有机种植方法，并介绍它们的“天然功效”、“天然应用”，指导您既种植又使用，给烹调增色，喝新鲜花草茶，美容养颜，祛除失眠、便秘等常见病，并运用香草来布置家居，芳香驱虫。

精美图片

展示香草成长。

香草名称

中英文名称
和简单解说。

香草月历

香草繁殖、生
长、开花时间。

天然功效

介绍香草的营养
价值和疗效。

天然应用

介绍香草用法。

香草档案

介绍香草的名
称、科别种植
季节等信息。



天然功效

细香葱含有丰富的胡萝卜素和钙质，具有清热解毒、帮助消化、温暖身体的作用，对于头痛、风寒感冒、阴寒腹痛等症状有一定疗效。

🌿 别名：虾夷葱、西洋丝葱

🌿 科别：百合科

🌿 种植季节：适宜春、秋季栽培

🌿 温度要求：喜冷凉，生长适温15~25℃

天然应用

① 细香葱的花、叶皆可入菜，作为沙拉、炒饭、汤羹、料理的调味料，风味独特；② 在农业种植中，可作为驱蚊虫的植物；③ 其花除了可以食用外，还可以做成干花作为装饰物。

☀️ 光照要求：喜充足日照或半日照环境

💧 湿度要求：不耐旱，需保持土壤湿润

🌱 土壤要求：肥沃，排水性好的沙壤土

🐛 常见病虫害：锈病、霜霉病、甜菜叶蛾



章名

方便迅速查找香草。

种植准备

做好种香草前的准备功课，主要是种子、各类工具和土壤等。

种植步骤

展示香草的成长过程，全程可视化，哪怕是种植新手，只要按图索骥，也可以争取第一次种植就成功。

种植叮咛

种植、养护香草过程中的贴心提醒，帮您增加成功概率。

香草美食

指导您用香草烹饪各种美味，现摘现食，营养不打折。

香草艺术

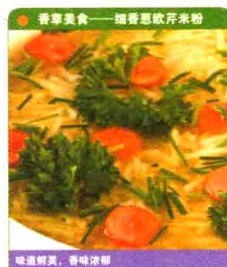
用香草制作干花，布置家居，缝制布艺香袋、枕头……一边种香草，一边玩香草。

另外还讲述香草美容和香草泡茶，用香草制作各种美容护肤品，给自己最天然的呵护；喝香草茶祛火、减肥……

注意事项

做好安全防范工作，防止人、盆坠落。

本书仅介绍香草，不对使用香草产生的后果承担责任，过敏体质者和其他相关人士使用前请遵医嘱。



原料：鲜米粉——250克
胡萝卜——1/3根
欧芹——少许
细香葱——少许
调料：橄榄油——1茶匙
盐——1/3茶匙

制作步骤：

1. 将胡萝卜去皮洗净，切片。细香葱洗净，切小段。欧芹洗净，切小朵。
2. 在锅中加入适量清水和橄榄油，放入米粉煮至七分熟，再放入胡萝卜、欧芹、细香葱，加盐调味，煮熟后即可。

营养健康Tip：

若有高汤，亦可用高汤来煮米粉。



材料：细香葱——1把 彩色缎带——1条
棉线——1根

制作步骤：

1. 将刚剪下的新鲜细香葱枝条整理齐整，用棉线捆绑成一束。
2. 将做好的花束倒挂在室内空气流通的地方，让细香葱慢慢自然干燥即可。

香草达人Tip：

春季到初夏时，细香葱的植株顶端会开出浅紫色的球形花朵，极具观赏性。将花朵编成的植株压干，做成干花作为室内装饰，非常美观。



前言 *Preface*



您想不想：

一进家就闻到迷人的香味，让一天的疲惫去无踪迹；或者一觉醒来，就可以看到阳台初春般的翠绿，让一天都洋溢快乐。

您想不想：

闲下来的时候，用自己种植的天然植物做几道美味佳肴，同亲朋分享；抑或在家里用它们做一做美容，让皮肤更加细腻光滑。

您想不想：

自己生病的时候，用自家的“草药”就解决问题，甚至可以针对自己的体质制作一些药膳，既解馋又养生。

……

这一切都可以实现。自家的阳台不大，但是只要利用得当，您就可以移植进去一片“香草花园”，让传说中的薰衣草、三色堇、迷迭香、柠檬草、薄荷……生长在您的视野里和关怀下。想一想这件事都会令人激动不已。

香草，顾名思义，就是带有香味的草。一株植物，从头到脚地散发香气，是多么奇妙的自然赐予呀，看着一粒小小的种子在您的手中发芽、长叶，然后散发出独有的香味，您一定会备感骄傲。只要您肯动手，便能将这一切变成现实，让家里充满绿色，营造出与大自然和谐相处的气氛。

在阳台种花可以欣赏，种菜可以食用，种香草的价值可是兼而有之哦。香草除了散发出香味之外，用途众多，可以食用，可以和酒、茶共享，也可以作为香料或者装饰物，鱼与熊掌真的可以兼得。

“我的薰衣草死了”听到这句话，我想很多人都会有所感伤，好像一缕情感散失在天地间。许多零经验的新手常常会碰到这样的伤心事，



不过，本书的出版为您解决了这个烦恼，香草再小也是生命，它们有自己的生长规律，只有用心按规律去种植，您才能收获那份喜悦。

本书通过精美的图片和简洁生动的文字向您详细地介绍了种植香草的方方面面，从认识种子、调配土壤、选择工具，再到种植时的温度、施肥、移栽、除虫、采收，还包含了香草在阳台的摆放和每种花草种植难易程度的介绍，可以说事无巨细，罗列详尽，让您一书在手，种植香草不再发愁。

种植香草是生活中的一种乐趣，有一位法国作家曾说过：“为了给自己创造一个新环境，也为了收获亲手种下的作物，人们一心扑到了草莓、矮苹果树和柠檬树上。这一切很美妙，不仅有了可口的水果，也给孩子们提供了乐园。”

在阳台这样狭小的空间里实现最大的收获，有这样的好事，您还等什么？！

编者



目录 Contents

Part 1

阳台种香草，健康少不了



Chapter 1 阳台种香草的9大好处

- 16 10.1 烹饪菜肴，色味诱人
- 16 10.2 喝上最清新的花草茶
- 17 10.3 制作西式点心
- 17 10.4 居家芳香疗法：缓疲释压
- 17 10.5 可以吃的美容品
- 18 10.6 最天然的沐浴品
- 18 10.7 祛除头痛等常见病
- 18 10.8 净化空气，驱赶蚊虫
- 18 10.9 阳台风景独好

Chapter 2 在阳台上给香草安个家

- 20 阳台攻略1：东、南、西、北朝向
- 21 阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式
- 22 运用“梯田”与吊篮：小阳台，多种香草

Chapter 3 预备课：认识种子、土壤与工具

- 24 种子——好种出好苗
- 24 种植容器——香草生长的“床”
- 26 培养土——香草的亲密情人
- 26 人工介质——呵护香草的根系