

百花盆栽图说丛书

丛书主编
陈俊愉

芳香花草

王有江 朱红霞 编



中国林业出版社



“百花盆栽图说丛书”应单种类的市场需求，由全国知名花卉专家、花卉博士及具有管理经验的学者以图说形式单种类分册编写，基本每类一册。每书着重介绍花文化、繁育、四季管理、病虫害防治及花卉应用等读者亟需了解的最新知识。文前有精美插图数十页。全书门类多，绝活多，文字通俗，内容新颖，图文并茂，可操作性强，是科技工作者和盆栽爱好者难得的知识宝库，良师益友。

百花盆栽图说丛书

- | | | | |
|----|-----|-------------|----------------|
| 竹 | 石竹 | 秋海棠 | 竹芋·蝎尾蕉 |
| 菊 | 苏铁 | 唐菖蒲 | 龙血树·朱蕉 |
| 梅花 | 柑橘 | 龙舌兰 | 珍奇观叶花卉 |
| 牡丹 | 石榴 | 画说芦荟 | 室内观赏棕榈 |
| 芍药 | 杜鹃花 | 仙人掌类 | 水仙盆景造型 |
| 兰花 | 朱顶红 | 芳香花草 | 郁金香·风信子 |
| 洋兰 | 大丽花 | 常见草花 | 藤萝及悬垂花卉 |
| 月季 | 蝴蝶兰 | 大花蕙兰 | 常绿木本观叶植物 |
| 茶花 | 君子兰 | 观果盆景 | 美丽的观叶植物一族类 |
| 荷花 | 仙客来 | 蔬菜花卉 | 榕树·菩提树·橡皮树·无花果 |
| 花烛 | 一品红 | 倒挂金钟 | 常见观叶花卉——天南星科植物 |
| 凤梨 | 鹤望兰 | 桂花·茉莉花 | |

ISBN 7-5038-3673-3



9 787503 836732 >

ISBN 7-5038-3673-3

定价：15.00元

●百花盆栽图说丛书

芳香花草

王有江 朱红霞 编

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

芳香花草/王有江 朱红霞编. —北京: 中国林业出版社, 2004. 7
(百花盆栽图说丛书)

ISBN 7-5038-3673-3

I. 芳... II. ①王... ②朱... III. 芳香花草—IV. S68

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 118946 号

百花盆栽图说丛书编委会

主 编	陈俊愉				
编 委	刘 金	王殿富	杨新杭	高立鹏	
	张连度	刘开运	沈登峰	王有江	
总 策 划	刘开运				
执行策划	王有江				

《芳香花草》编委会

主 编	王有江				
副 主 编	朱红霞				
编 委	毛洪玉	张瑞麟	李保印	范 敏	王 斌
摄 影	刘坤良				

出 版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: lucky006@263.net

电 话: 010-66188524/66174569

责任编辑: 刘开运 谭艳萍 卢 灵

图文制作: 北京创世源图文设计制作中心

发 行: 新华书店北京发行所

印 刷: 北京昌平百善印刷厂

版 次: 2004 年 7 月第 1 版

印 次: 2004 年 7 月第 1 次

开 本: 148mm × 210mm

印 张: 4.75 插页: 16

字 数: 140 千字

印 数: 1~5000 册

定 价: 15.00 元



德克勒克薰衣草



齿叶薰衣草



西班牙薰衣草



薰衣草



羽叶薰衣草



甜薰衣草

薰衣草

迷迭香



匍匐迷迭香

迷迭香



阔叶迷迭香



香罗勒



紫罗勒



英国罗勒



罗勒



科西嘉薄荷



金钱薄荷



凤梨薄荷



椒样薄荷



苔薄荷



宝塔薄荷



花叶金钱薄荷



普列薄荷



猫薄荷

薄荷



巴格旦鼠尾草



三色鼠尾草



黄金鼠尾草



鼠尾草



天蓝鼠尾草



紫叶鼠尾草



粉萼鼠尾草



百里香



柠檬百里香

百里香



芥末百里香

芥末百里香





牛至



小叶牛至



矮分药花



高山艾草



金叶锦毛水苏



花叶马兰



香叶天竺葵



花叶香茶菜



花叶天竺葵



红花金银花



金莲花



欧芹



芸香



黄金艾蒿



风轮菜



香叶荷兰菊



朝鲜菊





神香草



金银花



爱尔兰万寿菊



锦彩菊



羽叶香菊



神香草

品种

种



五彩鱼腥草



金芸香



七层塔



芜荑

品种



琉璃苣



到手香



山姜花



玫瑰茄



酸模



紫芳草

品种



麝香锦葵



香蜂草



柳叶马鞭草





趣味
盆栽





序

花卉盆栽在我国有悠久的发展历史，深厚的文化传承。我国被誉为“世界花园之母”，花卉种质资源（无论名花良种还是野生花卉）极为丰富。现代社会人们对花卉的鉴赏水平越来越高，盆栽消费也一派繁荣。

越来越多的人喜欢在居室中栽培自己所钟爱的花卉。在社会礼仪交往中，也有很多人已将盆花作为礼物相互赠送。随着人们对环境美的时尚追求，许多人已从单纯用花卉点缀居室、闲暇修身养性，发展为追求人与自然的交融、追求花文化的深刻内涵。有些人或欣赏梅花香自苦寒来的傲骨、铁树的坚韧，或陶醉于蝴蝶兰的争奇斗妍、牡丹的国色天香、仙人掌的神圣不可侵犯等等。客厅中的亭立观叶植物也使人犹如置入大自然之中。花语传递出人们只可意会而不可言传的情感。

那么，盆栽爱好者所钟爱的单种类花卉的文化渊源是什么？中外盆栽爱好者所赋予的花文化内涵是什么？培养要诀是什么？怎样使盆栽花卉有效地控制花期？诸如此类等等问题，不仅是盆栽生产者，也是盆栽爱好者迫切需要了解的。为满足市场需求，“百花盆栽图说丛书”适时出版了。

综观全套丛书有以下三大亮点：

1. 作者大多是敬业于花艺界多年的专家、学者，在单种类花卉经营和研究实践基础之上，总结出了一套有自己独到又切合实际的经验方法、绝活。



2. 该套丛书从初级入手, 从花卉管理的焦点入手, 以图说方式展开, 循序渐进、简明扼要。既是科普书, 又有一定的科研价值。

3. 每册书都在花卉文化和应用方面有独到的阐述和深入的挖掘, 为人们欣赏和应用花卉提供了参考。

“百花盆栽图说丛书”编委及作者, 历经近2年的策划及创作, 出版这么大规模的种类相对齐全而又图文并茂、体例及长短适宜的图说丛书, 国内尚属首次, 应该说, 是填补了一项空白。审读着每一本书稿, 可谓爱不释手。我作为老一代的“花痴”, 看到的是百花园中成长的新一代的今天, 和当今世界大花园中我国花文化辉煌的明天, 心中有无限的欣慰。

相信有我国现代的和悠久的花卉栽培技术积淀及不断汲取的西方花卉栽培技术, 我国花卉产业及文化将快速驶向光辉灿烂的明天。

中国工程院院士

2004年5月

陈俊愉



前言

随着小康社会进程的加快、人民生活水平的提高，香草越来越受到人们青睐，它已成为我国人民生活的一部分。一个生活处处飘清香的时代正姗姗走来。

香草是芳香植物中的主要类别，是草本芳香植物的统称。芳香植物是个大概念，按通常分类方法，芳香植物可分为草本芳香植物和水本芳香植物两大类。木本芳香植物的大部分是我国传统的木本花卉，如玫瑰、茉莉、桂花、米兰等。草本芳香植物大部分是舶来品，主要盛产在地中海沿岸国家，如法国、英国等。草本芳香植物，即我们所说的芳香花草。有一种草本芳香植物胡芦巴，俗名也叫香草，它只是草本芳香植物中的一个种，而本书说的香草，是香草类别、香草系列、香草集群等词义的约定词汇。香草全世界有 3000 多种，而薰衣草、迷迭香、鼠尾草、罗勒、薄荷、百里香等为著名种类。

近年来，芳香植物越来越显示出它的广阔发展前景，其中香草尤其受到人们喜爱。无数事实说明，中国正在兴起一股香草热潮，且涌现出一批芳香企业，上海、北京、大连等一些企业先期启动，取得了重大进步。在香草爱好者及早期启动的芳香企业的共同努力下，我国的芳香产业已初露端倪，发展势头犹如一轮蓬勃升起的朝阳，灿烂的光辉照亮了我们的前程。

香草植物有多种用途：①加工成香草茶，可供人们饮用；②香草食用，能改善人们的膳食结构，增加新的花色品种；③香草



洗浴，让人们浴后神爽体香；④香草美容美体，其功效是其他植物产品不可替代的；⑤提取精油，可以加工出许许多多的产品；⑥香草医疗保健，这是崭新的、有特效的医疗保健产品；⑦香草栽培布景，可以组合成别具一格的新景观；⑧香草造园建坛，景致非比寻常，香味绝无仅有，是最佳绿化、香化材料。

香草产品的生产和开发，随着科学对其认知的日益深入而益发处于显赫地位。国外已开始有人举办“香味医院”，利用香味调节人的心理、生理机能，改变人的精神状态，从而达到预防和治疗疾病作用。而且还可以生产出香味建材、建造芳香居室等等。鉴于香草产品上述特殊功能，及其在人类健康和社会发展中的奇特作用，一些专家预言：香草产品大显身手的时候到了，甚至断言 21 世纪是香草产品飞跃发展的世纪。

除了上海、北京、大连几家芳香企业之外，我们还注意到新疆、河南、重庆、江西、辽宁、沈阳、吉林、长春等地的一些芳香企业也正在厉兵秣马、跃跃欲试，正筹划着大发展的美好明天。上海的芳香植物研究中心已开始工作，一批科普精英倡导的“走进香草园丛书”首批书已出版，我国香料主产区——新疆的香草种植、加工已迈出新步伐，我国的薄荷种苗扩繁研究已取得突破性进展，一批先期启动的芳香企业已步上新台阶，经过半年多筹划的我国首届“中国芳香产业发展研讨暨香草产品展销会”已在上海胜利召开……方兴未艾的中国香草热潮正在急速升温，部分企业和香草爱好者正通过各种方式推波助澜，特别是新闻媒体开路，研讨、出报、建连锁店，通过连续不断、脚踏实地的工作推动产业发展。中国林业出版社“百花盆栽图说丛书”编委会顺潮流而动，锐意创新，经过近一年的辛勤工作，《芳香花草》千呼万唤始出笺，这本书走过一段艰难曲折的坎坷之路，尽管如此，



我们8位作者及有关人士锲而不舍、过关斩将，使书稿日臻完善，终于让这本人们渴望已久的书问世了。在这里，作者感谢北京美农根香草科技发展有限公司刘恩增董事长、芳香企业家陆少华经理，以及大连杨丽萍企业发展公司金有珍总经理给予的精神与物质的支持与鼓励，也感谢众多香草书刊作者提供的大量参考资料和信息，更感谢我国花卉界泰斗、工程院资深院士、本丛书总主编陈俊愉先生不顾年老工作忙审阅了此书稿，真挚地表示谢忱！

为推动中国芳香产业早日走向成熟，我们愿与中华香草联盟盟员手挽手，共同为芳香产业美好明天抒写新篇章！

编 者

2004年6月13日



目 录

序

前言

1 香草与芳香产业/1

2 欣赏与文化/4

2.1 香草欣赏标准/4

2.2 香草文化/5

2.3 香草的典故与传说/9

3 分类、种类与品种/14

3.1 芳香植物分类/14

3.2 香草家族巡礼/14

3.3 薰衣草种类/31

3.4 薄荷常见种类/33

4 栽培与管理/38

4.1 家庭种植香草的方法/38

4.2 适宜的土壤酸碱度 (pH 值) /39

4.3 需要的营养元素/40

4.4 繁殖方法/42

4.5 育苗方法/44

4.6 施肥/47

4.7 修剪与更新/48

4.8 常用香草知识及栽培技术/48

4.9 家庭居室香草巧栽/64

5 病害与虫害/66

5.1 香草的病害/66

5.2 香草的虫害/67

6 香草的应用/76

6.1 香草茶/76

6.2 香草食用/83

6.3 香草洗浴/106

6.4 香草美容美体/115

6.5 香草医疗保健/122

6.6 香草组合栽培布景/136

6.7 建造芳香居室/140

6.8 其他方面用途/140

参考文献/142



1 香草与芳香产业

香草 (Fragrant Herb) 是芳香植物中的主要类别, 是草本芳香植物的统称。这些香草具有香味, 大多原产于地中海沿岸, 由于香草内含醇、酮、脂、醚类芳香化合物, 枝叶会发出怡人的香气, 其根、茎、叶、花、果实及种子所含之成分, 可供人类作为药剂、食品、饮料、香水和美容之用。香草与传统的芳香植物是有明显区别的, 传统的芳香植物桂花、茉莉、玫瑰、米兰等只有在开花时才会有香气, 而香草植物的枝叶常年溢香, 枯而尤存, 被人们称为四季飘香的“天然香水瓶”。香草家族中品种众多, 大都有开发利用价值, 随着我国全面建设小康社会进程的加快, 一个方兴未艾的芳香花草热潮正在掀起, 似朝阳般的芳香产业已露端倪。

香草产品的生产和开发在我国有悠久的历史。明代著名医药家李时珍在《本草纲目·芳香篇》中列举了大量有健身、疗疾作用的香草植物。但由于历史条件所限, 长期以来其仅限于宫廷、权贵、商贾阶层享用, 无力走向大众; 只是在今天, 国民步向小康的新的历史时期, 社会才有可能、有条件转向产业的运筹和发展。

香草产品的生产和开发, 随着科学对其认知的日益深入而益发处于显赫地位。不少人可能都有过这样的经历: 为工作、生活计, 奔波、劳累一天后, 偶然置身花草香味丛中, 顿感心旷神怡, 一切烦恼和疲劳瞬间荡然无存, 且记忆力、理解力、复杂问题的判断力、决策力明显增强, 办事效率大大提高。这一作用对孩子尤为奇特。有专家把一群 15 岁以前的孩子置于香草丛中, 在其中呆上几小时后发现, 即使平时智力较差的孩子, 也突然间就像变了一个人似的, 变得思维清晰, 做作业容易得多。一些人还有这样的体验, 置身水仙和紫罗兰



丛中，原来暴躁、鲁莽的人不知怎么搞的，竟突然间变得温顺、缠绵起来；置身茉莉、丁香丛中，原来心事重重的人，不知怎么搞的，突然间竟变得轻松自如、无忧无虑起来；而长期生活在香竺葵气味中，可舒张支气管平滑肌、平喘；置身苹果香味中，可使高血压患者收缩压下降，舒张压降低；胡椒醛香气，可用来减少磁共振成像期间病人的焦虑感和沮丧感。近还发现有一种特殊芳香气味，不仅可助人安睡，催人早醒，而且可使人化焦虑为平静，变烦躁为温柔，从而改变人的心境和情绪，甚至行为和生活方式，使人生活愉悦。国外已开始有人举办“香味医院”，利用香味调节人的心理、生理机能，改变人的精神状态，从而得到治疗疾病并预防保健的作用。而且在心血管病、高血压、气管炎、哮喘、神经衰弱、失明等病症治疗上已开始取得突破性进展。有鉴于香草产品上述特异功能，及其在人类健康和社会发展中的奇特作用，一些专家预言：香草产品大显身手的时候到了，甚至断言：21世纪是香草产品飞跃发展的世纪，香草植物开发大有可为。

香草为什么可以预防、治疗疾病和有预防保健的功能呢？据专家研究认为，这是因为植物茎叶或花朵的油细胞，一经阳光照射，便能分解出一种挥发性的芳香油，香气挥发物能够强而有力地刺激人的呼吸中枢，促进人体吸进氧气，排出二氧化碳。大脑因之得到充分的氧气供应，产生旺盛的精力，从而使人的思维清晰敏捷。同时，随着香气的扩散，空气中的阳离子增多，又可以进一步调节人的神经系统，促进血液循环，进而促进人体相应器官分泌出有益健康的激素及体液，释放出酶、乙酰、胆碱等具有生理活动性的物质，从而达到和谐全身器官功能的作用，增强人的免疫力和机体活力，进而有效地抑制或医治各种疾病的发生。

目前，我国已经进入了一个新的历史时期，国民经济结构调整正围绕着人世和社会生活由温饱型向小康型、富裕型方向转变，其中难





免牵涉到地区、集团，人与人之间利益关系的调整，造成社会生存竞争加剧，心理压力日益增大，心理紧张，情绪烦躁，忧郁等问题困扰着愈来愈多的人们。如何让身心疲惫的人们在工作之余，获得心灵的轻松和愉悦，进而保持健康的体魄和良好的竞技状态，从而轻松自如地应对各种事态、竞争和压力，是全社会都在关注的尖锐问题；香草及其产品在这一背景下闪亮登场，正满足了市场需求，为快节奏下辛勤工作的庞大社会群体业余时间驱除劳累、困顿，为因各种琐事困扰，疾病缠身的人们驱除忧愁、痛苦提供了一种“精神调节剂”“轻松消闲剂”。芳香产业开发，前景诱人。芳香产业是一个巨大的产业。香草植物是一个庞大的家族，其覆盖香草、香花、香菜、香果四大领域”，甚至还可以扩展到部分木本芳香植物，如茉莉、玫瑰等。目前，率先上市的香草家族，包括东方香草和欧洲香草两套系列几百个品种，其中有草本、木本，一年生、多年生，赏叶、赏花，地植、盆栽，蔬菜、医药、化妆品，工业用之分；香型中有淡香、清香、幽香、暗香、沉香、醇香、浓香之别。名品有香囊草、香水草、香薄荷、柠檬、罗勒、缙草、百里香、千层楼等俏销国内外“草族”、“香坛”。

香草受宠，其本身翠绿、艳丽、清香、妩媚，在绿化地被，美化环境，香化居室，净化空气，提高人们生活质量中占有重要地位和市场份额。有识之士，有为企业不可不搏。2002年以来，北京、上海、大连、江西等芳香企业首先启动，并已取得了令人瞩目的业绩。

2 欣赏与文化

2.1 香草欣赏标准

香草与其他花卉一样，其欣赏标准仍要从名、色、香、姿、韵等方面来衡量。

名

香草，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香草，即可称之为 herb，所以举凡蔬菜、水果、香料、药草、观赏香草等都可包括在内。香草家族中大都有典雅、漂亮的名字：百里香有香百里之名声；迷迭香有反复让你着迷之意；薰衣草有香熏衣料之效；薄荷有清凉提神之作用；鼠尾草有细长密集之感……

色

香草大都成片种植，远远看去，犹如巨大的绿色毡毯铺在大地上，上面还“绣”着白色、紫色、粉色、红色的繁星般的花朵，给人以开阔、广袤、清新的愉悦感受。如果栽培在盆盎里，丛生在样式不同的花盆里，远看似株株松树，近看似团团绿球。如果与其他花卉组合盆栽，绿色、深绿色茂密的枝叶会把其他花卉衬托得更加艳丽夺目。

香

香草其主要特点是“香”，其味浅香、清香、浓香不等，无风香亦传播，风摆，手动香更浓，沁入肺腑。香草种类繁多，但从其中一些品种名称便可嗅到其花香：管蜂香草、细香葱、茴香、香蜂草、柠檬香茅、芸香、芳香天竺葵，还有美名远扬的迷迭香、百里香等。香





是香草的主要特点、优点，是有别于一般香草之点，也正是这原因，香草香名远播。

姿

说起香草其姿容，平心而论，其姿并不出众，在人们的印象中，香草只不过是一些舶来的蒿草而已，然而，就是这些姿态平凡、不张不扬、默默生长的平凡香草，却让人对其姿有相当好感，原因是其姿平凡，犹如凡夫俗子，平民百姓，但其是百花丛中的重要成员，不可或缺的一员，是衬托红花的重要角色，是精油生产的原料。

韵

赏花论韵，观赏香草也要谈论韵。韵是抽象的意境美，是名、色、香、姿的升华。香草，平凡中见不凡，具有一般香草不具备的香，其名大多冠以香字，闻其名便似有清香飘逸；其色，深绿、浅绿，芳草地之色，花色斑斓，色彩分明；其姿，



图 2-1 放在草盆里的薰衣草干花束

姿容平凡，不卑不亢，有甘为衬托、配角之姿态；其香，香味不绝，香风飘远，芳香、清香、浓香，香是灵魂，香是其主要特征。香草来自西洋，发展在中国，是人们亲密的朋友，生活的一部分。

2.2 香草文化

香草植物比人类更早存在于地球，而且与人类历史同步发展。有不少香草植物从石器时代即被栽培运用，中国神农氏尝百草的故事举世皆知；古埃及更是将其运用在生活上，从出生到死亡的过程中，香



草皆扮演着重要的角色；希腊、罗马的经典神话故事到圣经上的记载，都少不了香草的踪迹。为了香草，发生过战争（大航海时代的香料战争），也发生过许多凄美感人的故事（希腊神话）（图2-2），也让现代文明随着香草的功能扩张，举凡医药、食材、美容、生物科技等，新的品种不断被驯化、栽培与运用。香草运用科目已经是许多国家重视的课题，在21世纪的今天，香草的发展只会随着人类文明与科技的发展，扩大其影响范围。



图2-2 古希腊美丽的香草故事

（阿尔玛·苔德玛爵士 1888年）

早期人类受制于交通便利性，所栽培的香草植物有地区性发展限制，但随着航海工具的发达，拉近了国与国之间的距离，加上几次历史上的战争（如十字军东征、蒙古帝国的扩张及近代殖民地争夺战），将香草的栽培与运用无形扩散开来，加上近代航空器的发展，更将香草推广到无国界的境界。

若提及早期的香草栽培，应该以地中海沿岸、北非到西亚、南亚



及中国等地区为主，主要分布在温带、热带、亚热带地区。所栽培的品种，视当地的气候、温度、地形及运用状况而定，而这些地区，正是人类文明的起源地。现在一般研究专家比较偏重于地中海沿岸，除了品种较多外，其运用与栽培也比较有系统。但严格来说，这只能代表某部分的香草种类，印度尼西亚的雨林及南美亚马孙河流域更蕴藏许多尚未命名与发掘的香草种类，也正是医学界、生物界及科技界努力的目标。

香草以其具有特殊芳香而得名，在欧洲及美国、日本等国家和地区，香草栽培与应用非常广泛，一些热带地区、国家对于某些香草，如香茅草、罗勒的利用也非常生活化，甚至成为该地区的文化特色，因此可见芳香植物的发展潜力。



图 2-3 法国普罗旺斯典型的房舍，以瓦顶
石墙建构而成，门前有迷迭香丛

目前流行最广最火的香草是：香草贵族——迷迭草；香草公主——百里香；香草女王——薰衣草；香草平民——鼠尾草；香草王



子——薄荷；香草之王——罗勒。近年来，香草在世界上许多国家，特别是在中国有了长足发展，与此同时，香草文化也兴旺起来，有关这方面的电视连续剧、小说、绘图、书刊等逐渐涌现，而且有种风起云涌之势。



图 2-4 神话传说

奥德修斯与仙女在种满奇花异果的仙岛上生活（简·博鲁盖尔 16 世纪）

还记得前几年很受欢迎的电视连续剧《薰衣草》吗？在被凄美爱情故事感动的同时，是否也喜欢上了这种美丽的植物——薰衣草呢？没错，很多人就是在这部电视剧中第 1 次知道了薰衣草，除了它的芳香和美丽之外，还有好多药用价值呢。人们把它做成干花束、香包、枕头，用它来泡茶，提取植物精油，甚至做成化妆品。近日又有电影新作消息传来：德国作家聚斯全德于 1985 年创作的畅销小说《香水》（Das Parfum）将搬上银幕。《香水》的故事发生在 18 世纪的法国，主人公格雷诺耶是一个有特异功能的连环杀手，生在巴黎的一个鱼摊子，但天生对香水有着匪夷所思的辨别能力，为了制作香水，他杀害了数 10 名少女，以摄取其香味。

可以预言，随着芳香植物知识的普及，芳香产业会逐步形成，以芳香植物为素材的文学作品会与日俱增。



2.3 香草的典故与传说

香草大都有美丽的传说和典故，现采撷几种常见香草的传说和典故以飨读者。

薰衣草

以前阿尔卑斯山上的少女，喜欢把薰衣草塞在爱人的枕下，相传这样的习俗，是期望她的恋人能常常想到她，并且一想起她的时候，胸膛里便满是浪漫的情愫。另外，新婚夫妻也总会把干燥的薰衣草花束放在床垫下，据说能确保婚姻的甜蜜，永远恩爱。

另一则民间传说是在中古时代的欧洲，有一个美丽的村姑，无意中救了一个英俊的骑士，两人情窦渐生，相约私奔，但在私奔前夕，村姑的一个年迈的阿姨给了她一束薰衣草带在身上，隔天，她的骑士情人被薰衣草束逼得现出原形，原来他是魔鬼幻化成人形，看到薰衣草后便消失。因此，薰衣草也被认为是具有驱魔神力的药草。



图 2-5 繁花似锦的薰衣草

还有一种说法是说，薰衣草本来没有香味，当圣母玛利亚在薰衣草花上祈祷后，薰衣草便有了持久不退的香气与驱魔的魔力。

迷迭香

西洋民间流传着无数迷迭香的浪漫传说。迷迭香的香味浓郁，据说古代匈牙利女王喜欢用迷迭香泡澡，而古代人相信它可以加强记忆力，所以它也有海上灯塔之称，当外出的船迷失方向时，



图 2-6 喧闹的迷迭香



迷航的水手们可以凭借着这浓浓的香气来寻找陆地的位置。

另外两则传说是和基督教有关。一说迷迭香的味道是耶稣所赐，当耶稣从犹太王国逃往埃及的路上时，曾把衣服披在迷迭香上，所以它有了芳香高贵的气息，且具有神的力量，可以净化驱魔，被遍植于教堂四周，又称圣母玛利亚的玫瑰。另一个传说是迷迭香的小花本来是白色，当圣母玛利亚带着圣婴耶稣逃向埃及时，途中神圣的外衣曾被迷迭香勾到，迷迭香的小花瞬间变成天蓝色，以示对圣母的敬意，从此，迷迭香的花就转为淡蓝色。

迷迭香被定义为爱情、忠贞和友谊的象征。意大利的女生会拿着开着花的迷迭香，轻轻敲叩着自己心上人的手指，并期待对方给予正面的回应；或者是在婚礼中被编织成头冠戴在新人头上，代表忠贞。除此之外，意大利人也在丧礼仪式上将小枝的迷迭香抛进死者的墓穴，代表对死者的敬仰和怀念。而在维多利亚时代的英国，迷迭香的花语就是“纪念”的意思。

薄荷

薄荷有个小故事是和希腊神话有关。传说冥界之神普鲁托（Pluto）爱上了美丽的海精灵曼莎（Mentha），两人热恋却被普鲁托的太太柏丝芬撞见。善妒的柏丝芬一怒之下，把她推倒在地，狠狠践踏，普鲁托见状心生不忍，于是把曼莎变成薄荷，越是蹂躏



图 2-7 清凉的薄荷

却越能散发迷人的芳香，这便是薄荷（Mentha）名字的由来。人们闻到薄荷清新无比的香气，便想到薄荷的爱永远不会消失，所以西方人也认为薄荷除了有舒缓神经、补充体力之外，还有催情的作用。相传至今，在希腊的婚礼上，年轻的新娘会运用薄荷和马鞭草来编织她



们的头饰，以期有个终身难忘的美好回忆。薄荷，代表永不消逝的爱！

鼠尾草

一个住在森林里的美丽精灵，爱上她不该爱的人类。她所倾慕的他是一个国王，而国王也深深地为精灵而着迷。但是，森林精灵的炽烈爱情，却是必须以生命去换取的。最后国王紧抱着精灵，两个相爱至深的人，一起在熊熊的火焰中消失了。

另外，在古代欧洲，有一种说法是，家中若种有鼠尾草，有毒的癞蛤蟆就不敢靠近。另一种说法则是，要看一户人家兴不兴盛，看他家的鼠尾草长得茂不茂盛就知道。



图 2-8 盛开的鼠尾草花

百里香

传达爱意，全靠百里香！中古世纪起，百里香就象征勇气和活力，因此当时的仕女在心爱的武士情人或丈夫即将出征前，会送上一枝百里香，传达鼓舞和爱意，或是会在对方的战袍上绣上百里香的图案，期望上苍能带来勇气和平安。



图 2-9 香味远播的百里香

在希腊神话中，百里香是智慧女神维也纳的眼泪所幻化出来的，因为她听闻特洛伊战争死伤惨重，感伤之余，落泪滴成了百里香。

另外因为百里香原产地中海沿岸，浓郁的香味总是引来蜂群的围



烧，就好似众多的求婚者，所以古希腊也有个传说，未婚的少女只要在衣襟上绣上百里香的图样，或在身上别株百里香，就意味着她尚未有意中人，等待追求者的示爱。

柠檬香茅

柠檬香茅除了是泰式料理中常用的香料食材外，也是中国少数民族普遍使用的香料，例如云南特有民族——傣族，酷爱自由、和平的傣族有着和柠檬香茅相关的习俗——赶摆黄焖鸡，这是西双版纳地区傣族年轻男女以食传言的求恋方式。



图 2-10 茅姿果香的柠檬香茅

据说每当傣历新年或其他节日到来的时候，傣族的少女便把鸡杀了，把鸡头、翅膀、大腿、爪等分块砍下，用肠子把鸡爪裹住，配上油、盐、葱、姜、柠檬香茅等香料，放在锅内炒香，焖熟，然后撒上葱花，成了赶摆黄焖鸡，带到集市上出售。若是前来买鸡的年轻小伙子她不中意，要价就特别高；如果喜欢，要价就会很低，还会搬张小凳子，让他坐在自己身边吃鸡肉，甚至是两人一起到僻静的地方去一边品尝可口的鸡肉，一边倾诉衷情。

香蜂草

罗马人认为香蜂草是月神与猎神黛安娜的化身，为古希腊祭祀用的芳香植物。而古老的亚洲药草典籍则称其为延年益寿的保健药草。香蜂草能助人放松心情，促进消化，自古至今，都是希腊人常用的药草之一。瑞士药草书

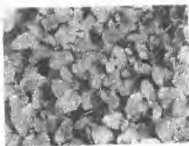


图 2-11 招蜂惹蝶的香蜂草



上记载：“香蜂草可以驱赶黑色的思绪”，飘着淡淡柠檬香的香蜂草总是带给人类快乐和激励，让人青春活跃。

罗勒

罗勒原产地在印度，西亚等地，印度人视其为神圣的香草，是天神赐给人类的恩典。

耶稣受难复活，坟前开满罗勒，除了代表罗勒本身的神性外，更强调其生命力的强韧。中南美洲国家视罗勒为保护身家安全的吉祥植物；墨西哥的情人之间也会献上罗勒，代表仰慕之意。

罗勒由印度传入中国，罗勒为印度语的译音，我国台湾地区因其花层层排叠，以其形状命名为“九层塔”，有“九层塔，十里香”之称。我国台湾的品种气味近丁香，主要分为绿、红茎两种。意大利料理中的骄傲食材就是罗勒，常被运用在各式的料理中，因而罗勒博得“香草之王”的称号。

罗勒味道香醇，早在希腊、罗马时代即被视为高贵的香草，希腊语语源之罗勒就是“国王”之意。



图 2-12 吉祥草——罗勒



3 分类、种类与品种

3.1 芳香植物分类

芳香植物是个大概念,从不同角度可以有几种分类方法,如可以分为适宜提取精油的芳香植物,也可以分为适宜家庭盆栽的芳香植物,还可以分为适宜绿化的芳香植物等。但按通常分类方法,芳香植物应分为草本芳香植物和木本芳香植物两大类。木本芳香植物大部分是我国传统的木本花卉,如玫瑰、茉莉、桂花、米兰等。草本芳香植物大部分是舶来品,主要盛产在地中海沿岸国家,如法国、英国等。草本芳香植物统称为香草。香草,即通常所说的香草植物,是具有药用植物和香料植物共有属性的植物类群,全世界有3000多种,而薰衣草、迷迭香、鼠尾草、百里香、罗勒等为著名的种类。

“香草”这个词不是植物学、生物学上的专用名词,它是香草类别、香草系列等词义的约定词汇。香草词有广义和狭义之分,广义的香草可包括部分的木本芳香植物,但狭义的只能是草本芳香植物。本书中说的芳香花草是以草本芳香植物为主,还包括少量的有代表性的灌木、亚灌木芳香植物。“芳香花草”一词是大众化的通俗的具有文学味道的群众词汇,并不是植物上的规范名词。

3.2 香草家族巡礼

(1) 薰衣草

学名: *Lavandula* spp.

别名: 爱情草、拉文达香草、莱薰



图 3-1 薰衣草



衣草

科名：唇形科

生态型：常绿灌木

原产地：地中海沿岸

株高：45 ~ 90cm

花期：羽叶薰衣草一年四季开花，其他品种4~8月

利用部位：叶、花、茎

香味特征：花香，淡而清澈，略带木香味

运用：食用、茶饮、美容、淋浴、精油、花艺等

功效：安定情绪、驱风、降血压、解毒、肌肉放松、促进睡眠

(2) 迷迭香

学名：*Rosmarinus officinalis*

别名：海水之露（Dew of the sea）

圣玛丽亚的玫瑰、艾菊

科名：唇形科

生态型：常绿亚灌木

原产地：地中海沿岸

株高：直立型1~2m，匍匐型30~60cm

花期：9月至次年3月

利用部位：全株

香味特征：强烈、清澈、有穿透力、

清新的药草香

运用：食用、健康、美容、茶饮、精油、花艺等

功效：强身、健胃、醒脑、镇痛等



图3-2 迷迭香

(3) 罗勒

学名: *Ocimum basilicum*

别名: 九层塔、目菊、零陵菜

科名: 唇形科

生态型: 一年生草本植物

原产地: 西亚、印度

株高: 50~80cm

花期: 5~10月

利用部位: 叶、花、茎

香味特征: 散发如丁香般的芳香, 清甜, 香味随品种而异

运用: 食用、茶饮、美容、健康、精油、花艺等

功效: 强化神经、去痰、驱风、促进消化、健胃、解热



图3-3 罗勒

(4) 鼠尾草

学名: *Salvia spp.*

别名: 洋苏叶

科名: 唇形科

生态型: 一、二年生或多年生草本植物及常绿小灌木

原产地: 地中海沿岸

株高: 40~60cm, 最高可达1m以上。

花期: 3~6月

利用部位: 叶、花、茎

香味特征: 清澈、药草味、略刺鼻

运用: 食用、茶饮、美容、健康、精油、花艺等

功效: 防腐、抗菌、强化神经、解热、健身、促进消化



图3-4 鼠尾草



(5) 香紫苏

学名: *Salvia sclarea*

别名: 南欧丹参

科名: 唇形科

生态型: 一年生草本植物

原产地: 南欧

株高: 1~2m

花期: 6~7月

利用部位: 叶、花、茎

功效: 镇静、提振精神等



图 3-5 香紫苏

(6) 薄荷

学名: *Mentha arvensis*

别名: 婆荷、薄荷叶、蕃荷菜

科名: 唇形科

生态型: 多年生草本植物

原产地: 地中海沿岸

株高: 30~80cm

花期: 6~9月

香味特征: 强劲的穿透力、清凉醒脑

利用部位: 叶、花、茎

运用: 食用、茶饮、健康、精油、花艺、工艺等

功效: 促进消化、提神醒脑、强身解热、驱虫健胃、消除疲劳



图 3-6 薄荷

(7) 留兰香

学名: *Mentha spicata*



别名：绿薄荷、香花菜、鱼香菜

科名：唇形科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲

株高：100cm 左右

利用部位：叶、花、茎

功效：调味、驱风等



图 3-7 留兰香

(8) 百里香

学名：Thymus spp.

别名：麝香草、千里香、地椒

科名：唇形科

生态型：常绿小灌木

原产地：地中海沿岸、中国

株高：直立型 20 ~ 40cm，匍匐型 10cm 左右

花期：5 ~ 7 月

香味特征：相当甜、具有强烈的药草香



图 3-8 百里香

利用部位：叶、花、茎

运用：食用、健康、美容、茶饮、精油、花艺、工艺等

功效：促进消化、杀菌、强壮、消毒、防腐

(9) 香蜂花

学名：Melissa officinalis

别名：柠檬香薄荷、柠檬留兰香、蜜蜂花

科名：唇形科





生态型：多年生草本植物

原产地：南欧、地中海

株高：50~80cm

花期：6~9月

利用部位：叶

香味特征：甜似柠檬，还带点花香

功效：强壮身体、帮助消化、镇定解热等



图 3-9 香蜂花

(10) 管蜂香草

学名：*Monarda didyma*

别名：佛手柑、火炬花、松

明花

科名：芸香科

生态型：多年生草本植物

株高：60~120cm

花期：3~6月

利用部位：叶、花

原产地：北美东部

香味特征：辛香辣味

功效：提振精神、杀菌强身等



图 3-10 管蜂香草

(11) 广藿香

学名：*Pogostemon cablin*

科名：唇形科

生态型：一、二年生草本植物

原产地：菲律宾、马来西亚等

株高：30~60cm



图 3-11 广藿香

花期：1~7月

利用部位：叶、花、茎

香味特征：强烈味道、泥土感觉、甜甜的香料味、带有异国

风情

功效：抗沮丧、抗忧虑、减轻内心压力和烦躁、消毒驱虫等

(12) 牛至

学名：*Origanum vulgare*

别名：俄勒岗、奥力岗、土香薷、花薄荷、

野马郁兰

科名：唇形科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲、西亚

株高：20~70cm

花期：6~9月

利用部位：叶（少部分用花、茎）

香味特征：药草味、木质香、略带香料感

功效：镇静、保温、发汗等



图 3-12 牛至

(13) 马郁兰

学名：*Origanum majorana*

别名：野牛至、甜蜜马郁兰

科名：唇形科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲、西亚

株高：40~70cm

花期：4~6月



图 3-13 马郁兰



利用部位：叶、花、茎

香味特征：温暖而具穿透力、稍带香料味

功效：镇静、强身、促进消化等

(14) 猫薄荷

学名：*Nepeta cataria*

别名：香薷、土荆芥

科名：唇形科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲、西南亚

株高：30 ~ 100cm

花期：5 ~ 8 月

利用部位：叶、花

功效：帮助睡眠、促进发汗等



图 3-14 猫薄荷

(15) 神香草

学名：*Hyssopus officinalis*

别名：海索草、牛膝

科名：唇形科

生态型：半常绿灌木

原产地：南欧

株高：50 ~ 150cm

花期：5 ~ 8 月

利用部位：叶、花、茎

香味特征：温暖、甜味、具穿透力

功效：驱虫、杀菌、去痰等



图 3-15 神香草



(16) 莳萝

学名: *Anethum graveolens*

别名: 小茴香、土茴香、草茴香

科名: 伞形科

生态型: 一年生草本植物

原产地: 欧洲、西亚

株高: 60~100cm

花期: 5~7月

利用部位: 叶、花、种子

香味特征: 香料气息、有穿透力、刺

鼻

功效: 镇静、调味等



图 3-16 莳萝

(17) 茴香

学名: *Foeniculum vulgare*

别名: 甜茴香、大茴香

科名: 伞形科

生态型: 一、二年生草本植物

原产地: 欧洲、地中海沿岸

株高: 1~2m

花期: 6~8月

利用部位: 叶、茎、种子

香味特征: 花香、草味、稍带香辛料

味

功效: 帮助消化、利尿、解毒等



图 3-17 茴香



(18) 茴芹

学名: *Anthriscus cerefolium*

别名: 西洋芹、茴香芹、洋茴香等

科名: 伞形科

生态型: 一年生草本植物

原产地: 欧洲、西亚

株高: 30 ~ 60cm

花期: 5 ~ 8 月

利用部位: 叶、花、茎

功效: 促进消化、调味等



图 3-18 茴芹

(19) 洋甘菊

学名: *Matricaria chamomilla*

别名: 春黄菊、黄金菊

科名: 菊科

生态型: 一、二年生草本

原产地: 欧洲、西亚

株高: 10 ~ 60cm

花期: 4 ~ 6 月

利用部位: 叶、花、茎

香味特征: 水果香、似苹果香气

功效: 镇静、发汗、保温等



图 3-19 洋甘菊

(20) 艾草

学名: *Artemisia species*

别名: 苦艾、洋艾、野艾

科名: 菊科



图 3-20 艾草

生态型：多年生草本植物

原产地：温带地区的世界各角落

株高：60~120cm

花期：5~7月

利用部位：叶、茎

功效：止血、驱虫、消毒等

(21) 朝鲜蓟

学名：*Cynara scolymus*

别名：大花蓟

科名：菊科

生态型：多年生草本植物

原产地：地中海沿岸

株高：1~2m

花期：6~9月

利用部位：花蕾、叶、根

功效：促进消化、增强肝脏功能及降低胆固醇



图 3-21 朝鲜蓟

(22) 艾菊

学名：*Tanacetum vulgare*

别名：驱火草

科名：菊科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲

株高：50~150cm

花期：7~10月

利用部位：叶、花



图 3-22 艾菊



香味特征：类似樟脑丸的味道

功效：驱虫

(23) 西洋蓍草

学名：*Achillea millefolium*

别名：西洋锯草、锯齿草、千叶草

科名：菊科

生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲

株高：50~100cm

花期：7~11月

利用部位：全株（叶、花、茎、根）

功效：美颜、收敛等



图 3-23 西洋蓍草

(24) 玻璃苣

学名：*Borago officinalis*

别名：琉璃苣、琉璃花

科名：紫草科

生态型：一年生草本植物

原产地：欧洲、地中海沿岸

株高：30~80cm

花期：5~10月

利用部位：叶、花

香味特征：强劲、微甜、带柠檬香

功效：消炎、解热等



图 3-24 玻璃苣



(25) 柠檬桉

学名: *Eucalyptus citriodora*

科名: 桃金娘科

生态型: 常绿乔木

原产地: 大洋洲

株高: 70 ~ 200cm

花期: 5 ~ 8 月

利用部位: 叶、茎

功效: 消除异味等



图 3-25 柠檬桉

(26) 水芹

学名: *Oenanthe decumbens*

科名: 伞形科

生态型: 多年生草本植物

原产地: 亚洲东部

株高: 6 ~ 9cm

花期: 5 ~ 8 月

利用部位: 叶、茎

功效: 消炎解毒、宜肺利湿功效



图 3-26 水芹

(27) 柠檬香茅

学名: *Cymbopogon citratus*

别名: 柠檬草、香茅草

科名: 禾本科

生态型: 多年生草本植物

原产地: 印度

株高: 100 ~ 150cm



图 3-27 柠檬香茅





花期：8~10月

利用部位：叶、茎

香味特征：强劲、微甜、带柠檬香

功效：除臭、杀菌等

(28) 金莲花

学名：*Tropaeolum majus*

别名：旱莲、荷叶莲、旱莲花

科名：金莲花科

生态型：多年生草本植物

原产地：中南美

株高：20~60cm（矮生品种），1~3m（蔓生品种）

花期：3~6月、9~11月

利用部位：叶、花、茎、种子

功效：缓和感冒，恢复体力等



图 3-28 金莲花

(29) 芳香天竺葵

学名：*Pelargonium* sp.

别名：香味天竺葵

科名：牻牛儿苗科

生态型：多年生草本植物或矮生灌木

原产地：南非

株高：20~100cm

花期：4~9月

利用部位：叶、花

香味特征：甜而略重，有点像玫瑰，又稍稍像薄荷



图 3-29 天竺葵



功效：强壮、止血、收敛、消毒等

(30) 马鞭草

学名： *Verbena officinalis*

别名：龙芽草、铁马鞭草

科名：马鞭草科

生态型：多年生草本植物或亚灌木

原产地：南欧、亚洲温带地区

株高：30~80cm

花期：6~9月

利用部位：叶、花、茎

功效：促进消化、镇静、提振精神等



图 3-30 马鞭草

(31) 芫荽

学名： *Coriandrum sativum*

别名：香菜、中国香芹、胡荽

科名：伞形科

生态型：一年生草本

原产地：亚洲西部、非洲北部

株高：30~60cm

花期：6~8月

利用部位：叶、茎、根、种子

功效：帮助消化、镇静心神



图 3-31 芫荽

(32) 香根鸢尾

学名： *Iris pallida*

科名：鸢尾科



图 3-32 香根鸢尾



生态型：多年生草本植物

原产地：欧洲

花期：4月

利用部位：花

功效：促进消化、镇静、提振精神等

(33) 香堇菜

学名：*Viola odorata*

别名：紫罗兰

科名：堇菜科

生态型：多年生草本

原产地：南非和地中海沿岸

株高：30~50cm

花期：3~16月

利用部位：叶、花

应用：调配香水、香皂、化妆品等



图 3-33 香堇菜

(34) 缬草

学名：*Valeriana officinalis*

科名：败酱科

生态型：多年生草本植物

原产地：亚洲、欧洲、北美和中国

株高：50~100cm

花期：6~7月

利用部位：叶、根

应用：调配烟、酒、食品、化妆品、药用、观赏等



图 3-34 缬草



(35) 细香葱

学名: *Allium schoenoprasum*

别名: 暇夷葱、北葱、香葱

科名: 百合科

生态型: 多年生草本植物

原产地: 北欧、北美东北部

株高: 20~30cm

花期: 5~6月

利用部位: 叶、花

功效: 强肝、利尿、促进消化等



图 3-35 细香葱

(36) 九里香

学名: *Murraya paniculata*

科名: 芸香科

生态型: 常绿亚灌木

原产地: 亚洲热带和亚热带地区

株高: 1~3m

花期: 7~11月

利用部位: 叶、花、果

运用: 化妆品、香料、药用等



图 3-36 九里香

(37) 胡芦巴

学名: *Trigonella foenum-graecum*

别名: 苦豆、香豆、香草

科名: 豆科

生态型: 一年生草本

原产地: 伊朗和印度



图 3-37 胡芦巴



株高：40~80cm

花期：6~7月

利用部位：种子及全株

应用：调配香草精，种子可药用等

3.3 薰衣草种类

薰衣草全世界原生种共有 28 种，分布在欧洲各地以及地中海沿岸。自古以来就广泛应用于医疗保健之中。薰衣草的学名源自 lavare 一词，意思就是“洗涤”之意。为什么会说他是穷人的草药呢？因为他的疗效很广，从皮肤问题到感冒，可以治疗至少 70 种以上的疾病，且分布广，容易取得，在古时医药缺乏的年代里，的确是非常有用的草药。

相信许多人对于薰衣草的香味特别喜爱，原因就是它的味道让人闻了有一种非常舒服自在的感觉，但并不是每一种薰衣草都是让人闻起来那么的香，其中羽叶薰衣草 (*Lavendula multifida*，英文名 Fern-leaf Lavender) 的味道就是特别的奇异，而它的功用也只是纯粹拿来观赏，但它却是非常耐热的薰衣草，所以在我国台湾极为常见。其特征是叶灰绿色的蕨状羽叶，花紫色，成株可终年不断的开花，但通常被当作是一、二年生草本植物。比较耐热的薰衣草还有齿叶薰衣草 (*L. dentata* 英文名 Spanish Lavender)，这个种味道芬芳，除了观赏以外也可以泡花茶使用，但在我国台湾目前已经不多见。而被拿来作为香草茶以及精油的种多为狭叶薰衣草 (*L. angustifolia* 英文名 True Lavender 或 English Lavender 也称为英国薰衣草)，也只有此一品系的薰衣草所制造出来的精油是最好的精油。另外还有宽叶薰衣草 (*L. latifolia* 英文名 Spike Lavender) 提炼出来的精油，其作用及效果与狭叶薰衣草有着较不一样的功效。另外还有法国薰衣草 (*L. stoechas* 英文名 French Lavender)，其所提炼出来的精油品质也很





好,但不如狭叶薰衣草,通常也是用来做为家庭观赏或是烹饪使用。另外有一品种是 *L. intermedia* (*L. angustifolia* × *L. latifolia*), 这个品种是狭叶与宽叶种杂交出来的,被称为 *intermedia* 系,也可以提炼精油,而目前市场所用来制造香草茶以及精油的品系也大多是这类。

目前全世界薰衣草田的分布大多集中在法国普罗旺斯以及日本北海道,另外如中国、新西兰,加拿大亦有薰衣草田分布。

薰衣草常见品种如下:

英国薰衣草系

English: 原产英国,叶灰绿色,株高约 75cm,是原生种薰衣草之一。

薰衣草夫人 (*Lavender Lady*): 开紫色花,较耐热,早花种,种子种下发芽到开花不用半年的时间,曾赢得 1994 年 AAS Winner 的大奖。当年开花,在第一个生长季节即可为栽培者带来其所希望的繁茂芳香的花朵。由于薰衣草一般不能忍耐 -20℃ 以下的低温,作一年生栽培最为合适,秋季播种,次年春季开花。整齐一致的植株盛花不断。“薰衣草夫人”是组合盆栽中引人注目的组成部分。全美花卉品种选育奖获奖品种。

Hitcote: 开紫色花,不耐热,株高约 35cm,生长缓慢,是目前英系薰衣草蛮受国外欢迎的一个品种。

Munstead: 开蓝紫色花,不耐热,生长缓慢,花穗多且大,株高约 30~40cm。每年 6 至 8 月开淡蓝色花,叶片灰绿色,有花边,带香味。开花比“薰衣草夫人”晚,且整齐度亦不如“薰衣草夫人”。

Nana Alba: 开白色花,耐寒不耐热,叶细长,花穗短,矮性品种,株高约 20cm。

Lodden pink: 开粉红色花,花穗长,株高约 45cm。

法国薰衣草系

French: 原生种之一,原产法国的高原上,较耐热,花粉红色,花谢后其苞片还会存留在上面,开花时顶端像是长了一对兔子耳,相





当可爱。

French Long: 为 French 的亚种, 叶密集, 花穗长, 株高约 75cm。

其他薰衣草:

Spike Lavender (*L. latifolia*): 亦是生产精油的品种之一。

Woolly Lavender (*L. lanata*): 原生品种之一, 叶色银白, 表面有一层厚绒毛, 开紫色花, 较耐热, 气味芳香。

3.4 薄荷常见种类

中文俗名: 绿薄荷 (荷兰薄荷)

学名: *Mentha. spicata*

英文俗名: Spearmint

主要用途: 烹调

特色: 香味浓, 为世界最通用的种

中文俗名: 皱叶绿薄荷

学名: *M. spicata*

英文俗名: Curled Spearmint

主要用途: 烹调、盘饰

特色: 叶缘卷曲, 具观赏价值

中文俗名: 英国薄荷

学名: *M. spicata*

英文俗名: English Mint

主要用途: 英国地区制作果酱及调制冷饮

特色: 和绿薄荷长相及味道极相似, 但稍有不同

中文俗名: 胡椒薄荷

学名: *M. piperita*



英文俗名: Peppermint

主要用途: 被广泛利用于泡茶、咖啡及烹调

特色: 清凉且芳香

中文俗名: 斑叶胡椒薄荷

学名: *M. piperita*

英文俗名: Variegated Peppermint

主要用途: 被广泛利用于泡茶、咖啡及烹调

特色: 斑叶种

中文俗名: 瑞士薄荷

学名: *M. piperita*

英文俗名: Swiss Mint

主要用途: 瑞士喉糖的原料、泡茶、甜点

特色: 芳香温和

中文俗名: 巧克力薄荷

学名: *M. piperita*

英文俗名: Chocolate Mint

主要用途: 泡茶、咖啡、甜点点、拌沙拉及烹调

特色: 茎与叶脉深褐色

中文俗名: 葡萄柚薄荷

学名: *M. piperita*

英文俗名: Grapefruit Mint

主要用途: 泡茶、咖啡、甜点

特色: 葡萄柚味

中文俗名: 越南薄荷



学名: *M. gracilis*

英文俗名: Vietnamese Mint

主要用途: 越南料理炒鸡肉、泡茶、调果汁

特色: 味道较强

中文俗名: 澳洲薄荷

学名: *M. gracilis*

英文俗名: Austrian Mint

主要用途: 澳洲料理中搭配马铃薯与乳酪

特色: 清香味

中文俗名: 苏格兰薄荷

学名: *M. gracilis*

英文俗名: Scotch Spearmint

主要用途: 提炼精油、泡茶、口香糖原料

特色: 精油含量高

中文俗名: 莱姆薄荷

学名: *M. aquatica*

英文俗名: Lime Mint

主要用途: 泡茶、咖啡、甜点

特色: 莱姆味

中文俗名: 柳橙薄荷

学名: *M. aquatica*

英文俗名: Orange Mint

主要用途: 提炼精油、泡茶、咖啡、调果汁

特色: 柳丁味

中文俗名：柑橘薄荷

学名：*M. aquatica*

英文俗名：突变种未取名

主要用途：泡茶、咖啡、甜点、调果汁

特色：柚子味

中文俗名：中国薄荷

学名：*M. arvensis*

英文俗名：Field Mint

主要用途：传统中药及青草茶

特色：凉味较重，我国台湾田间有大量栽培供应中药店

中文俗名：姜味薄荷

学名：*M. arvensis*

英文俗名：Ginger Mint

主要用途：泡茶、咖啡、甜点

特色：有果香及姜味

中文俗名：香蕉薄荷

学名：*M. arvensis*

英文俗名：Banana Mint

主要用途：泡茶、咖啡、甜点

特色：香蕉味

中文俗名：苹果薄荷

英文俗名：Apple Mint

学名：*M. suaveolens*

主要用途：泡茶、咖啡、甜点、拌沙拉

特色：苹果味





中文俗名：凤梨薄荷

学名：*M. suaveolens*

英文俗名：Pineapple Mint

主要用途：泡茶、咖啡、甜点、拌沙拉

特色：斑叶种苹果味

中文俗名：日本薄荷

学名：*M. Canadensis*

英文俗名：Japanese Mint

主要用途：提炼精油、制药

特色：薄荷脑含量高

中文俗名：银薄荷

学名：*M. langifolia*

英文俗名：Silver Mint

主要用途：提炼精油、泡茶

特色：有银色绒毛

中文俗名：普列薄荷

学名：*M. pulegium*

英文俗名：Pennyroyal

主要用途：提炼精油、防蚊液的原料、驱跳蚤

特色：匍匐性，可做地被植物

中文俗名：科西嘉薄荷

学名：*M. reguensis*

英文俗名：Corsican Mint

主要用途：做地被植物

特色：叶极小、匍匐性



4 栽培与管理

4.1 家庭种植香草的方法

种上一两盆香草就可以闻香、观形，什么时候兴致来了掐上一两支，自己冲香草茶，岂不惬意？最适合你的消闲想法的是薰衣草，在看电视剧《薰衣草》时，你看到那高雅的紫色串串花像云雾一样连接成片，尤其它也适合家庭种植。并能在种植后倒挂风干，用来做香草茶或者放入衣柜薰香，还能自己收成种子。那么，家庭如何种植香草呢？

(1) 播种

①容器 家庭播种香草可以用比较矮小的小花盆，也可以用其他容器代替如酸奶盒子，在盒子的底部用锥子刺几个小洞。一次性的塑料杯子也可以，不过因为是透明的，外面最好用黑色的纸糊上或者套上个纸杯（植物的根部如果暴露在阳光下，会影响生长，而且土壤容易滋生绿苔）。

②植料 香草种子比较细小，而且，出芽率偏低，所以一般播种用的土壤需要疏松、透气、持水力高，而且要充分消毒。土可以用蛭石、泥炭、水苔、珍珠岩、木屑等混合。有条件的话自己配置也可以。

③温水浸泡 薰衣草的种子要用40℃温水浸泡。水凉后继续浸泡24小时，这样容易发芽。

④播种方法 一般种子稍大些的（如薰衣草、鼠尾草），可以每个容器里点播2~3粒。发芽后视小苗生长状况留一株较强壮的。种子细小的可以撒播。用手沾一些种子，轻轻撒在土上，发芽后间苗。





⑤覆土 种子覆土厚度要看种子大小。一般为种子直径的2~3倍。细小的种子土要薄些，大的种子可以盖土厚些。有些种子趋光性强，可以不覆土（如香蜂草、迷迭香）。

⑥保湿 播种后要浇透水“浇水要用细喷壶”不能用力，以免将种子冲走。最好用坐盆法，就是用大盆盛2/3盆水，将容器坐到盆里。让水从容器的底孔慢慢渗入（大盆里的水位不要超过容器中土的高度）。播种后容器上面要盖上保鲜膜，保鲜膜上刺几个小洞透气。把容器放在阳光下，保持20℃左右的温度。大部分种子一周后可以发芽。

（2）发芽后管理

种子发芽后，可以把保鲜膜拿掉。种子小的，可以等小苗稍强壮一些再拿掉。

（3）上盆

小苗长出4~6片真叶后就可以上盆了。刚开始上盆要用小盆。等小苗长大后，再酌情更换大盆。换盆时要等土干一些的时候再换（因为换盆后要浇水，如果是土湿的时候，则潮湿的时间太长，小苗容易生长不良）。先在小盆中加入一半以上有一定肥力的培养土。为了不破坏根系，移植时不需抖落根部附近的土壤。将其直接移入小盆，再将土壤添满根部。移植后一定要浇透水，并遮阴几天，然后就可以放到阳光下养护了。

4.2 适宜的土壤酸碱度（pH值）

土壤的酸碱性是土壤的多种化学性质的综合反应，它对土壤中微生物活动、有机物合成和分解、氮磷等营养元素的转化与释放，以及微量元素的有效性、土壤保持养分的能力等有着密切的关系。各种植物都有其适应的酸碱度范围，超过时，生长就会受到阻碍。一般的香草也与其他多数植物一样，适合生长在微酸性到微碱性的土壤上。有





图 4-1 庭院里栽种的香草

些香草对 pH 值的适应范围虽广,但真正生长良好的土壤 pH 值仍为微酸性到微碱性。如薄荷对土壤 pH 值的适应范围为 pH 值 5.3~8.3,但是以 pH 值 6.5~7.5 时生长较好。

土壤酸碱性是受成土母质、生物气候、以及农业措施等条件的影响。我国全国土壤 pH 值的变化是由北向南渐低,由南方的强酸性到北方的强碱性,即南方多酸性到中性土壤,北方多碱性到中性土壤。南方许多芳香植物喜欢微酸性土壤。北方种植较多的玫瑰可良好地生长在微酸到微碱性土壤上,而薰衣草则以中性到含钙质微碱性土壤生长较好。

4.3 需要的营养元素

肥料是植物赖以生存和生长发育的营养物质,除土壤本身存在营养之外,主要依靠肥料来补充。为适应香草生长发育和获得较高的产





量和精油质量，必须进行施肥以保证植物生长发育期间源源不断地提供所需要的营养。

香草需要的营养元素 通过植物分析和栽培试验已确知，与其他植物一样，香草也需要碳、氢、氧、氮、磷、钾、钙、镁、硫等大量元素和铁、硼、铜、钼、铝、锰、氯等微量元素。在这些元素中，碳、氢、氧来自二氧化碳和水分，其他元素主要从土壤中吸收。一般说来，植物在生长过程中对氮、磷、钾的需要量最大。

(1) 氮

氮是蛋白质、叶绿素、核酸、酶及维生素等重要物质的主要成分。施用氮肥可使植物体内的生理活性加强，促进新陈代谢和光合作用的顺利进行，从而有利于各器官的发育。若氮肥不足，则叶片发黄，植株细弱，开花期提早，造成减产，但也并不是说，氮肥用量越多越好。应注意施用量和施用时间，如施用量过多，其结果可能适得其反，如高的氮素营养水平一直保持到生长后期，会发生贪青晚熟的现象，甚至造成倒伏，影响产量。一般在植株生长前期应以氮肥为主，后期应适当控制。

(2) 磷

磷在植物体内的含量虽比氮、钾为低，但对生长发育也是十分重要的。磷是细胞核的原料，对细胞分裂、有机物的合成、转化、运输和呼吸作用都有重要的作用。施用磷肥可促进幼苗生长、开花结实和防止蕾、花、果的自然脱落。缺磷时，根部生长不良，须根少，成熟迟，花、果易脱落，果实不饱满，而增施磷肥可促进植物的发育进程。因此，增施磷肥有利于提高芳香植物的品质和产量。一般磷肥以作基肥为宜，也可作根外追肥。

(3) 钾

钾能增强植物的光合作用，促进碳水化合物的形成、转化，施用钾肥可使某些芳香植物的茎秆生长健壮，增强抗倒伏和抗病虫害的能



力,促进块根、块茎的发育。但单施钾肥难得高产,必须在增施氮、磷的基础上,增施钾肥才能达到应有的效果。

4.4 繁殖方法

(1) 有性(种子)繁殖

有性繁殖即种子繁殖,因种子是由植物的有性器官(花)经过授粉、受精作用后所形成。



图4-2 香草立体栽培

种子繁殖具有轻便、便于贮藏、运输、易于繁殖和繁殖系数较大等优点。但是,对于异花授粉的香草,种子繁殖的后代具有较大的变异性,不利于保存优良品种的特性。因此,有些香草为保存其品种优良性状,在生产上通常不用种子繁殖,而多在培育新品种时采用这种方法。但也有一些香草则适用于种子繁殖,如云木香、八角茴香、山苍子、胡芦巴(俗名香草)、香紫苏、茴香、芫荽、苜蓿、旱芹等等。

播种时要根据香草种类的特性和当地的气候条件,选择适当露地播种期。如芫荽、旱芹、胡芦巴等一年生草本芳香植物以春播为宜,岩蔷薇以秋播为宜,芳樟、八角茴香、山苍子等多年生木本芳香植物采用春播或秋播均可。春播一般在3~4月,秋播在9~10月,播种





期因地区而异，寒冷地区宜春播或夏播，热带地区宜春播或雨季前播种，温带地区宜春播或秋播。采用温床、温室或塑料大棚育苗的播种时间多在冬春气温较低时进行。

播种方法有点（穴）播，撒播和条播。撒播由于管理困难，故多用于育苗时的苗床播种。若种子细小，可适量拌以细沙后播种。播后及时覆土，覆土厚度依种子大小、整地质量、土壤水分而定，并适当浇水，经常保持土壤湿润。种子小播种要浅些，雨水多和温度高的地区播种也可浅些，而雨水少的干旱地区和表土层较干的田块播种或种子较大时可适当深些。

播种量因芳香植物种类和种植密度而定。香紫苏行株距为 $50\text{cm} \times 30\text{cm}$ ，露地直插每亩播种量为 $1 \sim 1.3\text{kg}$ 。八角茴香以行株距 $15\text{cm} \times 5\text{cm}$ 点播，育苗时每亩播种量为 $5 \sim 6\text{kg}$ 。安息香以行株距 $18\text{cm} \times 5\text{cm}$ 点播，每亩播种量为 6kg 左右。当采用苗床或温床育苗时播种量要大。

（2）无性（营养）繁殖

无性繁殖又称营养繁殖，是利用植物的营养器官或称无性器官（如根、茎、叶等）进行繁殖的方法。新的植物体是在母本发育阶段的基础上继续发育，继承了母本的各种优良特性和具有提早开花结实的优点。在芳香植物生产中已广泛采用无性繁殖方法以保持优良品种的特性。无性繁殖方法用之较多的有以下几种：

①分株繁殖 分株繁殖是利用植物的根（块根、根蘖）、茎（块茎、地下茎、鳞茎、球茎等）或匍匐枝从母体上分割出来，另栽植成新的独立植株的繁殖方法。分株繁殖的时间，因芳香植物种类而异。一般在春季 $3 \sim 4$ 月或秋季 $9 \sim 11$ 月为宜。

②扦插繁殖 又称插条繁殖，系利用植物的根、茎、叶等部分插入土中，生根后发育成新植株的繁殖方法。扦插繁殖是一个应用范围较广、经济而简便的无性繁殖方法，尤以采用枝条扦插繁殖方法在芳



香植物生产上用的较为普遍。

③压条繁殖 对扦插较难生根或生根慢的芳香植物可利用压条法繁殖，即不使枝条脱离母体，将其部分埋入土中，待生根后再与母体分离长成新的植株。

④嫁接繁殖 系指将一种植物的枝条或芽移接在生长着的另一种芳香植物体上，使之愈合生长而繁殖成一株新个体的繁殖方法。嫁接用的枝条或芽称为接穗，承受接穗的植物称为砧木。嫁接方法有许多种。嫁接时间一般多在春、秋两季进行，也有在夏季或冬季进行。

⑤组织培养 组织培养是利用植物的组织或器官（如根、茎、叶、芽等其他片段）置于培养基内，在人工控制的温度、光照、湿度等条件下，使其长成与母体特性相同的新个体，又叫试管苗。此种繁殖方法不受气候条件的影响，繁殖速度快，繁殖系数大，又能保持母体的原有性状，是工厂化繁殖苗木的方向。芳香植物有的已开始试验利用组织培养法繁殖。

4.5 育苗方法

4.5.1 播种前的准备

(1) 育苗盆

育苗推荐使用穴盆或育苗盆育苗，不要直接播在地里。直接播在地里，土壤传播的病虫害较多，地温较低，水分和湿度不易控制，影响发芽率。穴盆育苗还便于统计发芽率。

(2) 育苗基质

育苗基质要求土壤疏松、透气性好、保水保肥、干净无病害，肥力较好。常用的基质有泥炭土、椰糠、珍珠岩、蛭石，一般混合使用。例如泥炭土85% + 珍珠岩10% + 蛭石5%。泥炭不要太细，珍珠岩颗粒直径3~4mm，蛭石颗粒直径3~5mm 比较理想。





(3) 装盆

基质拌匀后装盆，基质在装盆过程中不需压实，轻轻整平即可，否则会改变基质的物理性质，使基质的透气性降低。

(4) 浇水

用细喷头浇透底水，水滴的大小以不冲击土表、保持土表平整为好。浇水后再用杀真菌的药剂浇灌 1 遍，常用的药剂是百菌清。

(5) 浸种

适当的浸种可以促进发芽，提高发芽率。种皮软薄的可用冷水浸种，种皮较厚的可用温水或热水浸种，很细小的种子可以不浸种。例如鼠尾草预先浸种 1 夜可以提高发芽率，使发芽更快。

4.5.2 播种

(1) 播种密度

穴盆播种可以根据实际情况每穴播 1 粒或多粒。育苗盆播种，一般的品种每平方米可播 1000 ~ 2000 粒种子。先根据播种育苗盆的面积把种子均匀分成若干份，每盆 1 份。

(2) 播种

较大的种子可均匀撒播在基质上，或者条播，较小的种子如百里香、茉莉李那，可先用干净的细沙拌匀后再播。特别大的种子如鼠尾草可点播。

(3) 播种的深度和覆土

播种的深度是由种子的大小和种子发芽的需光性决定的。一般种子的播种深度为种子直径的 2 ~ 3 倍。有的品种发芽需光，不需覆盖基质，直接播在土表；有的品种需轻微覆盖；有的种子覆盖应该稍厚些，播得较深。推荐的覆盖材料为粗蛭石，它保水性和透气性都很好。

(4) 喷水

播种后或者覆盖后，再用细雾喷头喷一次水，浇透，让种子与基



质和覆盖材料充分接触。

(5) 覆盖

在播种盆上盖上玻璃、地膜或塑料膜，可以保持空气湿度，冬季还可以保温增温。夏季可不盖膜，盖膜也不能密封，两侧必须通风。

(6) 遮阴

若夏季播种，一定要遮阴，否则光照太强，水分蒸发旺盛，会影响种子萌发。

4.5.3 播种后的管理

(1) 温度

根据具体的品种的要求给以适当的温度，大多数种子的发芽温度在20~25℃之间。温度太高和太低都会直接影响种子的发芽率。

(2) 湿度

播种后水分的管理是很关键的。冬季育苗夜间土温低时，水分散失少，因此在苗期不需要补水或者少补水；如果土温较高，在苗期应根据实际需要喷雾补水。夏季育苗时，水分蒸发特别快，必须根据实际情况随时补充水分。如果种子很细，为避免水的冲刷，可以采用浸盆的方法补水。



图4-3 城市小区里香草立体摆放



(3) 光照

除个别品种在萌发时需要黑暗之外，大多数种子在光照条件下有利于萌发。种子萌发后必须接受光照，否则会使幼苗徒长。

(4) 揭去覆盖物

种子发芽后，要及时揭去覆盖物。有 60% ~ 70% 的种子在子叶展开后应将膜揭去，以免幼苗徒长。同时仍然要保持基质的湿度，从而使未发芽的部分种子的子叶从种壳中成功伸出。

(5) 移植

种苗生长到适合移植的时候，要及时假植或定植，否则容易造成种苗徒长和生产延误。各种种苗移植的时间各不相同，需根据实际情况决定。

4.6 施肥

不同植物种类和同种植物不同生育时期所需肥料的种类和数量不同，如营养生长期需氮肥量多，开花结果期需磷肥量多。因此，必须对各种芳香植物的需肥种类和需肥量、耐肥程度，施用时间以及各种肥料的性能、效果、施用方法等有所了解，才能做到合理施肥。

为了获得高产优质的种苗，应根据所种香草的需求和利用部位不同，施用不同比例的氮、磷、钾。利用茎叶或全草来提取精油者，氮肥用量应大些；利用部分为种子时，则磷肥需要量较大；利用块根、块茎、鳞茎的芳香植物，可适当增加钾肥用量。一般情况下氮肥的总需要量比磷钾肥多。为保证植物生长，除在整地时以基肥形式施入土中外，还要在生长期间施追肥，大多数有机把料，如厩肥、堆肥、绿肥，以及磷矿粉、骨粉等均为迟效性肥料，肥效慢、肥力长，有的后效可达 3 年，多作基肥施用。饼肥可作基肥亦可作追肥施用。

施用追肥时，可在行间开沟施或穴施，也可以结合灌溉施入。有



条件时也可采用根外追肥。香草施追肥的时间和次数因植物种类和利用的部位不同而异。薄荷香叶等利用绿色茎叶提取精油，整个生长季节需肥量较大，至少要施追肥3~4次。但在收割前要控制施肥，用速效化肥时，最迟要在收割前25~20天进行，用长效肥时，应在收割前40~45天施用，不宜过迟或过早。过早则后期肥力不足，过迟则由于后期徒长影响产量和质量。

4.7 修剪与更新

修剪与更新的目的在于调节植物体内的营养，减少无益的营养生长，平衡生长与开花结果的关系，更新老枝、疏掉病弱枝，保证植株内部通风透光，以利生长，增加产量和推迟衰老期。

薰衣草为亚灌木芳香植物，为得到较高的产花量和推迟衰老时间，每年也要进行1次修剪。修剪的时间应因地制宜，一般在晚秋停止生长后进行，有的地区则宜在早春开始生长前进行。南方有的地区认为在开花后进行适度整形修剪有利于薰衣草越夏。薰衣草开花5~6年后枝条开始衰老，产量下降，因此要进行重剪更新。如杭白菊为多年生草本植物，在栽培过程中要进行多次摘心（打顶），促进分枝，保证枝条生长健壮和防止倒伏，提高产花量。这也是修剪的一种形式。

4.8 常用香草知识及栽培技术

4.8.1 薰衣草

薰衣草略带甜味，清新的香气。居家利用方式：①剪取开花的枝条可直接插于花瓶中观赏，干燥的花枝也可编成具有香气的花环。②在澡缸中放入约100g之薰衣草，有助于血液循环，并对蚊蝇有驱赶的效果。



(1) 概说及栽培历史

原产地在地中海沿岸雨量少之地区，在罗马时代就已经是相当普遍的香草，当时的使用方式是加入洗澡水中，使精神放松，或是作为衣物熏香防虫之用，在1562年时肥皂是相当昂贵的物品，4磅重的肥皂与2头猪的价格相同。因此，家家户户均种植薰衣草以提供沐浴卫生之用。一直到现在，薰衣草已经在欧美国家及日本广泛使用，经济栽培也以这些地域为主，日本北海道夏天的花季更是驰名于世，在旅游海报上标明“北方之浪漫紫人”，配合上背景依不同花色相互搭配的花田，任谁都会忍不住想去现场走走，闻闻空气中那股独特的香味。在1999年薰衣草被国际香草协会选为年度香草，可见其受欢迎的程度。在我国台湾，薰衣草并不普遍，利用的也不多，考查其原因大概有两个：一是植株本身喜好较冷凉的环境，台湾平地温度过高，很难生长开花良好；另一个原因是它的香气有很多人不太习惯，甚至令人觉得窒息，所以在我国台湾没有什么当地栽培资料，但这也意味着有市场需要开发，关键就在于新鲜材料的直接使用而非精油、干燥花叶等，加上市场推广工作相配合才可以成功。



图4-4 薰衣草

(2) 性状

薰衣草为多年生草本，依品种有45~90cm高，呈丛生状，茎直立，叶呈长披针形或羽毛状，花为穗状顶生，有蓝、深紫、粉红、白等色，全株均具芳香，因花、叶和茎上的绒毛均藏有油腺，轻轻碰触



油腺即破裂而释出香味，所以若有机会能在薰衣草田走一回，古诗“踏花归去马蹄香”的意境即可实现。薰衣草的种类也有很多，除了专门提炼精油的之外，还有一些种可作为切花或花坛之用。

(3) 栽培法

薰衣草的特性为半耐热性，夏季栽培应至少遮去 50% 的阳光。栽培时，须特别注意选择排水良好的介质，在一次浇足水后，应待土壤干燥时再给水，否则持续潮湿的环境会使根部没有足够的空气呼吸而生长不良，甚至突然全株死亡，栽培薰衣草失败的原因常常就在这里。此外，薰衣草花朵的精油含量最丰富，利用时也常常以花朵或花序为主，为方便收获，栽培初期的一些小花序不妨以大剪刀整个理平，新长出之花序高度一致，有利于一次收获，有些品种高度可达 90cm，也利用这个方法使植株低矮促使多分枝并开花，增加收获量，但修剪时要注意在凉爽季节如春、秋时分，且注意不要剪到木质化的部分，以免植株衰弱死亡。繁殖时可用播种、扦插。播种以秋季为宜，以点播法播在 128 格穴盘中，移植时才不容易伤到根，扦插法以 5cm 长之顶芽为材料，不要用已经出现花序的顶芽扦插，否则发根不良而且将来生长势也差，因为开花意味枝条已经老化，拿老化枝来繁殖成功率当然不好。

4.8.2 薄荷

薄荷为唇形科植物薄荷的干燥地上部分，又名药薄荷。具散风热、清头目、透疹等功能。主产江苏、江西、安徽、河北、四川等省，全国各地均有栽培。

(1) 形态特征

多年生草本，株高 30 ~ 80cm，全株有清凉香气。根状茎匍匐、白色。地上茎匍匐或直立，绿色或紫色，方形，中空，具倒向微柔毛和腺点。叶交互对生，卵形或长椭圆形，边缘有细锯齿，两面具疏柔毛及黄色腺点。轮伞花序腋生；花萼钟形，外被白色柔毛及腺点，10



脉，5齿；花冠淡红紫色，二唇形；雄蕊4；子房4裂。小坚果4，卵球形。花期8~10月，果期9~11月。

(2) 生长习性

薄荷为浅根性植物，根茎大部分集中在土壤表层15cm左右的范围内，水平分布约30cm。根茎和地上茎均有很强的萌芽能力，生产上用以作为无性繁殖材料。薄荷对环境条件的适应性强，在海拔2100m以下地区都能生长。但喜阳光充足、温暖湿润环境，根茎在5~6℃萌发出苗，植株生长的适宜温度为20~30℃，地下根茎在-30~-20℃的情况下仍可安全越冬。

(3) 栽培技术

①选地、整地 选择向阳平坦、肥沃、排灌方便的沙壤土种植。忌连作。每亩施入农家肥4000kg，配施60kg复合肥作基肥。翻耕、整细、耙平，作成1~1.2m宽的畦。

②繁殖方法 在生产上主要用根茎繁殖，也可用扦插繁殖和种子繁殖。

薄荷的根茎无休眠期，只要条件适宜，一年四季均可播种，但一般在10月下旬至11月上旬进行。挖出地下根茎后，选择节间短、色白、粗壮、无病虫害者作种根。然后在整好的畦面上，按行距25cm开沟，深6~10cm，将种根放入沟内，可整条排放，也可切成6~10cm长的小段撒入。密度以根茎首尾相接为好。播种后覆土，耙平压实，每亩用根茎100kg。

③田间管理 出苗后，保持田间湿润无杂草，小水常浇，如有积水要及时排除。苗高15cm左右和每次收割后，应及时追肥，每次每亩追施15kg尿素并辅以少量磷、钾肥，或人畜粪水3000kg。施后浇大水。

④病虫害防治

锈病 5月多雨季节多发，危害叶片。防治方法同紫胡。

白星病 5~10月发生,危害叶片。防治方法:发病初期用50%多菌灵1000倍液喷雾,或与1:1:120倍的波尔多液交替喷治。虫害主要有小地老虎和银纹夜蛾等。

(4) 留种技术

薄荷容易退化,应做好留种、选种工作,常用方法有:

①片选留种 对于只有少量混杂退化的田块,于4月下旬苗高15cm时,或8月下旬二刀薄荷15cm时,结合除草,分2次连根拔除野生种或其他混杂种,同时拔除劣苗、病苗,以留作种田。

②复壮留种 适用于混杂退化严重的田块,于4月下旬,在大田中选择健壮而不退化的植株,按株行距15cm×20cm,移栽到种田里,加强管理,以供种用。

4.8.3 紫苏

紫苏为唇形科植物紫苏的干燥地上部分,又名赤苏、红苏、香苏。全草名全苏,具散寒解表、理气宽胸之功能。紫苏的果实,叶片和茎干燥后分别称苏子、苏叶和苏梗,均作药用。苏子具润肺、消痰的功能;苏叶和苏梗药效同全苏。主产河北、河南、江苏、浙江等省,全国各地广泛栽培,长江以南有野生。

(1) 形态特征

一年生草本,高1~1.5m。茎四棱形,直立,被细毛紫色或绿紫色,多分枝。叶对生,有长柄,叶片椭圆形至宽卵形,先端突尖或渐尖,边缘有锯齿,两面紫色,被柔毛。轮伞花序组成偏向一侧的顶生或腋生总状花序;每花有一苞片,卵圆形,先端渐尖;花萼钟形,先端5裂;花冠二唇形,紫红色或粉红色;雄蕊4,2强;子房4裂,柱头2浅裂。小坚果近球形,灰棕色。花期6~7月,果期7~9月。

(2) 生长习性

紫苏对气候、土壤条件适应性强,但在温暖湿润、土壤疏松、肥沃、排水良好、阳光充足的环境生长旺盛。



种子容易萌发，发芽适温为 25℃。种子寿命为 1 年。

(3) 栽培技术

①选地、整地 选阳光充足、排灌方便、疏松肥沃的壤上种植为好。每亩施入 2000 ~ 3000kg 克农家肥作基肥，耕翻、耙细整平，作成 80 ~ 100cm 宽的畦。

②繁殖方法 用种子繁殖，直播或育苗移栽。

直播 3 月下旬至 4 月上、中旬，在整好的畦上按行距 50 ~ 60cm 开 0.5 ~ 1cm 的浅沟。穴播按穴距 30cm × 50cm 开穴。播时将种子拌上细沙，均匀地撒入沟（穴）内，覆薄土，稍加镇压，每亩用种子 1kg。播后 5 ~ 7 天即可出苗。

育苗移栽 苗床宜选向阳温暖处，施足基肥，并配加适量过磷酸钙，于 4 月先浇透水，然后撒种，覆细土约 1cm。如果气温低，可覆盖塑料薄膜，幼苗出土后去除。苗高 5 ~ 6cm 时间苗，苗高 15 ~ 20cm 时，选阴雨天或午后，按株行距 50cm × 60cm 移栽于大田，栽后脑筋时浇水 1 ~ 2 次，即可成活。

(4) 管理

①间苗、补苗 条播者，苗高 10cm 左右时，按株距 30cm 定苗；穴播者，每穴留 1 ~ 2 株。如有缺苗应予补苗。育苗移栽者，栽后 7 ~ 10 天，如有死苗，也应及时补苗。

②中耕除草 封行前必须经常中耕除草，浇水或雨后如土壤板结，也应及时松土。

③追肥 苗高 60cm 时，每亩追施 1500kg 的人畜粪，配施 15kg 的尿素，施后培土浇水。

④排灌 幼苗和花期需水较多，干旱时应及时浇水。雨季应注意排水。

⑤病虫害防治

斑枯病 6 月始发，危害叶片。防治方法：发病初期用 70% 代森



锌胶悬剂干粉喷粉；或用1:1:200倍的波尔多液喷雾防治。

欧洲菟丝子 6~9月为害地上部。防治方法同丹参。

(5) 留种技术

留种株宜稀植，以株行距50cm×80cm为宜，种株宜选健壮、产量高、叶片两面都是紫色的植株，待种子充分成熟呈灰棕色时收割脱粒，晒干，去杂，置阴凉干燥处保存。

4.8.4 观赏罗勒

魔术师 (*Magical Michael*) 是为观赏用途及适于盆盆容器和小花盆生产而特别选育的。生长适温17~18℃，多花，分枝性好，地栽30~45cm高，芳香怡人。这个非常多花的罗勒种分枝性好，株形紧凑，花园中株高30~45cm。绿色叶片，配上颇具魅力的紫色苞片及乳白色小花，使“魔术师”成为组合盆栽的理想观叶植物。同其他观赏罗勒品种一样，“魔术师”芳香怡人，沁人心脾，但香料油含量比食用罗勒少。2002年全美花卉品种选育奖获奖者。

紫波 (*Purple Ruffles*) 气味芳香，紫色绉叶形似波浪，株高45~60cm，生长适温22~24℃，株高45~60cm，约5%叶片为紫绿双色。能满足追求奇特花色的客户要求。约5%的植株叶片为紫绿双色。全美花卉品种选育奖获奖者。

芳沁 (*Sweet Dani*) 是一个既可食用又可观赏的种。香料油含量比普通的罗勒品种多75%，风味清香，是理想的烹饪调味品。株高55cm~60cm，生长适温22~24℃，观赏期更长，但开花时间比传统的罗勒晚15天左右。全美花卉品种选育奖获奖者。

栽培技术 种子500粒/g。发芽条件20~23℃，覆土。发芽所需的天数为5~8天。生长的需光性为全日照。播种到开花（或采收）所需的时间：6周叶绿，9周开花。地栽高度：切花75~100cm，盆花20~30cm。用途：切花、花坛及风景园林和花园地栽。



4.8.5 茺荽

茺荽又名香菜、胡菜，因其具有特殊香味，深受人们喜爱，我国各地均有栽培。茺荽喜冷凉，具有一定的耐寒力，但不耐热，生长适温为 15~18℃，30℃ 以上停止生长。因此，在夏秋季栽培必须采取保护性设施进行遮光降温，才能使其正常生长。

(1) 品种选择 选择抗逆性强、香味浓的品种，如天津茺荽、山东大叶茺荽，莱阳茺荽和北京茺荽等。

(2) 整地施肥 选择阴凉、土质疏松、肥沃、有机质含量丰富的沙壤土，深耕后晒畦，每亩施入腐熟有机肥 1500~2000kg，过磷酸钙 10kg，复合肥 5kg，整成宽 1.2~1.5m 的畦。

(3) 浸种催芽 茺荽种皮较坚硬，播种前应搓开，以利出芽。夏秋季栽培进行浸种低温催芽，种子浸 24 小时后用湿布包好置于 20℃ 左右的环境下催芽，3~4 天露白时即可播种。

(4) 播种与遮阳网覆盖 茺荽夏秋季播种以直播为好，每亩用种量为 1.5~2kg，播后覆盖一层厚 1cm 的细土，然后在畦面覆盖遮光率为 45% 的遮阳网。播后用花洒浇足水。出苗后把遮阳网升高至 80~100cm，搭成小平棚覆盖畦面直至采收结束。

(5) 肥水管理 茺荽幼苗期浇水不宜过多，3~4 天浇 1 次为宜，生长旺盛期必须加强水肥管理，保持土面湿润，施肥以速效性肥为主，结合浇水淋施，前期每亩用稀人粪尿 1000kg 或尿素 4kg 淋施 1~2 次，后期每 5~7 天用复合肥 5~10kg 对水淋施。

(6) 采收 幼苗出土 30~50 天，苗高 15~20cm 左右时即可间拔采收，每采收 1 次追薄肥 1 次，采收前 7~10 天用 20μg/g 的赤霉素喷施，可提高产量。

4.8.6 香芥的栽培技术

香芥别名白芥、胡芥，为十字科一年或二年生草本植物，全株

枝、叶具芥菜香或花生香味，餐桌美食，国外有“歌手之草”美称。

(1) 生长习性 全国各地多可栽培，以排水良好的沙质壤土为宜。

(2) 种植与繁殖 ①整地播种：在土壤干湿适度、表土略现白色时深耕肥细，至播种前再翻耕耙细整平，开设排水沟。在寒露于霜降间质薄和移栽均可。通常多开穴直播，穴距18~21cm，每亩需种于0.25~0.35kg，用草木灰酌加畜粪拌匀，撒于穴内。土壤湿润，66天即能发芽。②育苗移栽的，需做好苗床，以1.4~1.5m宽定畦为宜。

(3) 栽培与养护 苗高3~4cm时，及时匀苗补苗。须中耕除草3次，并结合追肥。第1次在11月，第2次在12月至次年1月间，第3次在春季。肥料用人畜粪，每亩每次1000~2000kg。病虫害防治主要是防菌核病及白锈病。

4.8.7 蚊净香草

(1) 生物特征 蚊净香草（又名驱蚊草）是澳大利亚植物学家迪克小组经10多年通过生物工程技术，改变天竺葵植物的染色结构，从而获得具有新的遗传结构的芳香类天竺葵属多年生观叶植物，植株高1m左右，叶片肥大深绿。该植物兼具天竺葵独特的释放功能和另一类植物中内含的香茅醛物质。它生长所散发的香茅气体不仅芳香怡人，具有净化室内烟味等有害气体，而且有一定的驱逐蚊虫的作用。一盆冠幅20~30cm的蚊净香草可驱蚊面积达10~20m²。

(2) 栽培管理 蚊净香草幼苗期生长极快，所以在幼苗期换盆较勤，分1个月、2个月、4个月、6个月以内使用泥炭土6份，蛭石15份，珍珠岩1.5份，煤灰1份的专用自配营养土，pH值中性，6个月以后植株适应性极强，可随意用土。2年生植株主干木质化，可进行修剪和根据个人爱好随意人工造型。

(3) 温度控制 蚊净香草最适宜生长温度10~25℃，在0℃以上



即可安全越冬，15℃以上即可正常散发柠檬香味，温度越高散发香气越多，适当向植物喷水雾，可使香茅醛物质源源不断释放，从而使驱蚊效果更佳。

(4) 光照调节 蚊净香草喜阴，生长时不能强光照，尤其在夏季要加强遮荫，可以种植在树下或遮阴处，家庭盆栽一般放在室内荫养。

(5) 水肥管理 每次换盆后应浇1次透水，缓苗15天后开始施肥，春季是植株生长旺盛期。可以用水溶性复合肥 200μg/g 液每15天交替使用。夏季高温应少浇水，不施肥，有利于根系发达，提高抗病性。

4.8.8 中华香草

香草属豆科植物，有温肾、祛寒、止痛之功效，具有栽培技术易掌握、简单、适应地域广等优点。它广泛地适用于医药、食用明胶、化工等行业。

(1) 植物形态 一年生草本，株高40~50cm，全株有香气，花无梗，1或2朵腋生；初白色，渐变淡黄色，雄蕊10枚，雌蕊1枚，荚果细长贺筒状，略弯曲，先端有长尖，长6~11cm，种子淡棕色，斜方形或短形，花、果期4~6月。

(2) 生长习性 喜凉爽干燥气候，对土壤要求不严，一般土质均可生长，但以肥沃、排水良好的砂壤黑土或黏壤为优，低洼、重盐碱地不宜种植。

(3) 技术要领：①繁殖方法：用种子繁殖，秋播在“秋分”前后，最迟不得超过“霜降”。春播于解冻后。②播种：种前选适宜土地，亩施优质农家肥2500~3000kg，饼肥50kg。过磷酸钙80kg，碳酸氢铵70kg。深耕细耙。条播或穴播均可，行距20cm，株距3cm。地干时应先浇透水，每亩用种子4~5kg。③管理：秋播的年前出齐苗后，3cm高时即可间苗早春要注意锄地松土，提高地温，促其生

长出苗前一般不宜浇水，幼稚期干旱时可适当浇水，定苗时干旱应及时浇水，雨季时要及时排除地中积水，以免烂根死亡。春播的定苗后，结合浇水或雨天亩施尿素6~8kg，提苗促壮。

(4) 病虫害防治 主要有霜霉病发病初期叶片上出现白色似霜的霉点，后扩大全叶，着生一层灰白色的粉状物。发病初期可喷洒50%退菌特800~1000倍液，7~10天喷1次，连续3~4次即可控制发展。增施钾肥实行轮作也可减少病虫害发生。蚜虫在4~5月发生，喷40%乐果乳剂2000倍液防治。

4.8.9 留兰香

留兰香英文名：Spearmint Herb，别名：绿薄荷、青薄荷。为唇形科植物留兰香 *Mentha spicata* 的全草。

植物形态 多年生草本，高0.3~1.3m，有分枝。根茎横走。茎方形，多分枝，紫色或深绿色。叶对生，椭圆状披针形，长1~6cm，宽3~17mm，顶端渐尖或急尖，基部圆形或楔形，边缘有疏锯齿，两面均无毛，下面有腺点，无叶柄。轮伞花序密集成顶生的穗状花序；苞片线形，有缘毛；花萼钟状，外面无毛，具5齿，有缘毛；花冠紫色或白色，冠筒内面无环毛，有4裂片，上面的裂片大；雄蕊4，伸出花冠外；花柱顶端2裂，伸出花冠外。小坚果卵形，黑色，有微柔毛。花期7~8月，果期8~9月。河北、广东、江苏等地栽培，新疆有野生。采收期：5~8月采收。化学成分：含挥发油，油中主要为薄荷香酮、柠檬烯、水芹。功能主治：疏风，理气，止痛。用于感冒、咳嗽、头痛、脘腹胀痛、痛经。

留兰香播种前，土地要深翻、作畦，畦宽2~3m，挖排水沟，翻耕时足下基肥（厩肥、磷肥）。播种期以立冬至小雪为最好，播种量每亩150kg，挖沟条播，随即覆土压实。出苗后要中耕除草，留兰香属多年生芳香类草本植物，荒山、荒坡都可种植，农历正月播种，一年可收两次以上，一般亩产鲜草1500~2000kg。我国目前种植的有大



叶留兰香和小叶留兰香两个品种。其中，大叶留兰香适应性强，生长快，产油量高。从留兰香茎叶提取的留兰香油是医药、食品和化工等方面的重要香料，不仅国内市场需要，在国际市场上也很受欢迎，目前在国内外市场上都属紧俏商品，国内大量收购。

留兰香的培植主要有地下茎（种根）、匍匐茎、地上茎基部3种培植方法。地下茎培植是广泛采用的生长方法，播种分为条播和点播两种，以条播为主。播种期分为冬、春两季，冬播一般在立冬至小雪之间；春播在立春至雨水之间。播种时种茎要现挖现种。匍匐茎培植采取浅插方法，在留兰香分枝盛期（6月初至7月初）截取匍匐茎，按4~5节截成1根，插在田里，插2~3节深，插后浇水，一二周内就成活，9月下旬便可收获。地上茎基部培植是将头一次收获留兰香时切除的旧梗，插到准备好的地沟里，覆土3~7cm厚浇水，保持土壤湿润，两周即可出苗。

留兰香出苗后要中耕除草，间苗补缺。松土时要做到行间宜深，株边宜浅，剔除变种，间除密苗，要求株距25~35cm。4月下旬至5月初中耕时可补上缺苗。头刀（第1次收获）留兰香的施肥，一般分为3次：4月份施提苗肥，每亩施稀人粪尿5担或化肥4~5kg；5月份施当家肥，每亩最好施饼肥25kg，也可施稀人粪尿20~40担或化肥9~10kg；6月上旬，宜轻施人粪尿10~15担或化肥3~4kg，促使其长叶保油。

二刀留兰香的培植管理，是在头刀留兰香收获后，用锋利的锄头刨去残留梗和杂草，促使二刀苗出得齐，长得壮，并可调节田间密度。由于二刀留兰香生长期只有90多天，所以要及时追施肥料。刨根时，每亩追施40~50kg饼肥，或20~30担人粪尿作为二刀苗基肥。苗长到5~10cm时，可施8~10担人粪尿或4~5kg化肥，以后根据苗情可施速效肥料1次。9月下旬或收获前1个月，每亩施5kg化肥。

4.8.10 灵香草

灵香草为报春花科植物灵香草 (*Lysimachia foenum-graecum*) 的干燥全草。别名零陵香、香草。味甘，性平，无毒。有祛风寒、避瘟疫、行气止痛、驱虫的功能。可治感冒、头痛、牙痛、咽喉肿痛、胸满腹胀、蛔虫等症。主产于广西、广东、云南，四川、贵州、湖北、台湾等地。

(1) 形态特征 灵香草为多年生草本植物，高 20~40cm，直立或匍匐茎上生长不定根，茎无毛，具棱或狭翅。叶互生，卵形或椭圆形，全缘，灰绿色，基部下延，叶与茎的表面密布棕色小腺点，新鲜时香气不显著，干燥后香气浓郁。花单生叶腋。蒴果球形，灰白色。种子细小，黑褐色。花期 5 月，果期 7~8 月。

(2) 生长习性 灵香草喜阴凉、湿润，但不耐高温。灵香草生长于海拔 1200m 以上深山林下及山谷阴湿地带，年平均温度 14.9℃，当日平均温度在 9~10℃ 时，幼芽开始萌动。月平均温度在 13~19℃，相对湿度在 85% 以上，郁闭度为 75%，土层深厚的条件下，植株生长良好，每 5 天可增高 1cm 左右。但灵香草不耐高温，温度超过 30℃ 会影其生长，甚至死亡。但灵香草能耐受 -2℃ 低温。

(3) 栽培技术 ①选地、整地 选择深山阴凉湿润，具有落叶层而富含腐殖质和排水良好的杂木林地，尤其以疏松的生荒地为佳。经疏伐使林下郁闭度在 75% 左右，然后将杂草、枯枝落叶、草根等除净，每亩施入 70~100kg 磷肥，1000~1500kg 草木灰作基肥。深耕、碎土和耙平，作成 90cm 宽的高畦。

(4) 繁殖方式 现生产上多采用扦插繁殖。每年 4~5 月间进行，选取粗壮、无病虫害的当年生植株，剪取长 4~5cm 的插条，每插条带 1~2 片叶，按株行距 5cm×6cm 扦插，插的深度以入土 3/4 为宜，然后将土压紧，浇水，保持土壤湿润。

(5) 田间管理 除草 待植株成活后，每年除草 2 次，同时清



除枯枝落叶。第1次在开花前(2~3月)。第2次在10~11月。刚种不久,如遇大雨插条会被雨打翻起,故雨后要检查补插。施肥 施肥有明显的增产效果,尤以氮磷钾增产效果最大。不同土壤肥力条件应视具体情况酌情施肥。

(6) 病虫害防治

细菌性软腐病 是一种毁灭性病害,一年四季均可发生,以开花前后流行速度最快,主要为害叶片、茎秆、花朵等部位。防治方法:①药剂防治,在田间尚未形成明显的发病中心前为施药关键时期,可用农用链霉素0.2mL/L+75%百菌清可湿性粉剂500倍液喷雾,或用农用链霉素0.2mL/L+25%多菌灵可湿性粉剂250倍液喷雾。注意喷药前不宜施氮肥,收获前1个月应停止用药;②冬季清园处理和烧毁残体,减小越冬病源。种植时选用无病种苗或进行种苗消毒;③及时清除田间杂草和避免机械损伤;④加强田间管理,注意通风透光,降低田间湿度;⑤及时清除病株,减少菌源。

排草斑枯病 病斑多时可引起落叶,且常有软腐病细菌混生,并加剧软腐病的危害。防治方法同细菌性软腐病。

4.8.11 朝鲜蓟

朝鲜蓟,别名法国百合、菊蓟、洋百合、荷花百合等。属菊科菜蓟属中以花蕾供食用的多年生草本。原产于地中海沿岸,由菜蓟演变而来,早在2000年前罗马人已食用,欧美各国栽培较多,19世纪由法国传入中国,目前主要在上海、浙江、云南等地有少量栽培。朝鲜蓟的食用器官是苞片基部肥厚而幼嫩的部分以及多肉质的整个花托。朝鲜蓟富含维生素、黄酮类化合物等多种对人体有益的成分。食用方法很多,可炒食、制酱、做汤或加工成罐头。其茎叶可做开胃酒,萼片可做蜜饯等。叶含有菜蓟素,有治疗慢性肝炎和降低胆固醇之功效。

(1) 植物学特性 植株分蘖能力强,茎直立,抽葶前为短缩茎,



植株高约 100cm，开展度为 140cm。茎秆粗壮，有灰白色蛛丝状绒毛。基部叶莲座状，叶型由下而上由椭圆形渐成披针形，下部叶片较大，羽状深裂。无叶柄，叶面光滑，绿色，叶背密被绒毛。头状花序单生于枝顶。总苞片卵形或近球形，光滑革质。花多数，全为管状花，花冠深紫色。果实为瘦果，褐色，椭圆形。花、果期 6~8 月。

(2) 类型和品种 通常分为法国和意大利两个类型。每个类型又可依苞片颜色分为紫色，绿色和紫绿相间之异；按花蕾形状又分为鸡心形、球形、平顶圆形 3 类。现在中国栽培的品种少有分化。

(3) 繁殖方法 种子繁殖 9 月上旬进行催芽播种，1 个月后小苗移植。初夏来临时，茎叶的生长已达到一定程度，具大叶 5~6 片，株高约 30cm，这样的植株，严寒到来时，虽地上部已枯死，但其根系能安全越冬，翌年开春后，植株生长迅速，能旺盛发棵，5 月中旬即可采收花蕾。种子繁殖，必须用纯度较高的种子，否则种性易退化。

分株繁殖 朝鲜蓟若用种子繁殖，成苗慢，且由于种子是异质型，播种后田间形状变化大，不能保证品种的优良特性，所以种子繁殖用的少，生产中多用分株繁殖。4 月中旬繁殖，10 月中旬掘取健壮母株上的分蘖苗，连根留 20cm 左右长的枝条，栽于育苗床中。株行距大致为 15cm×15cm，在华东地区要用塑料膜覆盖防冻，在北方需在温室内育苗。来年 3 月下旬至 4 月中旬定植到露地。种植后经 4~5 年要更新 1 次。

(4) 田间管理 为了稳产高产，要选排水良好的肥沃土地，定植前要施足有机肥，亩施 2000kg，作高畦，畦宽 1.70~2m，每亩栽 220~350 株，株距为 120cm。在生长期内要多次追肥。3 月中旬，正是茎叶萌发，旺盛生长期，亩追硫酸 30kg，在距离植株 30cm 处环施，促进叶茂，花茎增多。5 月中旬追催蕾肥，每亩施硫酸约 25kg，促花蕾肥大。浇水量及次数，要视天气及植株生长情况而定。多雨季



节，要及时排水，以免积水烂根。干旱要浇水，否则，花茎细小，影响花蕾膨大。朝鲜蓟病害少，主要是害虫为害。4月份主要是小地老虎为害，防治方法是消灭幼虫于3龄前，用2.50%敌百虫粉剂喷粉，或用10倍的幼土制成毒土，撒在植株周围。还可用50%辛硫磷乳剂800倍液喷雾。

4.8.12 摩洛哥香草

被誉为“天然香水瓶”的摩洛哥香草为豆科胡芦巴属一年生草本植物。成熟时植株散发出沁人芳香适于大田生产和盆栽，可耐39℃的高温，亦能抗-10℃的低寒，抗旱但不耐涝一年四季都可以种植，其嫩茎叶可做蔬菜、阴干茎叶为食用调料，能防虫、灭虱和杀菌、研磨成粉和生姜一起可作蒸糕、烙饼的加香剂、增色剂，种子粉碎后也可做咖啡的代用品，还可药用，具有祛寒、明目、止痛、壮阳等功效，又可防治高山反应，种子中含有薯蓣素和类固醇物质，为制造口服避孕药的新原料，所含的丰乳甘露聚糖广泛应用在石油开采、选矿采矿、配制炸药、印染浆纱、食品医疗等行业。极具开发价值。

种植技术 摩洛哥香草对土质要求不严，但需要排水良好，防止低涝，最好不与豆科植物重茬和迎茬，新开垦的土地、蔬菜保护地改种香草可不施肥，太瘠薄的地块可亩施农家肥5000kg，也可亩施磷酸二铵15kg做底肥。香草喜欢通风良好的地块，禁止同玉米高粱等高秆作物套种。香草耐寒喜凉，北方种植在清明前日平均气温3℃以上时即可整地，清明后日平均气温5~7℃以上即可播种。将耕地做成宽50cm、高20cm的垄畦，然后开穴点种，每亩需下种1~1.5kg，种子下播后需覆盖3cm土后压实。当苗长到6cm高时，中耕除草，同时进行间苗，苗株距要8~10cm，每亩保苗5万~6万株，及时进行中耕保墒，及时除草。北方地区收割后，在7月上旬可进行第2次播种，10月份采收。

4.8.13 鼠尾草

鼠尾草有“穷人的香草”之称，曾经被利用为治疗霍乱或赤痢，在药用香草中最为珍贵。在药效方面，除了具有防腐、抗菌、抗炎的效果外，还可以安定神经，改善多汗症，也有美肤的效果。香气浓烈、甜中带着微苦味。

常见品种有原生鼠尾草、黄金鼠尾草、三色鼠尾草、粉萼鼠尾草。常被误认为薰衣草的紫色小花就是粉萼鼠尾草。

栽培与繁殖方法：①需种植于排水良好和日照充足的土壤上，尤以碱性土壤为佳。②繁殖可以用插枝或是压条的方式繁殖效果较好，当然也可以用播种的方式，播种时请选择在春、秋两季。由于鼠尾草种子外壳比较坚硬，播种前需要用40℃左右的温水浸种24小时。③开花期2~5月。④采收期3~6月。采收不是采收花，而是采收叶子，所以在春夏交接之际，叶子茂盛且丰满时采收最佳。

4.9 家庭居室香草巧栽

香草需要阳光，故宜放置在朝南阳光充足的阳台上或窗台上。盆内要求排水量好的轻质土壤，水不要直接浇到叶子上，也不要将泥土溅到枝叶上，以免产生病虫害，也可以在花盆内上铺一层小石子。因为香草为常绿植物，叶片看上去迷你可爱，最好种在有卡通形象的花盆里。

香草多为长日照植物，光照充足的话，对植物发育和芳香油的形成有相当重要的作用，植物的香腺才会散发出芳香。而光照不足的话，香味就没有了。这些芳香植物多为比较适合“懒人”去种养，耐得高温也耐得低温，不需要经常浇水，见叶子有点蔫了，再浇点水也不迟。

窗台养香草，可在窗台室内一侧养，这样可避免阳光暴晒，但光

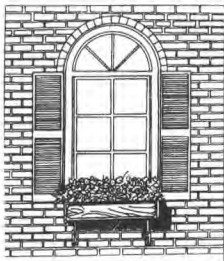


图 4-5 窗台养香草 花香随风来

照和通风要差些。也可去窗外侧养，为避免阳光过强灼伤叶，花可设小型遮阳网，并注意多浇水要调节。至于香草品种，可根据需要和可能搞点试验，只要能养活、花香就是好品种。要注意的是不要影响市容，即外窗台养花要设计好花架和花槽；不要污染墙面和把水滴到楼下居室人们晾晒的衣服上。



5 病害与虫害

5.1 香草的病害

(1) 白粉病

白粉病由真菌引起，病原菌因受害植物种类而异。白粉病浸染叶、茎、花柄，早期症状为幼叶扭曲，淡灰色，长出一层白色粉末状物，即其分生孢子。植株严重受害时花少而小，甚至开不出花，叶片枯萎。病菌以菌丝体在寄主的休眠芽内越冬，以分生孢子行多次再浸染，若氮肥过多，遮阴时间过长，发病也较为严重。

防治方法 喷 0.3~0.5 波美度石硫合剂或 50% 苯来特可湿性粉剂 2000 倍液。

(2) 黄龙病

病原是病毒。发病初期在正常绿叶上，有部分新梢叶子黄化，形成黄梢，一般春梢叶片在转绿后，夏、秋梢叶片在转绿过程中表现黄化。特征性病状是从叶片主脉和侧脉附近、叶片基部和边缘开始黄化，逐步蔓延到全部叶片，病叶厚、革质，易脱落。

防治方法 采用综合防治措施，选择无病母株或无病苗木，严格防治木虱和蚜虫等可能传病的昆虫，加强田间管理，及时拔除病株。

(3) 溃疡病

病原是细菌 [*Xanthomonas citri* (Hasse) Dowson]。开始在叶背现黄色，斑点逐渐扩大，并隆起破裂，叶正面的病斑部位亦隆起，最后，病斑木栓化，灰褐色，近圆形，周围有黄色或黄绿色的晕环。

防治方法 采用综合防治和采用 0.5:1:100 的波尔多液或 0.5:2:100 的波尔多液喷射防治。





5.2 香草的虫害

(1) 红蜘蛛

属蜱螨目，叶螨科，主要危害柑橘，香叶天竺葵、墨红、玫瑰、香水月季等，被害叶片失去光泽。其形态特征是雌成虫，近梨形，足4对，背部具白色刚毛。雄成虫近楔形，足4对，体红色。背部具有白色刚毛。卵球形，略扁平，红色有光泽，卵上有梗。幼虫近圆球形，红色，足3对。红蜘蛛在华南1年发生18代左右。



图 5-1 红蜘蛛

防治方法 春梢萌发前，喷1~2波美度石硫合剂1次。春梢后，可喷①0.3~0.5波美度石硫合剂；②20%乐果1000倍液；③20%保棉磷1000~1500倍液；④50%敌螨丹1000~2000倍液；⑤75%鱼藤精800~1200倍液；⑥25%杀虫脒500~1000倍液；⑦释放天敌（畴螯螨）。

(2) 刺蛾

属鳞翅目，刺蛾科。是杂食性食叶害虫之一，能蚕食叶片，严重时致使某些香草枝条干枯，导致整枝死亡。刺蛾有黄刺蛾（*Monema flavescens* Walker），褐刺蛾（*Thosea postornata* Hampson）等20余种。刺蛾一般情况，1年发生2代。越冬幼虫于5月上旬开始化蛹，5月下旬开始出现第1代成虫，6月中旬开始出现幼虫，7月下旬下树入土结茧化蛹，经7~10天开始羽化产生第2代成虫，8月下旬即可见第2代幼虫发生。产卵时一般集中19~21点（占总产卵数的97%）。幼虫平均寿命是35~45天，成虫平均寿命4.5~6.9天，并具趋光性。以幼虫期为害芳香植物的



叶片，造成植物生长不良或死亡。

防治方法 刺蛾越冬期较长，采用消灭冬茧或利用较强趋光性，采用灯光诱杀成虫，也可利用天敌赤眼蜂、杀螟杆菌消灭之。多种化学农药均可消灭。

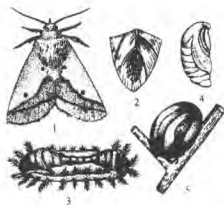


图 5-2 黄刺蛾

1. 成虫 2. 卵 3. 幼虫 4. 蛹 5. 茧

(3) 蝼蛄

我国蝼蛄主要有华北蝼蛄 (*Gryllotalpa unispina* Saussure)、非洲蝼蛄 (*G. africana* Palisot de Beauvois)、普通蝼蛄 (*G. gryllotalpa* L.)、台湾蝼蛄 (*G. formosana* Shiraki) 4 种。蝼蛄是杂食性地下害虫，严重为害玫瑰、墨红、香水月季、鳶尾、桂花以及其他香草的幼苗。蝼蛄发生与环境条件有密切关系，一般多发生于轻盐碱地，沿河湖淀等地区，沙壤土或粉沙壤土，质地松软，多腐殖质，地下水位高或土壤湿度大等地块最适宜繁殖。



图 5-3 蝼蛄



4种蛱蛄均以成若虫在土壤中越冬,越冬深度为40~60cm之间。土温在10℃左右,开始活动,春秋两季为活动盛期,为害春秋播种香草幼苗,一般是夜间活动,气温低于15℃以下白天活动,具趋光性。表土层含水量在10%~20%最宜蛱蛄生活。

防治方法 采用综合防治。①深耕细作,深耕多耙,清除杂草,实行轮作;②施用堆肥厩肥时要充分腐熟,合理施肥;③用狼毒、百部等土农药各1份混合磨成粉,撒施地里,进行毒杀;④用50kg菜籽饼打碎,炒香后,加0.75kg%敌百虫做毒饵,每亩撒5kg;⑤用辛硫磷,除虫精(二氯苯醚菊酯)等拌种。

(4) 蛱蛄

蛱蛄是金龟子的幼虫,土名叫“白地蚕”。属鞘翅目金龟科,是严重为害香草幼苗的地下害虫,咬断嫩茎,干旱时危害较严重。主要有东北大黑金龟子(*Holotrichia diomphalia* Bates),华北大黑金龟子(*Faledermann*),铜绿金龟子(*Anomala corpulenta* Motsch)蛱蛄基本上是1年发生1代。土温13~18℃最适宜活动,为害植物最严重



图5-4 蛱蛄

时是6~7月,土温5℃开始向地面活动,土温超过23℃开始向土中深处移动,土温低于10℃时则向深处土层蛰伏,5℃以下全部越冬,基本以成虫或幼虫入土越冬,越冬深度10~30cm。铜绿金龟子成虫寿命不长,平均30天。每雌虫产卵量为50~60粒,产卵期为10天左右。夏季多雨,土壤湿度大,生荒地、堆肥、厩肥施用较多的种植地,蛱蛄发生较严重。

防治方法 采用综合防治。①冬耕深翻,深耕多耙,清除杂草,实行轮作;②施用腐熟的堆肥、厩肥,施后盖土,并合理施肥,施氨水作基肥,可杀死蛱蛄;③下种前,每亩用石灰氮25~30kg拌土,撒于地面,并翻入土中,杀死幼虫;④为害时用90%敌百虫1000-

1500 倍液或马拉松乳剂 800 ~ 1000 倍液浇注；⑤利用和保护天敌，主要是茶色食虫虻（*Eutolmus brevistylus* Coquillett），金龟子黑土峰（*Tiphia popilliavora* Rohwer）等。

（5）蓑蛾

属鳞翅目，蓑蛾科。蓑蛾除大蓑蛾（*Cryptothelea Variegata* Snellen）外，还有茶蓑蛾（*Clania minuscula* Butler）、白茧蓑蛾

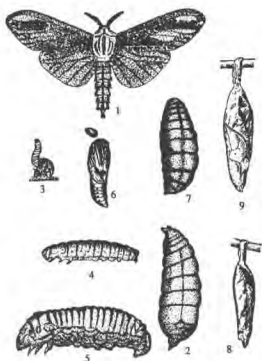


图 5-5 大蓑蛾

1. 雄成虫 2. 雌成虫 3. 初孵幼虫开始结茧 4. 雄幼虫
5. 雌幼虫 6. 雄蛹 7. 雌蛹 8. 雄虫护囊 9. 雌虫护囊



(*Chalioidas kondonis* Mats) 等。在江、浙、沪地区危害严重的是大蓑蛾，又名袋蛾、避债蛾、皮虫等。食性极杂，危害多种香草。雌成虫体翅暗褐色，前翅近外缘有4~5个透明斑，幼虫暗褐色，头红褐色，胸部背板黄褐色，有红褐色斑纹。虫囊纺锤形，雌性比雄性的。蓑蛾一般1年发生1代，少数两代，以老熟幼虫在枝条上的虫囊中越冬。雌成虫无翅，经交配后即产卵在虫囊内。繁殖率高，平均每头产卵3000余粒。6月中下旬“幼蚁”即从虫囊内蜂拥而出，吐丝随风扩散，取食叶肉，为害植株，高温干旱时，为害更为严重。

防治方法 ①冬季摘除越冬虫囊；②悬挂黑光诱杀雄蛾；③喷施90%敌百虫2000~3000倍液；④保护和利用天敌，主要有蓑蛾瘤姬蜂(*Sericopimpla sagrae* Cushman)、伞裙追寄蝇(*Exorista civilis* Rondani)等。

(6) 潜叶蛾

属鳞翅目，潜叶蛾科。主要是危害柑橘和其他香草的新梢嫩叶，潜入嫩叶表皮下蛀食，形成弯曲隧道，被害叶严重卷曲。成虫，小形蛾类，体长约2mm，翅展约5mm。体及前、后翅均银白色。前翅梭形，翅基部有2条褐色纵纹，靠近翅尖有一明显的黑点。后翅锥形，自基部至顶端均具较长的绿毛。卵椭圆形，长0.3mm左右，乳白色，透明，底平，成半圆形突起，卵壳光滑，老熟幼虫淡黄色，体长4mm。蛹体长2.8mm，菱形，黄色至黄褐色，腹部可见7节。潜叶蛾1年发生10代左右，世代重叠，各世代经过日期因气候而异，当平均气温在27~29℃时，由卵至成虫平均经过13.5~15.6天，平均气温16℃时，完成1世代需42天。成虫具趋光性，清晨羽化交尾，夜间产卵。幼虫孵化后，即潜入叶表皮不蛀食。夏、秋危害最严重。

防治方法 在潜叶蛾发生时喷射25%乐果500倍液，或0.2%硫酸烟碱液，或50%磷胺1000倍液，每隔5天喷1次，连续3~4次即灭。

(7) 蓟马

属缨翅目，蓟马科。危害香草的花朵和叶片。主要是烟蓟马 (*Tyhrps tabaci* Lindman)、柑橘蓟马 (*Scirtothrips citri* Moulton) 和花蓟马 (*Frankliniella formosae* Moulton)。成虫体长 1~1.2mm，淡褐色，触角 7 节，第 1 节灰白色。雄虫无翅，雌虫有翅。卵肾形，长 0.18mm，黄绿色。若虫体黄色，前胸背板淡褐色，足淡灰色。蓟马 1 年发生 6~10 代，每代约经 10~20 天，成虫全年危害植株和花朵。一般以成、若虫在叶梢、杂草、土块下、落叶间越冬。翌年 3~4 月

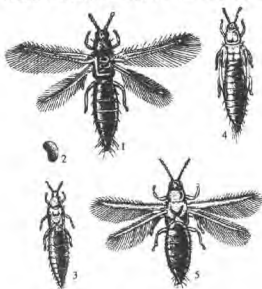


图 5-6 花蓟马

1. 成虫 2. 卵 3. 若虫 4. 蛹 5. 烟蓟马

间在杂草嫩梢上活动。卵散产在嫩叶表皮下、叶脉内。雌成虫常行孤雌生殖，一只雌虫能产卵 250 粒。雄虫极少看到。天气干旱时，为害严重。如遇高温高湿的环境，则生长不利，暴雨时会降低虫口密度。



防治方法 ①清除杂草、落叶，消灭成虫；②喷施 40% 乐果乳剂 2000 ~ 2500 倍液，或 2.5% 鱼藤精乳剂 1000 倍液。

(8) 星天牛

属鞘翅目，天牛科。分布极广，危害柑橘、玫瑰、墨红、菊花等植物的根颈部。初孵幼虫潜入树皮为害，严重时会使幼株死亡。成虫漆黑色，具金属光泽，触角 3 ~ 11 节。雄虫的触角超过体长的 1 倍；雌虫的触角仅超过体长 1/4。卵长卵圆形，乳白色，长约 5mm。幼虫，淡黄色。蛹乳白色，后呈暗褐色。星天牛一般是 1 年 1 代，但北方是 2 ~ 3 年 1 代，以幼虫在树干或根部越冬。浙江、上海和四川在 4 月下旬至 7 月中旬出现成虫。成虫羽化后，在树冠上咬食树皮。



图 5-7 星天牛

1. 成虫 2. 卵 3. 幼虫 4. 蛹

防治方法 ①诱捕（黑光灯）；②用棉花蘸以 20% 乐果乳液或敌敌畏液塞入蛀孔毒杀；③保护和利用天敌，主要天敌是天牛卵姬小蜂（*Aprostocetus fukutai* Miwa et Sonan）和肿腿蜂（*Scleroderma* sp.）。

(9) 红蜡蚧

属同翅目，蜡蚧科。分布极广，雌成虫，椭圆形，背面覆盖红色蜡层，背面隆起，有 4 条白色蜡带。雄成虫，暗红色。复眼及口器黑色，触角、足及交尾器皆淡黄色。卵椭圆形，淡紫红色。幼蚧，扁平椭圆形，淡赤褐色。幼虫为害植株。雌成虫，于 8 月下旬前后羽化，多在叶柄及叶片吸取养分，排泄糖液，诱发煤烟病，导致树冠变黑，影响生长。

防治方法 ①幼蚧为害时，喷 40% 乐果 800 ~ 1000 倍液，或 50% 杀螟松乳剂 1500 倍液，每隔 15 天喷 1 次，连续数次即灭；②冬



天可喷 10 倍的茶饼松脂合剂，夏天可喷 20~30 倍茶饼松脂合剂，连续数次即灭；③保护和利用天敌，主要天敌是黑色软蚱蚜小蜂（*Coccophagus yoshidae* Nakayama）、黄金蚜小蜂（*Aphytis chrysomphali* Mercet）、红蜡蚧扁角跳小蜂（*Anicetus benificus* Ishu et Yasumatsu）。

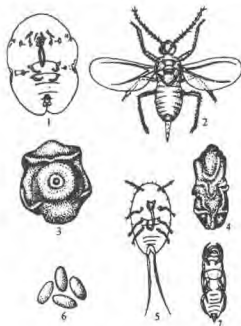


图 5-8 红蜡蚧

1. 雌成虫 2. 雄成虫 3. 雌虫介壳
4. 雄虫介壳 5. 若虫 6. 卵 7. 螨

(10) 小地老虎

属鳞翅目，夜蛾科。分布遍于全国，是为害较多的地下害虫。成虫体长 16~23mm，翅展 42~54mm，暗褐色，卵馒头形，表面有纵横隆纹。幼虫体长 45~55mm，灰黑色。蛹长 18~24mm，赤褐色。



有光泽，末端具短刺1对。小地老虎1年发生4代，以蛹或老熟幼虫越冬。3月中下旬成虫羽化。成虫晚上19:00~22:00时活动最盛。夜间活动，有趋光性，对糖、酒、醋气味敏感。卵大部分产于土面或杂草叶背。有假死习性，常咬断幼苗拖至洞口。

防治方法 ①春季清除杂草，消灭卵和幼虫；②黑光灯诱杀成虫；③糖酸液诱杀，可用红糖或代用品60份、酒10份、水100份，加90%以上敌百虫原药1份，按比例配成，相距0.3m高处，每3~5亩放置1盆进行毒杀。

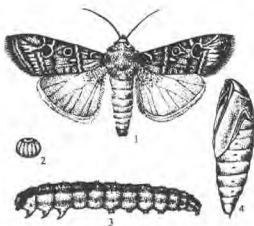


图5-9 小地老虎

1. 成虫 2. 卵 3. 幼虫 4. 蛹

6 香草的应用

6.1 香草茶

香草茶 (Herb tea) 又称为 Herbal tea、Infusion、Tisane, 是人们在很久以前就很常用的药草茶, 其历史可追溯到古希腊时代。



图 6-1 古今人们均爱品茶

香草含有的有效治疗成分, 可以通过浸泡热水使之释出精华的冲泡法、煎煮法、酒精浸泡法等方法抽取, 另外还可制成软膏、湿敷布、精油等加以利用, 而最简便的方法就是冲泡法, 也就是香草茶。古罗马作家老普林·迪欧柯里德斯等所著的本草书籍中, 也记载有香草茶的配方。



6.1.1 香草茶的选择和保存

(1) 香草茶的选择

不管是干燥的药草，还是刚摘取的新鲜药草，都可以用来泡茶。如果能够自己栽植，然后摘下来晒干保存，那就最好不过了，但如果环境不许可，也可以选择方便简单的茶包。

干燥的药草很容易买到，而且很安全。选择的要领是必须能够食用，有些药草并不能食用。如果是从国外输入的冲泡用药草，通常必须经过食品检查。消费者应该注意制造（或输入）的年月日和有效期限，尽量购买较新鲜的商品。为了确保品质，避免发霉或潮湿，药草的包装盒如果是密闭式或加有干燥剂，会令人比较放心。以茶包型的包装来说，袋子是铝箔包装时，则保持鲜度的时间较长。无论如何，每次只买少量会比一次大量购买要好。

(2) 阴干药草，加以保存

香草的香味最浓时，也就是所含的有效成分最多的时候，而这个时候，一般来说，叶子是在开花之前、花是在即将绽放之时，而根是在养分积蓄最多的秋季。如果在这时收割、阴干药草，就能够收存最大限度的香味和药效。摘取叶子或是像薰衣草之类的植物时要连茎剪下，稍微冲洗一下，然后5~10支绑成1束，挂在通风的地方阴干。像甘菊、金盏花、锦葵等花朵，就摆在浅口的平底盆子上，放在通风的地方阴干。可以的话就摆放1周，直到变得干巴巴为止。在收存之前，也可以利用烤箱的余热，或是用微波炉的弱波加热约10秒钟。但是请注意，不要弄焦了。干透之后，如果只用叶子，就从茎上取下来，而花就直接放进密闭的容器里。存放时要避免阳光直射，也不要放在高温、湿热的地方。

6.1.2 香草茶的冲泡器具

和红茶一样，冲泡香草茶并不需要特别的器具。

用来冲泡的茶壶可以是陶质或耐热玻璃制的。注入热水后，草叶或花就会在水里慢慢地伸展开来。如果是透明的玻璃壶，还可让人欣赏到里面显现出来的颜色。茶壶最好不要选用注水口过于细长的，因为容易被香草阻塞。冲泡的分量可以用手或茶匙来控制，以小量匙的分量为准。至于浸泡时间，则可用沙漏来计时，增添等待的乐趣。可量足3分钟的沙漏最方便。如果泡茶是为了款待客人，你还可利用沙子掉落的时间为客人解说药草的功效。3分钟过后，就使用滤茶器把茶水倒进杯子。草叶或花很大的话，滤洞大一点没有关系，但如果是像甘菊之类的小花叶，就要使用滤洞较小的。茶杯的种类不拘，不过为了欣赏色泽，内侧以白色为宜。如果是玻璃制的，材质必须能够耐热，尤其是泡冰茶的杯子要特别注意。

中国很早以前就有附滤茶器的茶壶或杯子，专门用来冲泡香草茶，而在欧洲，香草茶专用的杯子也很常见。这种茶杯很方便，因为不需要用茶壶，而且里面附有滤网，不必用滤茶器，喝完收拾起来也很省事。



图 6-2 香草茶器

除此之外，如果有能维持茶温的热茶器，或是捣碎硬果或香料籽的研钵和研杵，那就更方便了。





6.1.3 香草茶谱选粹

薄荷香茅冰茶

【原料】 绿薄荷1把，香茅少许，甜菊少许。

【制法】

- (1) 将材料摘取备齐，冲洗干净。
- (2) 水沸后，将绿薄荷与香茅放入煮3分钟。
- (3) 快煮好的时候加入甜菊调味。
- (4) 煮好后放凉一阵子，然后滤净香草，并移至冰箱冰镇。

【功效】 有提高消化功能，治疗贫血、疼痛的效果。



茉莉鲜果茶

【原料】 茉莉茶1包，柠檬2片，柳橙2片，金橘2片，苹果少许，柳橙浓缩果汁1匙，百香果浓缩汁1匙，热水1000mL。

【制法】

- (1) 将所有材料加入热水煮开。
- (2) 煮好后，即可饮用。

【功效】 有提神功效，并安定情绪及舒解郁闷，可作为咖啡代替品。



柠檬薰衣草冰茶

【原料】 薰衣草花粒3匙，果糖适量，



图 6-3 薰衣草



柠檬片依个人口味调配，冰块数个，水 500mL。

【制法】

(1) 将薰衣草花粒加水煮开，要煮得比预计口感浓。

(2) 滤清花粒，加果糖或蜂蜜和柠檬片调味。

(3) 加入冰块稀释后，即可饮用。

【功效】 兼具薰衣草的镇定功效与柠檬的美颜效果。

薰衣草奶茶

【原料】 薰衣草叶 3g，红茶叶 3g，鲜奶 400mL，水 100mL。

【制法】

(1) 将牛奶加入水中，一起煮沸。

(2) 加入薰衣草叶，约煮 2 分钟。

(3) 再加入红茶叶煮 1 分钟。

(4) 煮好后，滤清枝叶，可立即饮用，亦可冰饮。

【功效】 做成奶茶，薰衣草变得更滑顺入口，对于喉咙痛也很有效果。

香草花园茶

【原料】 菩提花 4 片，甘茶 1 片，薰衣草叶 3 小枝，桂花少许，洋甘菊 1 匙，甜菊 2 片，水 500mL。

【制法】

(1) 将水煮至沸腾。

(2) 把所有材料一起泡入，3 分钟后即可饮用。

【功效】 可帮助消化，镇定神经、养颜美容，效果非常多样。





新鲜香草茶

【原料】 任选自己喜欢的4种新鲜香草。

【制法】

- (1) 将新鲜香草洗净。
- (2) 以80℃的热水泡开即可。

【功效】 依各种不同的香草，有不同的功效。香蜂草、薄荷、香茅等都适合新鲜泡制。

万寿菊药茶

【原料】 万寿菊干花（花瓣）10g 或鲜草20g

【制法】

- (1) 将干花或鲜草置于杯内，加入250mL沸水冲泡；
- (2) 静置5~10分钟。
- (3) 酌加蜂蜜增甜。

【功效】 收敛、驱风、健胃、利尿和发汗



图6-4 万寿菊

红三叶草药茶

【原料】 红三叶草干花（风干优于烘干）5g

【制法】

- (1) 将5g干花碾碎；
- (2) 加入250mL沸水冲泡后吸饮。
- (3) 加入蔷薇果、柠檬、野薄荷或三叶草蜂蜜，可使药茶风味更佳。



图6-5 红三叶草

【功效】 益肝利胆，可促进食欲和防止便秘。

天竺葵药茶

【原料】 天竺葵干叶 5g 或鲜叶 15g

【制法】 将干叶或鲜叶置于杯中，加入 250mL 沸水冲泡即可

【功效】 收敛、止腹泻

麝香草药茶

【原料】 子叶和花梢 5g 或 15g 切碎的鲜

品

【制法】

(1) 置于杯中；

(2) 加入 250ml 冲泡 10 分钟后过滤；

(3) 加入适量蜂蜜调味，每日须服 3 次。

【功效】 防腐、抗菌、驱风、祛痰、镇痉和驱肠虫（尤其是钩虫）作用。



图 6-6 麝香草

甜月桂药茶

【原料】 干叶 5g 或鲜叶（揉碎）15g

【制法】

(1) 将干叶或鲜叶置于杯中；

(2) 加入 250mL 沸水冲泡后吸饮；

(3) 酌情加入蜂蜜增甜。

【功效】 抗菌、刺激、健胃和轻度杀虫作用。



图 6-7 甜月桂



6.2 香草食用

6.2.1 香草酒选粹

薄荷梅酒

【原料】 干燥的椒样薄荷 10~20g, 青梅 12 个, 冰糖 150g, 烧酒(白干) 720mL。

【制法】 青梅预先在冷水中浸泡 1 晚除去涩味后, 用于净的布巾一个个地拭去水分。用竹签将梅子的蒂头剔除。准备 1 只广口的玻璃瓶, 放入薄荷、青梅、冰糖, 最后倒入烧酒。置于阴暗处静放 2~3 个月后, 取出薄荷叶及青梅即可。

香甜薄荷酒

【原料】 干燥的椒样薄荷 20g, 冰糖 150g, 烧酒(白干) 720mL。

【制法】 预备一只玻璃瓶, 倒入薄荷、冰糖、烧酒, 置放于阴暗处。偶而加以晃动使酒液均匀, 约 3 个月后取出薄荷, 然后再静置 3 个月使酒味更香醇。若能放上 3 年, 所酿制出来的香浓醇美将使您的味蕾惊艳不已。

注: 可用 100g 的果糖取代冰糖。

迷迭香白葡萄酒 迷迭香白兰地 迷迭香伏特加

【原料】 白葡萄酒、白兰地、伏特各 1 瓶、新鲜的迷迭香嫩枝 3~4 枝(每 1 瓶所需的量)。

【制法】 在装有白葡萄酒、白兰地及伏特加的酒瓶中, 每瓶各放入 3~4 枝迷迭香的嫩枝, 静置 3~7 天使香味转移到酒液中。嫩枝可一直浸泡在酒中无须取出。有些价格较低香醇度较不足的酒, 放入迷迭香后可增添芬芳。用红酒或玫瑰红葡萄酒来浸泡也很好喝。



6.2.2 法式菜食谱

香煎鸭脯蓝莓汁

【原料】 鸭脯 180 g, 蔬菜 75g, 蓝莓汁 40mL, 百里香、黄油、盐、胡椒适量。

【制法】

(1) 将鸭脯皮朝上, 用刀刻上十字花, 用盐、胡椒、百里香腌渍半小时。

(2) 取锅, 将鸭脯煎熟, 斜刀批成厚片, 整齐地排放在盆内一侧。

(3) 蔬菜用黄油炒熟调味后, 装盆, 在鸭脯上淋上烧热的蓝莓汁, 最后装饰即可。



【特点】 香嫩可口, 形态美观。

【提示】 先煎鸭脯皮, 使花纹绽开。

煎牛柳香草汁

【原料】 牛柳 3 块 (约 220g), 蔬菜 100g, 香草牛肉汁 50mL, 新鲜百里香、盐、胡椒、黄油、红酒适量。

【制法】

(1) 牛柳用盐、胡椒、新鲜百里香、红酒腌渍半小时。

(2) 煎至客人所需要的程度。



(3) 蔬菜用黄油炒熟，调味后和牛柳一起装盆，淋上香草牛肉汁，装饰后上桌。



【特点】 嫩，香味浓郁。

【提示】 掌握牛柳的成熟度。

西冷牛排红酒汁

【原料】 净西冷牛排 220g，蔬菜 50g，土豆泥球 2 只，红酒汁 50mL，盐、胡椒、黄油、红酒、香草适量。



【制法】

- (1) 将西冷牛排用盐、胡椒、红酒、少许香草腌渍一下。
- (2) 扒炉置于中高火候，将牛排扒烤至客人要求的成熟度。
- (3) 蔬菜用黄油炒熟后调味，土豆泥球炸至金黄色。



(4) 装盆，最后淋入烧热的红酒汁，加以装饰。

【特点】 肉嫩汁多，入口鲜美。

【提示】 注意掌握牛排的成熟度。

鹅肝煎羊排

【原料】 羊排 2 块，鹅肝 100g，蔬菜 100g，干葱羊肉汁 50mL，盐、胡椒、黄油、红酒、罗勒叶末、迷迭香、牛膝草适量。

【制法】

(1) 将羊排用盐、胡椒、红酒、罗勒叶末、迷迭香、牛膝草腌渍半小时，鹅肝用盐、胡椒、红酒腌渍一下。

(2) 羊排和鹅肝放在扒炉上。羊排扒至客人所需要的成熟度，鹅肝扒至全熟。

(3) 蔬菜用黄油炒熟调味。

(4) 装盆，并加以装饰。淋入羊肉汁水。



【特点】 香嫩，口味醇厚。

【提示】 烤制时原料上的烙痕应整齐、美观。

6.2.3 意大利菜食谱

番茄芝士色拉

【原料】 番茄两只，摩扎里拉芝士 10 片，橄榄油、罗勒汁、





罗勒叶适量。

【制法】

(1) 将番茄切成5mm厚的圆片共10片，用模具将芝士刻成和番茄片大小相当的圆片。

(2) 在盆中1片番茄和1片芝士叠放成1个圆圈状。

(3) 淋上橄榄油和罗勒汁的混合汁。

(4) 罗勒叶作装饰。



【特点】 香。

【提示】 每片番茄与芝士的摆放间距要一致。

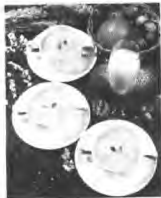
薄荷青豆汤

【原料】 新鲜青豆750g，薄荷叶15g，鸡汤500mL，黄油50g，洋葱末、盐、面浆适量。

【制法】

(1) 用黄油将洋葱末炒香，放入青豆同炒，倒入鸡汤。

(2) 烧开后加入调味和面浆，倒入粉碎机加入薄荷叶打碎，再烧开后即可装盆。



【特点】 薄荷味浓郁，汤汁翠绿。

【提示】 不能煮太久，避免汤水变色，影响美观。

香草番茄炒粉块

【原料】 意大利面团粉 200g，新鲜番茄 1 只，橄榄 50g，盐、胡椒、罗勒丝、洋葱、番茄汁、黄油适量。



【制法】

(1) 在面团粉中倒入 110mL 水，揉成面团。

(2) 烧开水，将面团摘成小块投入开水中，煮至面团浮起，捞出后投入冷水中。

(3) 取锅，放入黄油和洋葱炒香。投入番茄粒、橄榄片翻炒，再倒入番茄汁、盐、胡椒调味。煮至番茄汁浓缩至一半。

(4) 装盆后撒上罗勒丝。

【特点】 柔滑，香糯。

【提示】 粉块大小要均匀。



焗纸包银鳕鱼

【原料】 银鳕鱼 200g、四季豆、胡萝卜、节瓜、土豆等蔬菜 150g。14 开西点面纸 1 张，柠檬汁 5mL、柠檬 1 片，白酒，橄榄油、罗勒、洋葱末、番茄粒、黄油、葱结、盐、胡椒、蘑菇汁适量。



【制法】

(1) 将洋葱末、番茄粒、罗勒、柠檬汁、白酒、盐、胡椒、橄榄油混合后涂在鱼肉上，腌渍入味。

(2) 用面纸将鱼肉包住两头，用葱结扎封口。放进烤箱内于 180℃ 烤熟。

(3) 将胡萝卜、节瓜、土豆削成橄榄形状，和四季豆一起去水后用黄油炒熟，调味。

(4) 烤熟的鱼放在盆中央，四周放上蔬菜，用柠檬片装饰。

【特点】 鲜美、香嫩。

【提示】 烤箱温度要掌握好，以避免面纸烤焦，影响美观。

烩小牛腿

【原料】 小牛腿 300g，番茄汁 400mL，红酒 50mL，胡萝卜、西芹、洋葱、意式蔬菜 150g，盐、胡椒油、阿里根奴、香叶、面粉适量。



【制法】

- (1) 小牛腿两边拍上面粉，煎黄待用。
- (2) 将胡萝卜、西芹、洋葱切成大块，用油炒香后加香料，倒入深烤盘中，垫在下面，上面放上煎好的小牛腿，将番茄汁、红酒倒入，淹没牛腿后加盖。
- (3) 放进烤箱内，于200℃下烤2~3小时。
- (4) 装盆时，取出小牛腿，放在盆中央，四面放上炒好的意式蔬菜，加以装饰。



【特点】 香，嫩，骨髓鲜肥。

【提示】 注意不要让肉中间的骨髓漏出。

意大利烩鸡

【原料】 嫩鸡腿200g，番茄块80g，黑橄榄30g，白酒50mL，罗勒5g，盐、胡椒、黄油、番茄汁适量。

【制法】

- (1) 鸡腿用黄油煎至皮金黄色。
- (2) 加入番茄块和黑橄榄，再倒入白酒、黄油和番茄汁，用小火煨至鸡肉酥烂，加入调味后装盆。
- (3) 用罗勒装饰。





【特点】 鲜嫩，微酸。

【提示】 鸡肉烩至烂而不碎。

香煎羊排番茄蔬菜汁

【原料】 羊排 180g，蔬菜 100g，番茄汁 120mL，洋葱丝、盐、胡椒、红酒、罗勒、迷迭香、牛膝草、黄油、蒜蓉适量。



【制法】

- (1) 羊排用盐、胡椒、红酒、香料腌渍半小时。
- (2) 将羊排置于扒炉上煎至客人所需要的程度。
- (3) 取黄油将洋葱、蒜蓉煸香，加入蔬菜和番茄汁煨烧至蔬菜成熟。
- (4) 装盆。先将蔬菜和番茄汁装盆，上面搁上羊排，加上装饰即可。

【特点】 香嫩，色彩美观。



【提示】 羊排腌渍入味。

双椒酿牛柳

【原料】

牛肉末 200g，各色圆椒、茄子片，意大利贝壳面，橄榄油，红酒，黄油，百里香、罗勒、盐、胡椒适量。



【制法】

- (1) 牛肉末加红酒、百里香、罗勒、盐、胡椒调味。搅拌均匀。
- (2) 将圆椒去心籽，切成厚 1cm 的圆片。
- (3) 将肉酱酿入，刮平后在扒炉上用黄油煎熟，排放在盆内。
- (4) 配炒好的贝壳面和用橄榄油扒熟的茄子片，做一些装饰即成。

【特点】 滑嫩。

【提示】 肉酱酿入时要捏紧刮平。

鸡脯蔬菜包配黄菌汁

【原料】 鸡肉粒 150g，青红椒粒、洋葱粒、节瓜粒共 200g，生

菜叶 3 张，番茄汁、罗勒、阿里根奴、黄菌汁、黄油、白酒、盐、胡椒适量。



【制法】

(1) 用黄油将洋葱粒炒香，投入鸡肉煸炒至变色后再加入 100g 蔬菜粒、白酒、番茄汁、黄菌汁、盐、胡椒，小火煨至鸡肉酥后盛出待用。



(2) 生菜叶用开水烫一下，捞出后在冷水中浸冷，将馅心包住，放入低温烤箱内加热保温。

(3) 用黄油将剩下的 100g 蔬菜粒炒一下，加入少许番茄汁和黄菌汁煨烧一下。

(4) 将鸡脯蔬菜包装在盆中央，四周用蔬菜围边即可。

【特点】 鲜，香。

【提示】 蔬菜包要包紧，菜叶不能破碎。

辣根牛肉卷

【原料】 西冷牛肉 180g，蔬菜条 100g，土豆片 50g，意大利红酒汁、百里香、迷迭香适量，辣根 75g，红酒、盐、胡椒、黄油、橄榄油适量。



【制法】

(1) 将西冷牛肉刨成3mm厚的大片，用红酒、百里香、迷迭香、盐、胡椒腌渍一下。

(2) 摊开，中间抹上辣根，卷起后放在锅内煎至成熟。

(3) 装在盆中，蔬菜条用橄榄油炒熟调味后搭格子叠起放在盆中一侧。

(4) 土豆片用黄油煎黄后调味，一片一片斜叠成圆柱状。

(5) 将烧热的红酒汁淋在肉卷上，加以装饰即成。

【特点】 嫩香，微辣。

【提示】 牛肉卷要卷紧，不能松开。

香煎鸭脯干果汁

【原料】 带皮鸭脯2块，杏仁土豆球2只，蔬菜50g，红巨干果汁60mL，盐、胡椒、黄油、百里香适量。



【制法】

(1) 鸭脯平放，在皮上用刀划十字花后加盐、胡椒、果汁、百里香腌渍。

(2) 煎盘烧热，加黄油将鸭脯肉皮朝下煎上色，翻一面再稍煎后放入烤箱烤熟。

(3) 将蔬菜炒熟，调味，土豆球炸至金黄色。



(4) 取出鸭脯，改刀切成薄片，叠放在盆中，淋上汁水，配以蔬菜和土豆球。

【特点】 干香，爽口。

【提示】 十字花刀深度一致，保证美观入味。

6.2.4 德国菜食谱

巴伐利亚肉肠色拉

【原料】 德国肉肠 150g，德国酸黄瓜 50g，洋葱丝 30g，青红椒丝 50g，摩扎里拉芝士 30g，橄榄油、德国油醋汁各 50mL，黑水榄、青水榄、香叶适量。



【制法】

(1) 将德国肉肠切成 3mm 厚的片，酸黄瓜和芝士也切成大小相同的片。

(2) 与洋葱丝、青红椒丝一起放在容器内，加入橄榄油和油醋汁拌匀，腌渍 10 分钟。



(3) 待味道透入时即可装盆。

(4) 用橄榄和香叶装饰。

【特点】 微酸，脆爽。

【提示】 所有原料的成形要均匀。

煎烤明虾香草番茄汁

【原料】 明虾 2 只，意大利面 80g，蔬菜 50g，香草番茄汁 60mL，洋葱末、盐、胡椒、香草、白酒、柠檬汁、黄油、蒜蓉适量。



【制法】

(1) 明虾割开背部，抽去沙筋，用洋葱末、盐、胡椒、香草、白酒、柠檬汁、黄油腌渍入味。

(2) 用煎锅将明虾煎至颜色红润，放入烤箱烤制 7 分钟。

(3) 意大利面用黄油、蒜蓉翻炒，调味，蔬菜焯水后也同样翻炒入味。

(4) 装盆，在明虾上淋以加热后的香草番茄汁。

【特点】 香味浓郁，肉质嫩脆。

【提示】 烤箱温度控制在 185℃ 左右。

烟熏猪柳配香草炒土豆

【原料】 烟熏猪柳 150g，土豆块 100g，黄油、盐、胡椒、百里



香、芫荽末，苹果沙司适量。



【制法】

(1) 烟熏猪柳切成厚1cm的片，两面用中火煎黄。

(2) 土豆块用开水焯熟捞出，取锅，用黄油炒至金色，撒入百里香、芫荽末，然后调味。

(3) 装盆时将猪柳沿盆子边缘整齐地摆放，淋上汁水，中间放入土豆块加以装饰。

【特点】 有浓郁的烟熏香味，咸中略甜。

【提示】 装盆时要注意美观。

香草猪排

【原料】 猪排2块（约220g），土豆泥50g，红菜头50g，百里香、芫荽末、洋葱末、蒜泥、香菜末、盐、胡椒、油适量。



【制法】

(1) 猪排拍松，加少许盐、胡椒，腌渍一下。



(2) 将香料混合后酿在猪排两面，在煎盘内稍煎一下。

(3) 放入烤箱，于180℃烤熟。

(4) 装盆时配以土豆泥和生菜头，加以装饰即可。

【特点】 香嫩。

【提示】 猪排要拍松。

德式烤春鸡

【原料】 春鸡半只（约300g），蔬菜色拉50g，土豆块、红椒粉、香草、油、盐、胡椒、芫荽末、黄油适量。



【制法】

(1) 将鸡用盐、胡椒、红椒粉、香草、油腌渍2小时。

(2) 放入烤箱内200℃烤至成熟，皮色金黄。

(3) 土豆块用开水焯熟，用黄油炒至金黄色，再撒上香草和芫荽末，加入调料即可。

(4) 将鸡装入盆内，旁边配上色拉和土豆块即成。

【特点】 外脆里嫩，香味浓郁。

【提示】 掌握好烤箱温度。

6.2.5 西班牙菜食谱

番茄色拉

【原料】 番茄两只（约300g），菲打芝士75g，各色橄榄及生





菜、罗勒叶适量，西班牙汁水 50mL。



【制法】

- (1) 番茄去蒂，切成橄榄形块。
- (2) 菲打芝士切成方块，用西班牙汁水拌匀。
- (3) 将生菜卷起放在盆的一边。
- (4) 中间放上番茄芝士块，旁边撒上一些橄榄和罗勒叶作装饰即成。

【特点】 酸甜适口。

【提示】 番茄及芝士的成形要保持一致。

煎牛肝黑椒碎汁

【原料】 牛肝 180g，蔬菜 100g，薯饼 2 块，黑椒汁 50mL，盐、胡椒、红酒、黄油、百里香适量。



【制法】

- (1) 将盐、胡椒、百里香和红酒混合，牛肝放入浸泡1小时。
- (2) 取煎盘将牛肝用温火煎熟。
- (3) 蔬菜用黄油炒熟，薯饼炸至金黄色。
- (4) 装盆，淋入黑椒汁并作装饰。

【特点】 肥嫩，爽滑。

【提示】 牛肝要浸泡入味。

西班牙蛋饼

【原料】 鸡蛋4只，青红椒公，节瓜丝、圆茄丝、土豆丝共100g，罗勒叶丝5g，豆蔻粉5g，生菜色拉50g，橄榄油50mL，盐、胡椒适量。



【制法】

- (1) 鸡蛋打碎，蛋液打匀。
- (2) 将蔬菜丝炒熟，土豆丝焯水至熟，和香料丝、豆蔻粉一起与蛋液混合，加入盐、胡椒。
- (3) 平底锅内加入橄榄油，倒入蛋液煎至蛋液成熟，两面金黄色即可。
- (4) 以生菜色拉作装饰。

【特点】 清淡，爽口。





【提示】煎蛋时要用中火煎至成熟。

6.2.6 俄罗斯菜食谱

小牛肉酿明虾

【原料】小牛柳 150g, 大明虾 1 只, 蔬菜 100g, 盐、胡椒、白酒、红酒、柠檬汁、红酒汁、香草、黄油适量。



【制法】

(1) 大明虾剥壳去头尾, 抽掉沙筋, 用盐、胡椒、白酒、柠檬汁、香草腌渍;

(2) 小牛肉用长刀在中间开一洞后用胡椒、红酒、柠檬汁、香草腌渍;

(3) 将明虾肉塞入;

(4) 取煎盘将牛柳煎上色后放入烤箱烤熟;

(5) 蔬菜先焯水, 后用黄油翻炒调味;

(6) 装盆时将牛柳斜刀切成段状, 配以蔬菜, 淋上汁水。

【特点】香嫩鲜滑。

【提示】明虾要腌渍入味。

高加索烩鸡

【原料】鸡腿 180g, 鸡汤 100mL, 柠檬片 2 片, 香叶 2 片, 番



茄酱 50g, 番茄 1 只, 茺菱 1 棵, 醋 25mL, 洋葱末 25g, 油、盐、胡椒适量。



【制法】

- (1) 将鸡腿切成块, 用盐、胡椒调味后煎黄;
- (2) 加洋葱末、香叶、番茄酱、醋和鸡汤;
- (3) 用小火煨烧至鸡肉熟, 汤浓;
- (4) 装盆时上面放上柠檬片、番茄片及茺菱作装饰。

【特点】 汤汁鲜而微酸。

【提示】 食用时将香叶拿掉。

6.2.7 英国菜食谱

牛腰配薯饼

【原料】 牛腰 1 只, 薯饼 2 块, 蔬菜 50g, 盐、胡椒、黄酒、油、百里香、红酒、香草汁适量。

【制法】

- (1) 牛腰一分为二, 批去中间筋, 洗净后切成 0.5cm 大小的粒;
- (2) 将牛腰粒用盐、胡椒、红酒、黄酒百里香拌匀, 装入圆模内;
- (3) 用中火将牛腰煎熟, 薯饼炸成金黄色;
- (4) 装盆时, 取 1 块薯饼放在盆中央, 上面放上牛腰, 去掉圈





模，配上炒熟的蔬菜的另一个切成块的薯饼，淋上汁水。



【特点】 脆、嫩。

【提示】 煎牛腰时，不要拿掉圈模，以保持完整。

6.2.8 保加利亚及波兰菜

保加利亚洋葱汤

【原料】 洋葱 500g，西芹 500g，黄油 50g，柠檬汁 25mL，鸡蛋 1 只，鸡汤 1000mL，盐、胡椒适量。



【制法】

(1) 将洋葱切细，西芹切片后用鸡汤煮至酥烂，倒入网筛过滤；

(2) 用手将洋葱、西芹磨烂，过滤渣滓，除去不用；

(3) 冷却后将蛋黄打匀，倒入汤内，加黄油、盐、胡椒、柠檬汁调味。煮熟即成。

【特点】 香醇。



【提示】 加入蛋黄后，汤不可再煮滚。

扒左口鱼伴酸奶

【原料】 左口鱼 2 块，蔬菜 100g，酸奶汁、盐、胡椒、白酒、红酒、柠檬汁、刁草、黄油适量。



【制法】

- (1) 左口鱼用盐、胡椒、白酒、红酒、柠檬汁、刁草稍腌一下；
- (2) 将腌好的左口鱼扒制成熟；
- (3) 蔬菜用黄油炒熟调味；
- (4) 装盆时，先将酸奶汁浇在盆中央，放上蔬菜，再将鱼肉放在上面；
- (5) 加以装饰。

【特点】 鲜、嫩滑。

【提示】 鱼肉要完整。

波兰烩牛肚

【原料】 牛肚 200g，胡萝卜片 50g，洋葱片 50g，西芹片 50g，牛膝草少许，姜末少许，黄油、面粉、芝士粉、芫荽、盐、胡椒适量。

【制法】

- (1) 牛肚洗净后，用盐水煮熟捞出。冷水冲洗后浸半小时，然



后切成方块或长条待用；

(2) 用黄油将面粉炒黄，加入汤汁少许，使之成厚糊；

(3) 将蔬菜片用开水焯熟后放入糊内，加入牛膝草、姜末、盐、胡椒和汤水，将面浆稀释；

(4) 加入牛肚，小火煨至牛肚酥熟；



(5) 装盆后撒上芝士粉，加以装饰即可。

【特点】 柔滑，爽口，香味浓郁。

【提示】 牛肚要煨制酥软。

茄子焗牛柳

【原料】 牛柳 180g，上汤 50mL，柠檬片适量，茄子 1 只，番茄 1 只，番茄酱、芫荽末、洋葱末适量，鸡蛋 1 只，香叶、红酒、醋、盐、胡椒、油、面粉适量。

【制法】

(1) 牛柳切成 2cm 大小的块，加盐、胡椒调味，煎黄；

(2) 牛柳放入焗盅内，加洋葱末、香叶、番茄酱、红酒、醋和上汤，盖上盖放入焗炉焗 1 小时；



(3) 茄子切成块，稍作调味，在打碎的鸡蛋液中浸一下，蘸上面粉后炸至金黄色；

(4) 番茄切片，围放在焗盅周围，牛柳块上再放上炸好的茄子；

(5) 撒上芫荽末作装饰。



【特点】 酥，嫩，鲜香。

【提示】 焗炉炉温保持中火。

6.3 香草洗浴

6.3.1 全方位体会芳香浴的乐趣

局部浴，即只浸泡下半身，或是只泡手或脚的人浴方法，这也能收到良好的效果。在享受局部浴时，我们要根据自己的心情和身体状态，适当地利用香精油。

(1) 半身浴

尤其适用于对全身泡澡会感到不适的人和想多出汗的人。给浴缸加水直至没到肚脐，然后把下半身舒适地泡入其中。与全身浴相比，不会增加心脏负担。水温比一般洗澡水低一些，泡 30 分钟，就能出很多汗，皮肤也会变得光洁起来。



图 6-8 半身浴



可在上半身搭上浴巾，以防感冒。

浴前，根据需要，把芳香精油按配方滴入加水后的浴缸中。有不同香味可供选择：想多出汗可用杜松香精油；想放松身心可用薰衣草香精油；想神清气爽可用扁柏香精油。

(2) 手浴

手上的皮肤变得粗糙，或是手指无力以及长期使用电脑造成肩、臂、手腕疲劳时，都可尝试使用手浴。当肩膀和手肘过度疲劳时，可把手肘浸至热水内，效果会更明显。具体方法与脚浴相同，即用较大的脸盆，里面装上温度较高的热水，然后把手放入，直至浸至手腕为止。时间为10~15分钟左右。温度降低后要补加热水。等双手感觉温热后，开始活动手指，两手交替揉搓则效果更佳。

手浴前，根据配方要求，把芳香精油按量加入脸盆中。手肌肤粗糙或手指无力时用黄春菊香精油，肩膀酸胀时用乳香精油，手部肌肤干燥时用乳香精油，手指阴冷时用橙子香精油。

(3) 脸部桑拿美容法

早上睡意难消，脸部皮肤松弛、脸上毛孔变大时，可以尝试一下脸部桑拿美容，效果将会很明显。具体方法是往脸盆内加上热水，并滴一滴香精油，然后把脸朝向水面但不入水，并把浴巾从头顶整个盖下来。注意盖严以防蒸气溢出。然后闭目5分钟，用嘴和鼻子呼吸。5分钟后用温水清洗脸部，最后用冷水清洗，这样脸部的毛孔就会收缩。桑拿时，注意脸部与热水的距离，以防烫伤。

各种香型用于不同目的。意志消沉时早上可用佛手柑香精油；收缩肌肤可用玫瑰香精油；润泽肌肤用黄春菊香精油；放松心情时用薰衣草精油。

(4) 芳香浴

泡澡本身就具有放松的效果，再加上可以从鼻孔和皮肤同时吸收芳香精油的有效成分，渗透入体内，使身心获得放松。





图 6-9 全身浴



图 6-10 芳香浴池

方法 泡澡前，在浴池中滴 5~6 滴芳香精油，充分搅动后再进入。热水的温度以温热为宜（39℃ 左右），如果要同时使用数种不同的芳香精油，必须先用茶杯等将芳香精油配合基础油或牛奶混合，泡澡时使用喜欢的浴具，芳香蜡烛，再放上轻柔的音乐等，充分享受轻松的泡澡时间，更能彻底放松。

适用 减轻精神压力和恢复疲劳、失眠症、虚冷症、肌肉酸痛、经前紧张症、头痛、腰痛等。

注意 芳香精油会随着热水的温度挥发，所以，要在入浴前加入，柑橘类、香辛类、薄荷、尤加利和迷迭香等香草类的芳香精油，对皮肤刺激性较强，可以用基础油稀释后使用，如果你的皮肤是属于敏感肌肤和过敏性肌肤，应该避免使用具刺激性的芳香精油。

(5) 足浴

泡手泡脚，保护心脑血管。足浴可健身，提高免疫力，调节精气神。足浴是不方便泡澡或是没有充裕时间时可以轻松利用的方法，它与芳香浴具有相同的效果。

方法 准备一个可以将脚放入的



图 6-11 足浴



盆（一般是木盆或不锈钢盆），加入比通常人浴时热的水（40～42℃）至脚踝的位置，滴入3～5滴芳香精油，为避免脚和膝盖受凉，可以盖上毯子等，浸泡10分钟左右。

适用 脚部疲劳和浮肿，感冒的初期症状，虚冷症和香港脚等。

（6）坐浴

方法 用一只能够容纳臀部的瓷盆、木盆或不锈钢盆子，盛8分温水，滴入2滴精油并搅拌开，进行坐浴。



图 6-12 坐浴



图 6-13 按摩

适用 阴道炎、生理期因卫生棉不透气而引起的搔痒。可选择茶树、佛手柑。

（7）按摩

最近，在我国也十分盛行芳香按摩。芳香按摩是使用芳香精油最普遍的方法之一。在欧洲国家，就是从芳香按摩发展至芳香疗法，芳香按摩可以将按摩的效果与芳香精油的效力相结合，再加上与美容师的肌肤接触，使身体得到充分的放松。

方法 直接使用芳香精油，会对肌肤造成刺激，可以用基础油稀释至1%～3%的浓度后，制成按摩油。



步骤1 调和基础油与精油，制
作成按摩油



步骤2 倒按摩油于手中，双手
摩擦温热



步骤 ①脸部按摩：于下巴、脸
颊、鼻子、额头涂上按摩油，依序
由内向外按摩



②头皮按摩：以指腹由太阳穴往
头上按摩



③手部按摩：涂按摩油，由手中
心往旁推，手指螺旋状按摩



④脚部按摩：涂按摩油，足趾螺
旋状按摩，再往脚踝上方按摩



⑤腿部按摩：整个腿部均匀涂上
按摩油，再由下往上按摩



⑥腹部按摩：涂按摩油，依顺时
针方向按摩



⑦背部按摩：涂按摩油，由腰部到肩膀往下按摩，接着由腰部外侧往内按摩

图 6-14 芳香按摩进行式

注意 按摩油必须直接擦在肌肤上，所以，一定要预先进行皮肤测试，刚动完手术或严重心脏病、感染症，或发高烧、跌打损伤时不适用该方法。

6.3.2 香草浴方精选

清新晨露浴

清新晨露浴最适合在早晨时泡浴，尤其晨起疲倦，精神不振的时候，泡10分钟，头脑清醒、精神抖擞地面对新的一天。

【原料】 迷迭香 + 薄荷 + 橙皮

【制法】

(1) 摘适量迷迭香，洗净。

(2) 摘取数片薄荷叶，如果需要强力提神，不妨多摘一点，清洗干净。

(3) 洗净柳橙（橘子皮亦可），注意不可有农药残留，剥皮成小片。

(4) 将所有材料泡入热水，几分钟后即可入浴。

【功效】 提神、清新、振奋。

温香舒眠浴

【原料】 薰衣草 + 玫瑰 + 香蜂草

【制法】

(1) 摘取适量薰衣草、玫瑰、香蜂草，清洗干净。

(2) 如果需加强舒解身心，可增加薰衣草的用量。

(3) 准备好泡澡热水，放进所有材料，缓缓入浴即可。

【功效】 放松、助眠、舒压。

祛除风邪浴

身体不适，赶快泡个祛除风邪浴，香草会帮你减少感冒的机会；如果已经感冒了，泡个澡也可以舒缓难受的症状。

【原料】 尤加利 + 薄荷 + 罗勒

【制法】

(1) 摘取适量尤加利、薄荷、罗勒。

(2) 洗净后，放水烧煮约 5 分钟。

(3) 放好泡澡水，将香草水连香草一起倒入，搅匀后即可入浴。

【功效】 预防感冒，舒缓感冒症状。

镇静冰肌浴

太久未运动，全身酸痛该怎么办？试试镇静冰肌浴，紧绷的肌肉在香草的抚摸下舒张，没有疼痛，有的是全身的舒畅。

【原料】 柠檬香茅 + 尤加利 + 薰衣草

【制法】

(1) 摘取柠檬香茅、尤加利、薰衣草等材料。

(2) 分别清洗干净，并裁制成适当大小，放入纱布包，袋口束紧。

(3) 将浴包绑在水龙头下，放水至浴缸，由热水冲过浴包。

(4) 放完水即可入浴。

【功效】 舒缓肌肉酸痛。



活络气血浴

如果你怕冷，尤其在冬天里老是手脚冰冷，这道活络气血浴不妨一试。把双脚浸入香草水中，你会感觉似乎每个毛孔都被注入香草的活力，再冷也不怕！

【原料】 艾草 + 姜 + 紫苏 + 罗勒

【制法】

- (1) 把姜洗净切薄片；
- (2) 准备好洗净的艾草、紫苏及罗勒，切成小片；
- (3) 将所有材料放入纱布包，袋口束紧；
- (4) 把浴包浸入热水，数分钟后即可入浴。

【功效】 舒缓神经痛、腰痛，改善虚冷。

心情放松浴

薰衣草 3 滴 + 马郁兰 2 滴

长期过度劳累、失眠，也是造成高血压的重大原因。在这种时候，可以慢慢浸泡在芳香浴中，使心情放松。

深呼吸浴

薰衣草 3 滴 + 依兰 1 滴

深呼吸浴，就是在泡澡的同时，深深吸入浴池中冒起的蒸气。从鼻孔吸收的芳香，放松作用特别强烈。

香草依兰能够平静因不安、紧张引起的心悸，是对高血压症特别有效的芳香精油。

预防花粉症浴

薰衣草 4 滴 + 罗马洋甘菊或德国洋甘菊 1 滴

罗马洋甘菊镇静神经的作用可以消除各种症状引起的精神压力，

心情放松后，可以有效缓和症状。

清新浴

尤加利 1 滴 + 薰衣草 4 滴

尤加利清爽的刺激可以使鼻子、喉咙都舒畅，减轻不适症状。入浴后，不仅可以使心情改变，更可以借芳香精油使精神获得安定，增加对花粉症的抵抗力。肌肤敏感者则可以改用薰香。

6.3.3 香草浴提示

芳香疗法中，应该使用 100% 纯天然的精油。

倾倒装精油的瓶子时，滴出的精油量为 0.05mL/滴。

使用后，一定要盖紧盖子，放在阴暗外加以保存。

基本上在开封后，使用期限为 1 年以内，柑橘类的精油应该在 6 个月内使用完毕。

一定要遵守处方用量。

不要直接将原液擦在皮肤上或内服。

在使用从柑橘类果皮中萃取的精油后，该部位应该避免受到阳光的直射。

不要长期使用一种精油。

精油不小心碰到眼睛时，应该立刻用清水充分冲洗。

在怀孕期间或罹患疾病期间，若使用精油应该征求医生的意见方可使用。

使用后，如果发生异常，应该立刻停止使用，并征求医生或专家



图 6-15 按配方选香草



的意见。

一切结束以后，立即涂抹乳液或保养品，防止肌肤干燥，并且补充在整个沐浴过程的水分。

滋润全身的乳霜富含脂肪酸的水包油配方，可高度滋润干燥肌肤，重建并修复水脂膜，保持肌肤润滑、富有弹性，皮肤干燥的朋友尤其值得一试。

6.4 香草美容美体

6.4.1 美丽不求人——自制香草美容产品

过去，我们常从欧洲国家所生产的保健品成分中发现各种香草的名称，也在欧式料理中品尝它的芳香，还有香草精油改善我们的空气品质，以及SPA香草浴则让许多人神清气爽。现在，越来越多的人发现香草所蕴含的能量与价值。

动手做自己味道的保养品

各类香草的特性功效已被人们大量记载与报道，爱美的女孩们更是趋之若鹜，爱香草美容的秘方。这里，我们提供几道美容配方，让你亲手调制属于自己品味的保养品。

香草保养品

调制香草保养品是以自然原料为主，但由于保鲜期限不如市面上保养品的时效长，为避免辛苦调制的保养品未使用完就丢掉，建议你分装保养品时以小瓶罐包装，保存在阴凉处或冰箱里，且尽量在短时间内使用完毕。

护发润丝精

【原料】 苹果醋 200mL、干燥的迷迭香 3 大匙。

【制法】 所使用的瓶子要干净且消毒。若使用新鲜的迷迭香，约需 3~4 枝 10cm 的迷迭香枝，醋的量必须完全淹过迷迭香。



【使用法】 洗脸盆中注入7~8分满的温热水，倒入少量润丝精，搅拌后便可用来润发丝。若醋味让人有些不自在，可在润丝后用水略加冲洗。这种香醋也可用在餐饮中。

生发水

【原料】 烧酒（白干）700mL、干燥迷迭香 20g。

【制法】 将上述原料一起装入瓶中浸泡。所使用的瓶子务必消过毒。亦可使用新鲜的迷迭香。放置时间不要太久，时间放久了容易变质。添加蜂蜜或砂糖后，亦可用来制作饮品及料理。

【用法】 使用时，可用酒精棉棒蘸生发水涂抹，每次2~3次。亦可用凉开水稀释后当茶饮，也可用作菜的调料。

迷迭香皂

【原料】 不含香料的肥皂磨粉 100g、干燥的迷迭香 10g、蜂蜜 10~15mL、热水 150mL。

【制法】 用热水煮迷迭香时，若水分减少了可再添加一点热水。预留少许迷迭香的煮出液，以便捏造香皂形状时可以一边涂抹在手上一边捏，增加香皂的光滑度。夏天制作时蜂蜜的量要少用一些。

蒸脸香包

【材料（1次份）】 干燥的德国春黄菊 3大匙，热水。

【使用重点】 用1个木盆，把干春黄菊放入，倒进热开水，头后盖上大毛巾，脸部对着盆口并左右摇动，借以调整蒸气的强度，但蒸气太弱效果就不大了。经过片刻之后，毛孔会慢慢张开，并且传来春黄菊的香味。使用过的香草可以放入袋中用于泡澡。



薰衣草水

【原料】 干燥的薰衣草花 2 杯、蒸馏水 2 又 1/2 杯、伏特加酒 1/4 杯、薰衣草精 6 滴。

【制法】 蒸馏水待冷却后，加入伏特加及精油。所使用的精油必须是纯粹无添加物的精油。

【用法】 洗脸后可替代化妆水来使用。在浴缸里倒入半杯薰衣草水，也可以泡个舒服的香草浴，让带有甜味的薰衣草香放松疲倦的身心。

制作专用的洗发精

【原料】

(1) 皂性较弱的碱性洗发精 1000mL、芳香精油 10 滴

【制法】 将洗发精倒入瓶子中，混入芳香精油。使用前，必须充分摇匀。

【用法】 洗发时，先用水把头发浸过，然后滴 3~5 滴洗发精油水放在手心上，再遍涂头发，按摩后用清水反复冲洗干净便可。

6.4.2 头发护理详解

芳香精油也可以保养头发。健康的头皮应该是略带蓝色的白色。但当睡眠不足或生活不规律时，头皮就会陷入不健康的状态，并逐渐发黄。于是，头发就会变细，容易产生头皮屑、掉头发等问题。另外，染发、烫发和吹整造成头发干燥，会对头发造成伤害，如果不加以保养，就会引起头发分叉、掉头发等情况。使用芳香精油进行头发保养，不但能使头发散发清新的芳香，如果使用富杀菌效果的芳香精油，更可以保持头发和头皮的清洁。由于直接对头皮产生作用，在持续使用后，可以使头发富有光泽，恢复头皮的健康。

可以制作自己专属的洗发精，制作方法其实非常简单。请根据不同的发质，选择适当的芳香精油。





图 6-16 头发护理程序

如果喜欢甜蜜、清爽的柑橘系芳香, 可以选择柠檬、甜橙、佛手柑、苦橙叶、橘等。如果喜欢像森林浴般的芳香, 可以选择茶树、雪松。想要享受绿色系清新芳香时, 可以选择迷迭香、玫瑰草。想要尝试花卉芬芳时, 则选择依兰、玫瑰、薰衣草、洋甘菊、天竺葵、快乐鼠尾草等。但是, 在调合芳香精油时, 以 3 种为限 (洗法如上图)。

护 发

使用精油来护理头部, 主要是从 2 个方面来进行的。第 1, 驱风止痛, 芳香开窍; 第 2, 对头发进行有效护理, 有杀菌消炎, 抑制头皮屑产生的功效。

不同毛发和头皮, 可以选择不同的芳香精油

【干性】 依兰、天竺葵、茶树、薰衣草、花梨木、迷迭香



【油性】 依兰、丝柏、茶树、快乐鼠尾草、佛手柑、薄荷、尤加利、香蜂草、柠檬、天竺葵、薰衣草、杜松

【头皮屑性】 茶树、薰衣草、天竺葵、檀香、丝柏、快乐鼠尾草、雪松、柑橘系（柠檬、甜橙、葡萄柚）

【脱发】 依兰、快乐鼠尾草、香蜂草、迷迭香、雪松、薰衣草、百里香

【过敏性】 洋甘菊、薰衣草、花梨木、玫瑰、橙花

头发护理处方

有头皮屑烦恼的人，选用清新的水果芳香：甜橙2滴 + 柠檬2滴 + 薰衣草6滴

使头发更乌黑、富有光泽，选用清香的香草芬芳：迷迭香3滴 + 薰衣草5滴 + 苦橙叶

使头发更富有光泽，散发东方味的芳香：依兰2滴 + 薰衣草6滴 + 雪松2滴

6.4.3 脸部芳香保健

步骤

脸部芳香保健的步骤一般为：清洁→去角质→敷脸→蒸脸→冷水收敛毛孔→调理水→按摩→热敷。

清洁

保健的基本功效是清洁。通常使用清洁霜、洗面奶、清洁面膜和香皂等。也可用丝瓜水100mL + 硼酸（调节pH值至微酸）+ 芦荟汁10mL + 精油3滴调成糊状敷脸，5~10分钟后用温水洗净。

去角质

为促进细胞新陈代谢，除油性皮肤1周2次外，余者应以1周1次为限。



敷脸

鸡蛋 1 个 + 芦荟胶 50mL + 植物精油 1 ~ 2 滴或木瓜蛋白 + 魔芋精粉 + 丝瓜水 + 精油 2 滴调配成糊状敷到脸上，5 ~ 10 分钟后用温水洗净便可。

蒸脸

扩张毛细孔，将内部不洁之物清除；同时可改善呼吸系统的功能。这是一种古老且时尚的自我保健术。

方法

热水 1 盆（80℃ 以下），滴入复方精油 3 ~ 5 滴，蒸 8 ~ 15 分钟。蒸脸按熏蒸常用办法进行。

收敛

以冷水拍击刚蒸完后的面颊，盛夏可用冰水，促使毛细孔收缩。

调理水

可使用薰衣草水、玫瑰水、山榆水及苦丁茶水等。薰衣草水适合较为敏感、痤疮类和娇嫩的皮肤；玫瑰水适合缺乏弹性的皮肤、山榆水适合油性毛细孔粗大的皮肤。

按摩

成人以 8mL 植物稀释油加入 6 滴调配精油。

幼儿（12 岁以下 2 个月以上的幼儿）全身按摩以紫草油 25mL 加入 3 滴精油或橄榄油 28mL 加入 2 滴精油，可治红肿和尿布疹等。

孕妇、老人和体弱者使用较正常人的剂量少，可参照幼儿使用的剂量。脸部按摩只须 2 ~ 3 滴精油加 15mL 植物油即可。按摩时注意用力的轻重，以轻柔为好，利于按摩油吸收于皮肤即可。

热敷

以温热毛巾敷于脸上，助精油吸收。

脸部芳香保健的精油选择

常用精油：茉莉油、薰衣草油、甜橙油、檀香油、玫瑰油、乳



香、香叶油、洋甘菊、刺蕊草油、柠檬油、香柠檬油、广藿油、香紫苏油、依兰油、柏木油、圆柚油、茶树油、迷迭香油、月见草油等。

悲伤、忧郁的情绪会影响到心脏功能，造成皮肤毛细管破裂，檀香油、刺蕊草油、薰衣草油、橙花浸膏等天然芳香产品对此有较好的功效。

皮肤干燥者建议使用迷迭香、玫瑰油、依兰油、白兰油等来调理。

油性皮肤者，采用柠檬油、甜罗勒油、洋甘菊油等是理想的选择。

6.4.4 皮肤的日常保养

皮肤亮丽调理

参考配方 (滴) 玫瑰油 (3 滴) + 薰衣草油 (3 滴) + 玫瑰香叶油 (3 滴)

使用方法 皮肤日常保养可供选择的方法是：沐浴、吸入法、手足浴水 1 盆。

敏感性皮肤调理

参考配方 鲜奶 (200mL) + 丝瓜汁 (100mL) + 芦荟胶 (50mL)

使用方法 使用时将上述原料调配好后晚上敷面，翌日起床洗脸时洗净。

干性皮肤调理

参考配方 蛋黄 (1 个) + 蜂蜜 (3ml) + 橄榄油 5 滴 + 精油 3 滴

使用方法 1 周 1 次，敷面。蜂蜜/橄榄油适量稀释。

油性肌肤调理

参考配方 芦荟汁 (10mL) + 玫瑰花水 (或纯水) (15mL) + 蜂蜜 (2mL) + 精油 2~4 滴 (像柠檬草油具光敏和刺激性强的精油

不适合作面部用)

使用方法 用上述原料调配后,放入水盆中,敷面,1周2次。

6.5 香草医疗保健

6.5.1 芳香花草医疗保健常识

(1) 什么是芳香疗法?

芳香能量可以激发人类本身自然治愈力。Aromatherapy 是将希腊语中代表香味、芳香的单词 aroma 与代表疗法、治愈意思的 therapy 加以结合而成的词汇,其基本概念就是使用从果实和花卉中萃取的天然芳香精油,促进身心健康和美容。换句话说,就是利用芳香所蕴含的植物力量,激发人类与生俱来的治愈能力,维持身心两方面的健康。

在芳香疗法中,所使用的是花草、药草等含有丰富药效成分的植物。将这些植物精华加以浓缩提炼后,就是芳香精油,这是植物的精华,所以,在闻这些香味或使之渗入皮肤时所获得的效果,与服用药物的效果是相同道理。

在现代医学——尤其是西方医学中,随着医学的进步,出现了各种新的药物,医疗技术也有了突飞猛进的发展。但是,另一方面,过敏性皮肤炎和身心性疾病等无法靠药物和手术进行对症治疗治愈的疾病也有所增加。在现代社会中,随着精神压力的不断增加,也因此导致了许多人的身体不适。所以,如果光治疗身体的症状,忘却了心灵的治疗,根本无法彻底恢复健康。

芳香疗法的最大特征,就是着重于心灵的部分,针对身心同时加以治疗。

利用芳香放松紧张的同时,治疗生病的心、生病的身体的自然疗法——这就是芳香疗法。



(2) 芳香疗法的机理

为什么芳香疗法可以治疗身心？在此，将讨论芳香疗法的科学机理。

芳香精油的有效成分可以通过两种方法进入体内：其一是通过鼻腔吸入，向大脑传送芳香讯息；另一种方法是直接从皮肤加以吸收。



图 6-17 吸入蒸气疗法



图 6-18 湿布疗法

由鼻传入大脑

散发在大气中的芳香分子经过我们的鼻腔、口腔吸收后，附着在深处的嗅上皮的感觉细胞（嗅细胞）上。嗅细胞是由 2000 根嗅小毛与支持细胞所组成，当嗅细胞兴奋时，芳香分子所具有的化学信息就会变成电力信号，传达向大脑边缘系统。大脑边缘系统由带状回、海马、扁桃体、嗅球、脑弓、视床和视床下部等部分构成，控制、调节着身体的行动，本能的愉快、不愉快、恐怕等情绪、嗅觉和内脏的自律神经。其中，视床下部是控制体温调节、睡眠、生殖、物质代谢等自律神经的中枢，直接现大脑皮质、视床、边缘系统、脑肝连结，发挥着重要的功能。当芳香信息传达至此，相邻的脑下垂体（掌握着荷尔蒙的分泌）会立刻反应，引起身心的变化，调整人体的身体状况，改变人的心情。

由皮肤传入体内

除了以芳香呼吸的方式外，另一方面，芳香精油也可以直接从皮肤进入人体。

入浴、按摩以及利用湿布的方法，从皮肤表面被人体吸收的部分，可以渗透入皮肤深部的真皮。通过皮肤被人体吸收时，可以通过毛孔和汗腺加以吸收，也可以通过表皮的角质层慢慢渗透至皮肤的深部，然后再进入毛细血管和淋巴管中，循环至全身。尤其是采取按摩的方式时，可以同时促进血液和淋巴液的循环。因此，可以有效提高芳香的有效成分的吸收率。这种直接吸收的速度十分迅速，实验证明，在按摩 20 分钟后，血液中已经能够加以吸收。

在皮肤吸收的同时，鼻子可以同时吸入，所以，可以有双重的效果。

6.5.2 实践芳香疗法——身体篇

虽然至今还无法明确了解芳香疗法可以对医疗有多大的贡献，但在治疗糖尿病、高血压及以过敏性皮肤为首的过敏疾病，配合使用芳香疗法时，有许多病例都获得了良好的效果。

肩膀疼痛、肌肉痛

建议使用精油 薰衣草、马郁兰、迷迭香、洋甘菊、黑胡椒

通常，肩膀酸痛是由于紧张感持续，使肌肉僵硬，积蓄大量疲劳物质——乳酸所致。长时间的事务工作导致不正确的姿势，或是过度使用电脑等引起的眼睛疲劳、运动不足等都可能造成肩膀酸痛，而且，很容易慢性化。

最简单、方便的消除方法，就是使用上述精油芳香浴。舒适地泡个澡，使皮肤和鼻孔能够充分吸收芳香精油的有效成分。泡完澡后，如果能按摩一下，效果一定更加理想。

马郁兰具有血管扩张作用和镇痛作用、迷迭香促进血液循环，洋甘菊可以缓和疼痛、平静神经的。当然，放松效果极佳的薰衣草也是不可或缺的芳香精油之一。

按摩时可以混合具促进血液循环、强化肌肉的黑胡椒。



头 痛

建议使用精油 薰衣草、薄荷

头痛的原因千百种，其中，最麻烦的就是偏头痛。偏头痛时，不妨利用可以使心情愉快的薰衣草和薄荷，直接擦在太阳穴上，二者都具有清新作用和镇痛作用。

薰衣草适合各种肌肤，薄荷的刺激性强烈，可以用10mL的甜杏油加2滴薄荷精油稀释后使用。

眼睛疲劳

建议使用精油 洋甘菊

长时间使用电脑，使得眼睛十分疲劳；而且长时间阅读，眨眼的次数会减少，眼睛就出现干涩现象，引起所谓的干眼症，眼睛看不清楚，严重时需眼药水缓解。但如果在日常生活中过度依赖眼药水，会使人类与生俱来的眼泪分泌能力降低，无法自行分泌眼泪，而且，长期使用眼药水时，眼药水中的交感神经紧张剂会导致高血压。

所以，建议使用洋甘菊的冷湿布。洋甘菊可以缓和眼睛疼痛，缓和炎症。

感冒症状

建议使用精油 薰衣草、茶树、马郁兰、尤加利、迷迭香

虽然病毒性感冒无法通过芳香疗法加以治疗，但只要平时懂得妥善利用芳香精油，就可以有效预防，并缓和初期症状。预防感冒时，漱口最有效。养成“外出回家后先漱口”的习惯。刚罹患感冒时，可以利用芳香浴和吸入蒸气，滋润喉咙和鼻子。

薰衣草、茶树具有抗病毒效果，可以在此基础上，根据症状配合使用尤加利。



肩膀酸痛现象的感冒

建议使用精油 薰衣草 3 滴 + 罗文莎叶

罗文莎叶具有抗病毒效果，可以提升免疫功能。

高血压

建议使用精油 薰衣草、马郁兰、依兰、香蜂草、柠檬

高血压大部分是由于遗传、疾病等精神压力所致。而且，如果患者对自己的血压很在意，精神压力就会越来越大，可以用芳香疗法消除压力。

薰衣草、马郁兰、依兰具有降低血压的作用，香蜂草可以平静心悸，利用这些芳香精油进行芳香浴和芳香按摩，会使心情轻松、平静。另外，可以使用缓和动脉硬化柠檬，它的清新芳香可以使心情爽快，也可以根据个人的喜好加入。但是，正在服用降压剂的人，则需要将前面所介绍的处方浓度降低。当然，日常的健康管理十分重要，过量摄取盐分，以及酒、香烟等都会促进动脉硬化，应该有所控制。

低血压

建议使用精油 迷迭香、百里香

一般来说，当最高血压低于 100 汞柱高以下时，就称为低血压。虽然不是特别的疾病，但体质上血压偏低的人通常比较瘦，而且以女性占多数。低血压的人容易出现疲倦、没有耐心、头重、晕眩、肩膀酸痛、食欲不振、手脚冰冷等各种不同的症状。

这一类型的人可以使用具有温暖身体、强壮作用的迷迭香。可以活化所有器官，并对循环系统的器官产生作用，促进血液循环；也可以将血液送入大脑和神经系统，增加集中力和记忆力。

百里香也与迷迭香同样具有刺激神经、强壮精神的作用。二者的刺激性都十分强烈，可以在芳香浴和芳香呼吸中使用；薰衣草具有催



眠作用，会使低血压者产生睡意，混合使用时，必须特别注意。

食欲不振

建议使用精油 甜橙、佛手柑、豆蔻

食欲不振，无论吃什么都觉得没有味道等，出现这些症状时，必须特别注意。食欲不振的主要原因通常是因为身体不适和精神压力所致。

其中，最令人头痛的就是精神压力引起的食欲不振。当工作遇到烦恼或为恋爱烦恼时，心情低落，顿然失去对食物的兴趣。

许多年轻女性因为过度的减肥造成厌食症或过食症，这也是精神压力所致。

食欲是健康的晴雨表，不妨利用芳香令心情保持清新。

柑橘系的甜橙、佛手柑具有增进食欲的效果，清新的芳香可以刺激食欲，使人胃口大开。

另外，常用于料理中做为香辛料使用的豆蔻，也可以使低沉的心情振奋。

花粉症

建议使用精油 尤加利、德国洋甘菊、罗马洋甘菊、薰衣草、松树、薄荷

同样是花粉症，原因却各不同。在初春时节，杉木、鸭茅（orchard grass）等稻科植物的花粉会引起花粉症。秋天则是猪食草（hogweed）的花粉会引起某些人过敏，另外，尘螨、跳蚤也会引起过敏症状。

无论是因为什么原因引起，都会导致流鼻涕、打喷嚏、流眼泪、眼睛痒、咳嗽等症状，严重时会影响工作和学习，甚至影响睡眠。

通常使用抗过敏药和抗组织胺剂，症状严重时，会使用具有消炎



作用的类固醇来抑制、治疗症状，但有导致嗜睡，对免疫系统造成伤害的副作用。芳香疗法也不妨一试。芳香精油的自然芬芳和有效成分可以渗入身体深处，除了消除炎症以外，更可以使心情获得平静。

尤加利对花粉症最有效的芳香精油。尤加利是无尾熊最爱吃的植物，原产于大洋洲，大洋洲土著原居民用于治疗疟疾等所有发热性疾病。对呼吸系统器官的感染症也十分有效，具有消毒的作用。

富有清凉感的尤加利芳香可以使喉咙和鼻子感到清新，可尝试蒸气吸入法。尘螨、跳蚤、虱子引起的过敏可以将芳香精油喷在室内，使空气净化。薄荷也具有同样的效果。

具有杀菌消毒作用的薰衣草，以及可以减轻过敏症状、抑制炎症的德国洋甘菊、罗马洋甘菊也十分有效。

便秘

建议使用精油 薰衣草、马郁兰、迷迭香、洋甘菊、黑胡椒、茴香

便秘是健康的大敌。每天排便规律、正常，才能维持健康的身体。若因为旅行等关系使生活环境和节奏有所改变，任何人都会有便秘倾向。如果在不知不觉中，变成慢性便秘，甚至出现2~3天/次，或是1星期/次时，一定会对身体造成严重影响。

便秘时，可以使用马郁兰、迷迭香、茴香等可以促进肠子蠕动的精油，进行腹部按摩。精油成分可以从皮肤渗透至体内，精油的芳香可以缓和心灵深处的紧张。

当然，饮食生活的改善也十分重要。应该多摄取新鲜的蔬菜、水果，同时，不要忘记补充水分，矿泉水或是茴香的花茶都是理想的选择。

脚气

建议使用精油 薰衣草、茶树



脚气又名香港脚，是一种名为白癣菌的细菌寄生在手、脚上所引起的。该细菌会在潮湿、湿气重的地方繁殖，如果不及治疗，会成慢性化，需要长期治疗才能有效根治。

通常，夏季时香港脚症状较严重，冬季时症状会减轻，但随着暖气的普及，许多人即使在冬季也深受香港脚之苦。最近由于长靴普及，使香港脚在年轻女性中也悄悄流行。总之，一旦罹患香港脚后，必须随时注意患部的清洗、干燥。

可以选择具有杀菌、消毒作用的薰衣草、茶树精油直接擦在患部。根据症状的不同，可以1天擦2~3次。

晕车、呕吐

建议使用精油 薄荷

将1~2滴薄荷精油滴在纸巾和手帕上，在搭车、搭船前吸入。感觉想吐时，不时取出闻一下。

薄荷富有清凉感，可以对消化系统的器官，特别是胃部产生作用，有助于改善消化不良和消化机能低下等症状，也可以缓和呕吐和打呃。

宿醉

建议使用精油 薄荷、柠檬、葡萄柚

夜晚过量饮酒，第2天头痛得要命，胸口发闷……这些宿醉特有的症状是因为酒精无法在体内分解，仍然残留在体内所致。消除症状可采用以下方法：

在纸巾或手帕上滴1~2滴薄荷和柠檬油，深深吸入体内。

薄荷可以对消化系统的器官，尤其是对胃发生作用，有助于缓和消化不良和消化机能的衰退、呕吐和打呃。柠檬可以对消化系统器官产生刺激，发挥代谢作用。



虚冷症

建议使用精油 薰衣草、马郁兰、迷迭香、黑胡椒、甜橙、豆蔻
手脚常常冰冷，甚至夏天在房中也需要盖上毛毯，冬天睡觉时，也需要穿上裤子……许多女性都深受这种症状之苦。甚至不少年轻男性也有隐性虚冷症，只是不自知罢了。

一般所说的虚冷症是因为血液和淋巴的循环不良所引起的。原因是精神压力、低血压、自律神经失调、贫血等，无法一概而论。

芳香疗法可以从内部温暖身体，促进血液循环，使肌肉放松。马郁兰可以扩张血管，促进血液循环；薰衣草具有高度放松效果；迷迭香可以促进血液循环；杜松可以促进老废物质的排泄；姜、黑胡椒、甜橙可以温暖身体；豆蔻具有强壮作用。

不妨养成利用这些芳香精油进行芳香浴和按摩的习惯，可以有效促进血液和淋巴系统的循环。

治疗失眠症的快眠处方

建议使用精油 薰衣草、罗马洋甘菊、橙花、马郁兰、快乐鼠尾草、岩兰草、罗勒、檀香

芳香精油具有抗忧郁作用，平静精神的兴奋，缓和精神压力。其中，薰衣草、罗马洋甘菊的放松效果十分理想，不妨随时放在身边，使其芳香一直伴随您的左右。

以芳香精油作为按摩剂，按穴位按摩可顺利入眠。

附：治疗失眠症不用吃药——“香薰枕头”睡好觉

《长寿仙枕》流传千年 早在我国唐代“药王”孙思邈就发现了“中药薰治”抑制失眠有奇特效果，后经多年采药行医实践，终于用17味天然植物药做成了药枕，即《长寿仙枕》，其中记载：“药熏1月，睡眠香甜；药熏1年，身轻体健；药熏2年，全身飘香，药熏3



年，白发转黑、益寿延年。”此枕后被世人广为流传。

事实上，药王所说“药熏”是纯天然中草药所散发出来的药物芳香。

“香熏”被世人青睐 20 世纪 90 年代，生物学家就发现，气味和色彩一样，能影响到人的情绪和神经。就像蓝色使人忧郁，红色使人兴奋一样，对于不同的气味，人的大脑也会产生不同的反应讯号。那么，在众多的气味中，芳香无疑是对人体很有益的。

香熏常被用于美容、护肤、保健、养生，它是利用植物的芳香气味，通过皮肤渗透和芳香因子从口鼻吸入，直接作用于人的大脑皮层，使处在兴奋状态下的大脑神经安静下来。

“香熏枕头”热销世界 现代药理研究发现：香熏方法（药枕方法）抑制失眠有奇特效果的原因是：枕内药物分子通过口、鼻吸入和透过脑部穴位经络，直接达到位于枕后部的睡眠神经，形成药场发挥强大功效，逐渐修复睡眠神经，从而恢复人体自然睡眠的功能。

6.5.3 实践芳香疗法——心灵篇

现代社会中，存在着不同的精神压力。可以说每个人都很容易感受到精神压力。因此，人们的身心健康往往在不知不觉中受到影响。俗话说：“疾病源自气”，心灵的不协调常常会导致身体的不适。

减轻这些心理负担，芳香疗法十分有效。芳香精油的自然芳香可以刺激大脑，缓和紧张，促进情绪安定。

在此，介绍几种适合不同心理状态需求所使用的芳香精油。但是，在混合使用时，如果直觉的感到“好像自己并不喜欢这个味道”时，可以将这种香味排除在外。重要的是，芳香可以使心情愉快。

建议使用精油 罗马洋甘菊、佛手柑、依兰、天竺葵、薰衣草、岩兰草、玫瑰、西洋蓍草、橙花、香蜂草

往往旁人不经意的一句话，就会令自己大发雷霆。有时候，更是毫无理由的变得情绪焦躁。这种时候，也常常会造成家人和同事的痛苦。

让自己恢复平常心，不妨让自己沉浸在芳香精油的温柔芬芳中。

以上所建议的芳香精油，都具有高度的镇静作用。特别是佛手柑，具有恢复内心协调的功能，感觉自己有点神经过敏时，不妨多加利用。

当心悸或感觉自己快发狂时，天竺葵、橙花宜人的芳香可以使心情平静下来。

集中注意力并要增加记忆力时——

建议使用精油 迷迭香、广藿香、罗勒、柠檬、薄荷、尤加利

自古以来使用认为迷迭香具有加强记忆力的功能。那是由迷迭香可以促进脑和神经系统的血液循环，使头脑清晰，增加记忆力。一边读书，一边使用熏香器香熏，读书的时候就不会昏昏欲睡，精神就可以完全集中。

想要给予头脑强烈的刺激时，可以使用罗勒，对改善精神疲劳也十分有效。另外，与麝香十分相似的广藿香也可以增加集中注意力，使人得以心情平静地投入。

不安而情绪低落时

建议使用精油 橙花、甜橙、佛手柑、柠檬、葡萄柚、橘、茉莉、玫瑰、依兰、香蜂草、苦橙叶

正在为某些事担心时，心情往往无法放松下来，而心情焦躁时，根本无法理出一个头绪。这种时候，应该使用可以使心情开朗的芳香精油。一般来说，甜橙、佛手柑、柠檬等柑橘系的芳香精油可以使心情感到愉快、舒畅。



另外，香蜂草和茉莉自古以来就被人们用来治疗忧郁症。这些芳香精油可以逐渐打开内心感情的结，使心情放松、开朗起来。

因恋爱烦恼而心情低落时

建议使用精油 玫瑰、橙花、天竺葵、佛手柑、檀香、罗马洋甘菊

因为一些微不足道的事和恋人吵了架，或是因为第3者的出现，形成三角关系，对方突然宣告分手，无法承受这样的压力；想要和他结婚，对方父母却不同意等等，关于恋爱的烦恼真是形形色色，不妨借助芳香精油的力量，让心情好起来。

优雅、甜蜜芳香的玫瑰可以将人从缺乏自信、悲观的心情中拯救出来。玫瑰可以对女性荷尔蒙产生作用，安抚身心。佛手柑可以唤醒人的自信。

另外，天竺葵可以使人积极向上，檀香可以令心灵平静，不妨一试。

想要让自己心动时

建议使用精油 依兰、茉莉、檀香、广藿香

想和自己喜欢的人在一起，想要让彼此的身心都紧密结合在一起，这是十分自然的感情。

依兰无论对男性还是女性，都是一种媚药，可以释放被压抑的情感，使内心真正放松。另外，茉莉、檀香和广藿香也有催情作用。

无法控制自己的感情时

建议使用精油 薰衣草、葡萄柚、天竺葵、花梨木、佛手柑

一时大发雷霆，一时又心情大好，感情的起伏十分激烈，自己都

无法控制自己的情绪。这种时候，天竺葵、佛手柑和花梨木等具有精神安定作用的芳香精油就派上用场了。尤其天竺葵具有抑制情绪不安定的功效，对调整感情的起伏有很大的帮助。在女性生理期前后的情绪不稳定期间，也可以多加利用。

也可以与具有良好镇静作用的薰衣草、抗忧郁作用的葡萄柚一起使用。

想要增加自信时——

建议使用精油 茉莉、玫瑰

要在众人面前演说、第1次相亲、在面试会场等待面试……心脏怦怦的跳个不停，手心一直冒汗，这种时候最好有一种方法能够令心情平静下来，使自己能够发挥日常的实力。可以在左手的手腕内侧滴上一滴茉莉精油并按摩以利吸收，心情顿时可放松下来，紧张的情绪也得以舒展。

茉莉的甜蜜芬芳被称为“花王”，在所有芳香精油中，最能够使心情振奋。同时，茉莉还具有放松的作用，可以唤醒自信，发挥实力。

玫瑰也可以抑制交感神经的功能，强壮副交感神经，能够唤回自信，使人充满生气。

少量的茉莉或玫瑰可以代替香水使用。在不允许失败的日子，可以选择茉莉；当想要让自己成为最佳女主角，增加自信时，则要选择玫瑰。

6.5.4 改善小环境

天然植物精油具有明显的消炎杀菌、调理情绪、净化空气的作用，熏香可以营造出清洁的空气和美好的心情。熏燃植物香料来营造芬芳的家居、办公氛围，美妙香风扑面而来，令人舒爽愉悦。

居室设香常用的工具有熏香台、超声波发香器、负离子空气清新器、喷雾器、空气增湿器等。



(1) 卧室设香

卧室要求温馨、安逸、舒缓的气氛，其香要清新淡雅，有净化空气、消毒杀菌的功效；把人带进一个芬芳缭绕的睡梦世界，一觉醒来容颜焕发，身心俱爽。常用电子熏香台或超声波加湿器香熏。



图 6-19 卧室设香 身心俱爽

参考配方：A 方：茉莉净油（2 滴）

+ 素馨浸膏 1 克 + 刺蕊草油（3 滴）+ 薰衣草油（2 滴）+ 香柠檬油（2 滴）。B 方：玫瑰油（2 滴）+ 西洋杉油（2 滴）+ 丁香油（1 滴）+ 刺蕊草油（2 滴）。

(2) 书房设香

书房是工作、学习和接受教育的地方。书房设香要求芳香开窍、提神醒脑，并能凝集注意力。气味及嗅觉的好坏直接影响着大脑记忆和情感。书房用香要求清新自然。在知识的殿堂里遨游，除个人的天赋、勤奋刻苦外，学习方法和环境，同样具有不可忽视的作用。应用芳香疗法来帮助阅读，能明显增加人的记忆力和判断识别力。书房设香会让你读出浓浓的书香。



图 6-20 书房设香 提神醒脑

参考配方 迷迭香（10 滴）+ 圆柚油（8 滴）+ 黑胡椒油（12 滴）+ 甜橙油（10）

使用方法 取 6~9 滴调配好的精油滴入熏香台或负离子空气清新器中，可助醒脑和改善记忆功能。

(3) 客厅设香

客厅设香，首先应反映主人的喜好和修养，以清淡为宜，舒缓情

绪，解除压力为佳。

参考配方：A方：薰衣草油（5滴）+香叶油（2滴）+香柠檬油（3滴）+西洋杉油（4滴）。B方：刺蕊草油（5滴）+柠檬油（3滴）+80%蓝桉油（2滴）+岩蔷薇油（2滴）。

（4）客房设香

客房设香要求消毒杀菌，清新自然，缓解疲劳，乐而忘忧。

参考配方：A方：野香橼油（6滴）+橡苔净油（4滴）+甘松油（3滴）。B方：柠檬油（6滴）+刺蕊草油（3滴）+甜橙油（6滴）。

（5）卫生间设香

卫生间设香的作用一是净化空气、消毒杀菌；二是驱除恶臭和蚊虫，消除污染；三是助身体轻松。

参考配方：A方：刺蕊草油（6滴）+玫瑰香叶油（3滴）+柏木油（5滴）。B方：薰衣草油（6滴）+白千层油（4滴）+甜橙油（5滴）+柠檬草油（5滴）。C方：姜油（4滴）+80%桉叶油（5滴）+橘子油（4滴）+刺蕊草油（3滴）。



图6-21 客房设香 缓解疲劳

6.6 香草组合栽培布置

大部分香草自出土的幼苗一直到成熟的干株枯叶都有浓郁的香气，被人们称之为四季飘香的天然“香水瓶”。客厅、居室放置数盆便香气四溢，不仅令人心旷神怡，而且使室内充满生机，还有除蚊蝇、杀菌、净化空气、提神醒脑的功效。香草家庭盆栽好处多，组合盆栽趣味多，几种相近植物组合栽培更是乐趣无穷。

植物巧搭配，香草组合盆栽好。组合盆栽即用一种或数种植物搭



配种植在一个容器中，或是将数种植物的聚集摆放在特定空间内，营造美好自然意境及庭院景致，是一种活的艺术品。组合盆栽在欧美等许多发达国家流行已有10多年，20世纪90年代中后期才由台商介绍到大陆，因其造型新颖、观赏价值高而在短短的数年间得到迅速发展，它不仅可用于室内绿化装饰、会场布置、开放空间造景，也可用于商场布置与橱窗设计，同时还是送礼馈赠的佳品。组合盆栽除了可给人们带来美的享受外，其制作过程也可给人们带来无穷乐趣和成就感。利用不同品种及不同株龄的香草，材料可利用身边废弃材料，自己动手，制作出各式超凡脱俗的艺术品，并利用与其相近或相似习性的花卉，组合成姿态各异、相映成趣、寓意深刻的盆栽与盆景。

在安排香草组合盆栽时，设计人员首先要对植物材料的颜色、外形、规格、叶型有一个比较全面的了解，之后再进行搭配组合，这样才能获得理想的景观效果。分析所有经典组合的搭配原则，不难发现，将植物的相同点和差别进行巧妙融合，是营造最佳景观效果的关键。

从艺术的角度讲，植物组合的协调性主要由组成部分共有元素的多少以及和谐程度大小来决定。对比则正好相反，它主要取决于各部分差异的多少，以及这些差异之间冲突程度的大小。因此，将不同的元素组合在一起，最大限度提高组合的稳定性，融合性是设计人员应该坚持的原则。

对于色彩问题，可将对立色彩进行成对组合处理也是一个不错的方法，比如一些公认的成功组合，蓝色和橘黄色，黄色和紫色，或者红色与绿色等。此外，也可将具有某个相同基础颜色的植物搭配在一起，形成一个较有规模的色彩群，比如将紫色、红紫色和蓝紫色组合在一起。当然，任何一个色彩组合都与植物的株型、规格以及结构紧密关联，所以具体实施起来还有很多需要变通的地方。

组合盆栽类型多种多样，一般依其用途分为花礼篮、组合篮、吊



篮、玻璃容器组合盆栽（如瓶景）等。关于香草组合盆栽的探索与实践刚刚起步，这里仅举几例以飨读者。

6.6.1 同种植物不同品种组合栽培



图 6-22 大型容器的香草组合栽培



图 6-23 高楼顶上的错落有致的组合栽培

6.6.2 组合摆放——不同品种香草盆栽后集群管理

各色盆栽芳香花草，陪伴你与古往今来的诗人、哲学家做心灵的交会。

利用梯形架分层盆栽芳香花草。

利用网架，可以在墙上放置芳香花草及各色盆花与观叶盆栽。



图 6-24 香草室内布置组合盆栽

6.6.3 组合花塔——立体栽培

香草立体栽培的主要形式是组合花塔。组合花塔的最大特点是可根据用户的需要，自由调整花塔的层数和高度，是花卉立体栽培产品



中成景最快的一类产品。它能充分利用空间，在很小的地平面上展示极好的绿化、美化效果。在公路两侧、城市广场、商场门口、居住小区等场所配上组合花塔，有画龙点睛之妙。组合花塔都配有便捷的滴灌圈，使得日常维护变得非常轻松。

花卉立体栽培是相对于一般平面花卉栽培而言的一种园林装饰手法，即通过适当的载体（各种形式的容器及组合架），结合园林色彩美学及装饰绿化原理，经过合理的植物配置，将植物的装饰功能从平面延伸空间，形成立面或三维立体的装饰效果，是一种集园林、工程、环境艺术等学科为一体的绿化手法。



图 6-25 集群组合花塔



图 6-26 花塔结构

花卉立体栽培的主要特点：①充分利用各种空间，应用范围广，在同等的地平面上，立体栽培要比平面绿化的绿化量大，不仅强化了绿化效果，而且还能在平面绿化无法进行或难以达到满意效果的地方，如阳台、窗台、门庭、楼梯等处大显身手；②充分体现创造的灵活性，花卉立体栽培多以各种个性形式的载体构成基本骨架，然后配以各种花材而完成特定的景观塑造，在追求个性造景的今天，备受设计师的青睐；③能迅速成景，符合现代化城市发展的需求，它摆脱了

土地的限制,可移动、能快速组装成形,短时间内就能形成较好的景观效果;④有效地美化、绿化建筑物,塑造人性化的生活空间,能充分绿化、美化高大的建筑物或桥梁的立面,削弱建筑物给人们带来的压迫感和空间上的单调感;⑤日常维护便捷,大部分立体栽培产品都配有配套的滴灌系统,大大降低了日常维护的劳动强度。

6.7 建造芳香居室

芳香居室是指能散发香味的居室。香味是通过不同形式释放出来的。

第1,在建筑物内或室外门窗处栽植释放香味的树林或花卉,如洋槐、茉莉等。

第2,在室内喷放不同香味的香料制品,让其香味飘逸空间。如日本一些单位,将不同的香水输入由计算机控制的芳香散发器,然后根据室内的温度、湿度、人数、空间不断释放芳香气味。

第3,采用香味建材建造建筑物。目前所用香味建材主要是香味金属、香味木材和香味涂料等。香味金属是根据不同用途选择不同的金属粒度,涂加混合剂、减磨剂后压缩成型,放入1200℃高温的炉内,制成有多种通道的金属材料,再将液态香料压入并浸渗到金属孔穴中,便形成了香味金属。香味木材是指自然生成度能长久散发香味的木料,如檀香木、樟土,可制作门窗。香味涂料是指人造持续发香的涂料。

芳香居室自问世以来,已逐渐显示出它的巨大优势。日本资生堂组织1000人在芳香居室内进行综合试验,参试者都认为在花香中公头脑清醒,心情舒畅,疲劳消除,工作效率成倍提高。

6.8 其他方面用途

6.8.1 香草家居用品和工艺品

香草全身都是宝,其枝叶经干燥后,可加工成市场流行的干花、



安眠香枕、装饰香囊、香料沐浴包等等。

6.8.2 盆栽观赏

紧张而繁忙的生活和工作节奏给现代的人们带来莫大的压力，如果在家里或办公室放上几盆香味植物，可利用香草的香味调节人们的心理、生理机能，改变人的精神状态，并有杀菌驱虫、净化空气、香化居室等功效，同时还有香味疗效，呼吸间增强了我们的免疫能力，置身于香草的芳香中，便会使我们感到心旷神怡，烦恼和疲劳荡然无存，而且记忆力、判断力和理解力明显增强，办事效率也大大提高，香味植物的这一作用对孩子尤为奇特。在日本已有人开办香味医院，利用香草的香味使病人更快康复。

6.8.3 城市绿化、香化

目前国内的城市绿化苗木品种虽多，但功能单一，大多是一些观花观叶品种，而部分多年生香草即可观花观叶，还具闻香功能，如果将一些好的香草品种运用到城市绿化、香化中，特别是将其应用到景观道旁边高楼的屋顶花园和阳台绿化，将给花园城市建设增添一道亮丽的风景线，市场潜力巨大。

6.8.4 休闲观光农场

凡世界上芳香植物大面积种植的地方都成为旅游胜地。法国的普罗旺斯，日本北海道的薰衣草观光之旅已成为世界著名的景点，台湾以观光旅游休闲为目的的香草园已遍布宝岛南北。新疆芳香科技的“芳香植物生态观光园”3000亩建成后是集芳香植物、自然风光、文化、科技、娱乐、旅游为一体的度假区。香草休闲农场除具备休闲观光功能外，还具有生产性功能，对地方农业产业升级极有帮助。

参考文献

1. 精选 10 种超人气香草植物——香草的培植与赏玩
台北：台湾驿优出版有限公司，2001
2. 香草生活——吃香草、用香草、玩香草
台北：三采文化出版事业有限公司
3. (日) 佐佐木薰监修，李毓昭译. 香草茶——认识 57 种养生香草，喝出 192 种健康风采. 北京：中国建材工业出版社，2003
4. Melissa Studio 编著，卓芷聿审订. 精油全书——芳香疗法使用小百科. 汕头：汕头大学出版社，2003
5. [美] 曼迪·阿芙特著，丁进峰，姜竹青，王定基译. 百炼成精，香水的故事. 天津：百花文艺出版社，2003
6. 小野惠梨子著，王蕴洁译. 芳香入眠. 台北：世茂出版社，2000
7. 上海光大会展中心国际大酒店编. 西餐教室——西餐. 北京：中国轻工业出版社，2003
8. 葛莉丝花园著. 芳香植物料理美容书——香让你彻底成为香草生活实际家. 汕头：汕头大学出版社，2003
9. 讲谈社(日)编著，陈娟，江丽影，彭曦译. 妙用芳香疗法. 南京：江苏科学技术出版社，2001
10. 张怡琇，王秋萍著. 芳香疗法实用指南. 广州：广东经济出版社，2003
11. 《中国香料植物栽培与加工》编写组编著. 中国香料植物





栽培与加工，北京：轻工业出版社，1985

12. 艺术与生活丛书·与德加共享香草茶，上海：上海文艺出版社，2000
13. 珍妮编著，现代香薰疗法，广州：南方日报出版社，2003
14. 尤次雄著，香草生活家·台湾第一本完全香草指南，台北：台视文化公司，2002
15. 王海燕主编，芳香疗法 ABC，长沙：湖南科学技术出版社，2002
16. 王鹏，鄢文瑾，余珍编著，芳香疗法——一种古老且时尚的自我保健术，昆明：云南科技出版社，2001
17. 不勉强工作室，芳香疗法，天津：天津科学技术出版社，1999
18. [日] 德田胜彦著，香水宝典，北京：世界图书出版社，1999
19. 吴怡琪编著，滴莎兰德——您个人的专属芳疗书，乡村国际有限公司出版，2003
20. 林翔云编著，闻香说味——漫谈奇妙的香味世界，上海：上海科学普及出版社，1999
21. [韩] 金河仁著，你爱香草吗，海口：南海出版公司，2003
22. 倪璐璐主编，名特优新蔬菜 129 种，北京：中国农业出版社，2000
23. 中国农业百科全书编辑部编，中国农业百科全书，北京：农业出版社，1990
24. 赵冰主编，阳台蔬菜园艺，北京：科学技术文献出版社，2002



25. 叶理著. 实用园林绘画技法——素描、线描、铜笔画. 北京: 中国林业出版社, 2002
26. 吉列创作室编著. 香场美人儿. 广州: 广州出版社, 2003
27. 天蓝著. 魔幻香薰——芳香疗法的调香与调情艺术. 广州: 南方日报出版社, 2003
28. 陈武山主编. 药浴洗出健康来. 北京: 科学技术文献出版社, 2002
29. 陈璋, 苏海松, 夏风华, 周有福编著. 组合盆栽制作与养护. 福州: 福建科学技术出版社, 2003
30. 林焕章, 张能唐主编. 花卉病虫害防治手册. 北京: 中国农业出版社, 1999
31. 南京林业大学子弟小学娃娃环境学院编. 常见树木·昆虫·鸟 100 种. 北京: 中国林业出版社, 1999
32. 姚雷, 张少文. 芳香植物. 上海: 上海教育出版社, 2002
33. 张宝海, 朝向阳, 孙京涛编著. 28 种芳香特菜栽培. 北京: 中国农业出版社, 2003
34. [日] 宫野弘司著, 刘京梁译. 78 种健康香草栽培. 北京: 中国建材工业出版社, 2004
35. 德汉, 东海编著. 家庭香薰浴. 呼和浩特: 远方出版社, 2003
36. [德] 埃里希·凯勒尔著, 孙常敏、孙汇撰译. 香味的魅力. 上海: 上海社会科学院出版社, 2003
37. 尤次雄. 香药草养生事典——35 种常见香药草的活用锦囊. 台湾: 三采文化出版事业有限公司, 2003. 7
38. [韩] 金河仁著, 千太阳译. 香草香. 长春: 时代文艺出版社, 2003. 10