

香草好玩又好種

香草尼克

rosemary@pie.com.tw

部落格 <http://talk2herb.blogspot.tw>

臉書 [facebook.com/talk2herbs](https://www.facebook.com/talk2herbs)

我是誰？

- 尼克 Nick
- 和香草說說話 園丁
- 社子花卉廣場 總經理特別助理
- 台大創新育成中心 (科技事業創業輔導)
- 台大MBA

2015第三本新書上市!



尼克·馬可

料理 × 茶飲 × 調酒 × 防蚊 × 精油 × 乳液 × 庭園造景 × 種植知識

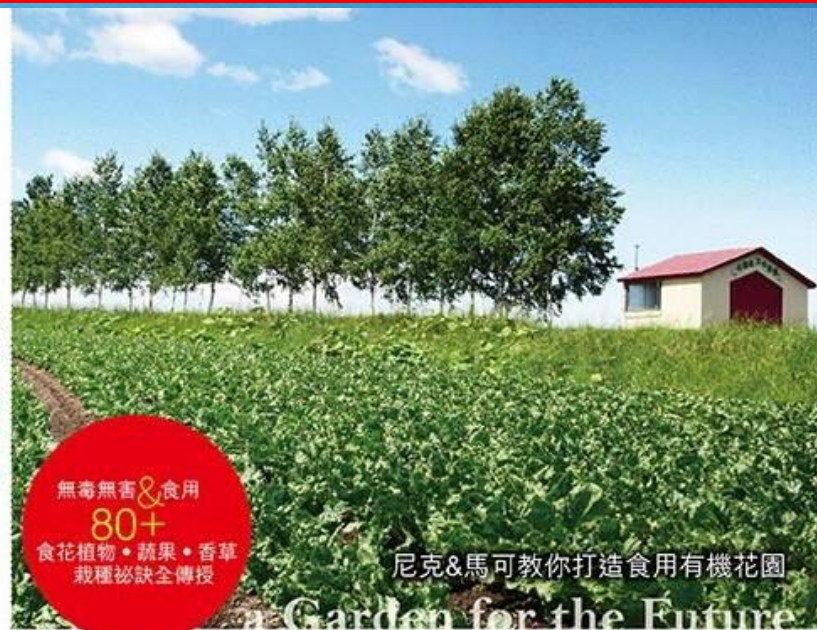
Good 好·生活

自己種的最安心!

尼克 & 馬可教你打造食用有機花園

尼克 & 馬可 · 著 / 攝影

STYLE



尼克 & 馬可教你打造食用有機花園

自己種的最安心!

- 甩開食安問題 ● 自己吃的自己隨手栽
- 遠離農藥化肥 ● 在家種菜健康跟著來
- 體驗栽培樂趣 ● 小坪花園有機很簡單



尼克 & 馬可 · 著 / 攝影

香草尼克

- 德國波昂見習 2007 (30天)
- 日本神戶大阪考察 2008 (5天)
- 泰國農業見習 2010 (31天)
- 屏東部落客旅遊達人 2011 (15天)
- 寶島慢活 (每次一個月)
2014台東、2013花蓮+台中、2012台東、2010台東



香草植物 (Herb) 是什麼？

- 具醫療用途
- 可食用
- 芳香
- 其他用途 ~ 美容、染色、驅蟲

對香草的迷失

- 香草植物不只是草也包括樹。
- 香草冰淇淋的香草是專指一種蘭科植物的果筴，廣泛使用於糕餅與甜點之中。
- 一年生 **vs** 多年生



綠薄荷



香蜂草



雷克斯迷迭香



甜菊



紅紫蘇



檸檬馬鞭草



檸檬香茅



金蓮花(斑葉品種)



澳洲茶樹



talk
2herb

芳香萬壽菊



talk
2herb

甜羅勒



talk
2herb

荷蘭芹



talk
2herb

鼠尾草



talk
2herb

五彩辣椒



talk
2herb

奧勒岡



talk
2herb

蝦夷蔥



talk
2herb

青紫蘇



talk
2herb

百里香



新鮮 vs 乾燥

- 新鮮多了大自然的清新
- 新鮮葉片充滿活力
- 乾燥多了一分純粹
- 乾燥香草容易保存



沖泡小技巧

- 透明玻璃壺
- 水溫**80**度以上，蓋上蓋子
- 實驗精神，勇於嘗試
- 揉碎甜菊可增加甜度

香草茶配方

- 果香 (檸檬馬鞭草/香蜂草/芳香萬壽菊)
- 涼味 (荷蘭薄荷/巧克力薄荷/瑞士薄荷)
- 花香 (薰衣草/玫瑰/忍冬/茉莉)
- 甜味 (甜菊/蜂蜜/冰糖)



○ 茶飲應用



香草茶飲變化一

- 甜菊妙用多
- 夏天來杯冰鎮香草茶
- 水果為香草加分
- 牛奶的調味

香草茶飲變化 二

- 馬約蘭 ~ 香草茶最佳配角
- 神奇的香料奶茶 ~ 茴藿香
- 越陳越濃郁的仙草茶
- 香草露 ~ 濃縮香草糖漿
- 醋飲 ~ 酸甜好滋味



○ 開始種香草

香草組合盆栽 DIY

○選三種三吋盆香草

茶飲 **VS** 料理 **VS** 生態 **VS** 美觀

○種入大花盆中

底層土壤 → 有機肥 → 香草脫盆
→ 放入花盆 → 補土 → 澆水



香草照顧須知 一

○半日照以上環境

夏季注意事項、替代光源

○土乾了再澆水

不積水、噴霧器、外出

香草照顧須知 二

○排水良好的土壤

泥炭土、椰纖、砂、真珠石、蛭石、有機質

○適當修剪可促進生長

草本 vs 木本

香草照顧須知 三

○使用有機肥料

長效葉肥、開花結果肥

○無毒病蟲害管理

辣椒水、苦楝油、葉潔、矽藻土、窄域油、葵無露