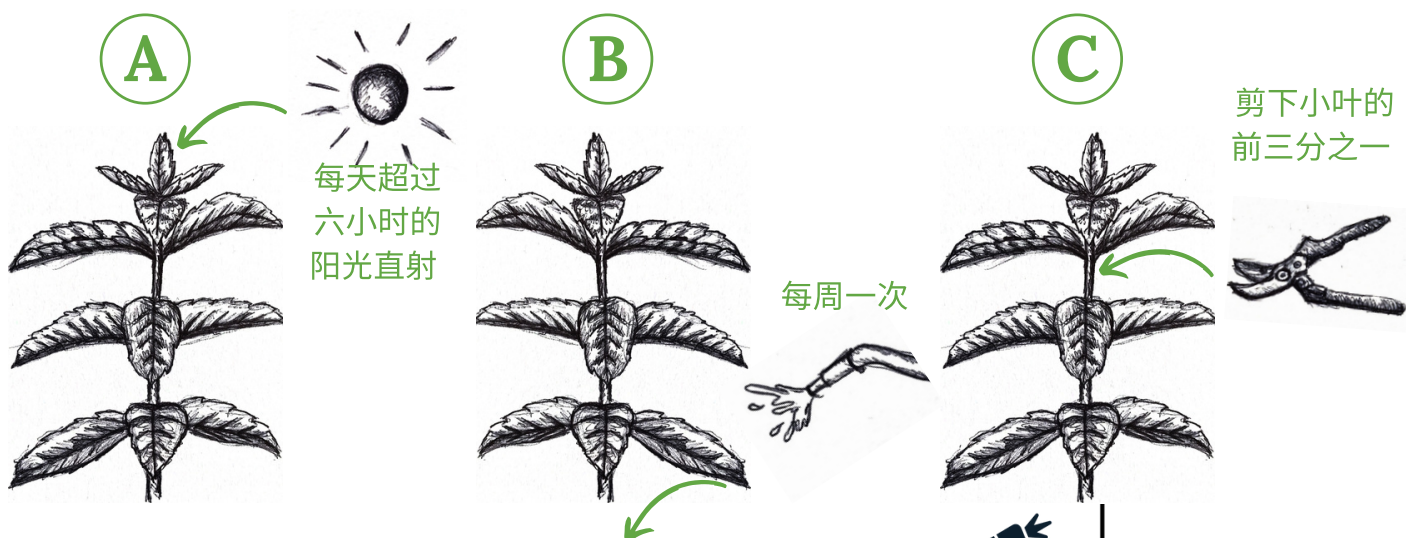


种植香草

香草有药用功效，有视觉和环境方面的好处，也可用于烹饪。它们通常只需很少的养护，成活后几乎不需要浇水。它们吸引的害虫一般很少。很多香草在室内室外都能茁壮成长！

室外种植

- 1. 光：**很多香草每天至少需要六个小时的阳光直射。香草接受的日照越多，产生的油就越多，味道和香味就越浓。朝南或朝西的地方最适合种植香草。如果每天得不到足够的光照，植物可能会变得瘦弱。
- 2. 水：**每周为植物基部周围的土壤浇一次水，使大概8英寸深的土壤保持湿润。这样做是为了确保植物根部能获得足够的水分。
- 3. 采收：**在整个生长季节，你可以通过剪下枝条前三分之一的方式采收香草。很多香草在刚要开花前采收味道最浓郁。上午10点左右是采收香草的最佳时间，因为这个时候露水往往刚刚干透，有助于提高含油量。



室内种植

种植香草最好要有朝南的窗户。如果没有朝南的窗户，可以考虑种植能够接受间接光照的香草，比如薄荷、月桂、迷迭香、百里香、柠檬薄荷和龙蒿。你可能需要定期更换种植香草的容器，以便植物持续生长。尽量将室内温度保持在55-70华氏度之间，保证香草健康成长。

保存



风干：如果你有时间和空间，风干香草是一种很好的选择。较慢且较长的干燥过程有助于保存香草的味道。首先，在水中轻轻地冲洗香草，并把它们沥干水分。然后取4-5根茎，用绳子捆在一起，倒挂在温暖、阴暗、干燥、通风的房间里。叶子需要7-14天才能干燥。

微波炉烘干：如果你时间有限，用微波炉烘干香草也是一种不错的保存选择。虽然可能失去一些油，但用微波炉烘干是一种有效的干燥方法。首先，在水中冲洗香草，并把它们沥干水分。然后从茎上取下叶子，放在一个盘子里。每隔15秒钟用微波炉加热盘子，直到香草彻底干燥。你可能需要多试几次微波炉设置，直到找到能妥善烘干药草的设置。

贮藏：香草叶干燥后再从茎上摘下来（如果之前没有摘下）。将香草叶放入密闭容器中，并密封容器。然后将香草贮藏在凉爽、阴暗和干燥的地方，最长可贮藏一年。

冷冻：在冰格的每个格子中装上大约半格的香草叶。然后向整个冰格中倒油，直到覆盖香草。把冰格放入冰箱，按需取用。不要冷冻太多，因为香草解冻后就不能再次冷冻了。