

# 香包

## 目的

用乾燥的香草製作香包

## 上課時長

25 分鐘

## 概要

告訴學生們將製作天然空氣清新劑。香包會讓較小空間（如衣櫥和抽屜）氣味芬芳。我們之所以使用香草類的植物，是因為它們有很強的氣味。如果沒有香草，你可以加入從香草中提煉的油（稱為精油）或者其它材料。

## 活動內容

如果學生年齡允許，讓學生用尺量並剪出一塊 4 x 6 英寸大小的長方形布料。先把布料摺疊，把兩個長邊用訂書機訂起來。然後將兩個短邊釘起來，在一角留出一個小口，用來裝入香草。將口袋翻轉，內側朝外。將乾燥的香草裝入口袋，把開口釘上（如果是預先製作好的袋子、則關閉開口）。有技能的學生可以在家縫制香包。

## 所需材料：

- 布料（細棉布或其他輕質布料），或現成的小的抽繩紗網袋
- 訂書機
- 乾燥的香草（薰衣草、迷迭香、香叶天竺葵、香蜂草或檸檬馬鞭草效果都很好。）
- 無香味的 **potpourri** 材料（乾花和葉子的混合物）
- 精油
- 湯匙
- 瓦盆（用來盛放乾燥的香草）
- 香草標誌（放入瓦盆中，薰衣草等）

## 講義

- 香料組合
- 用途
- 如何乾燥香草

# 香包香料組合

用途	香草
芳香療法	<ul style="list-style-type: none"><li>● 薰衣草</li><li>● 薄荷葉</li><li>● 檸檬</li><li>● 迷迭香</li></ul>
驅蠅	<ul style="list-style-type: none"><li>● 丁香</li><li>● 羅勒/九層塔</li><li>● 香葉</li></ul>
防跳蚤	<ul style="list-style-type: none"><li>● 薄荷葉</li><li>● 檸檬草</li><li>● 薰衣草</li><li>● 薄荷葉</li><li>● 香茅</li></ul>
提神醒腦	<ul style="list-style-type: none"><li>● 薄荷葉</li><li>● 檸檬</li></ul>
舒緩身心	<ul style="list-style-type: none"><li>● 馬鬱蘭/墨角蘭</li><li>● 薰衣草</li></ul>
驅蛾	<ul style="list-style-type: none"><li>● 肉桂</li><li>● 丁香</li><li>● 黑胡椒</li></ul>

## 香包的用途

- 放入襪子或內衣抽屜
- 放入車內
- 放入壁櫥中
- 放入鞋內
- 放在枕頭下（或枕套內）
- 其他：

---

---

---

---

---

---

# 如何乾燥香草

## 微波爐

微波能蒸發香草中的水份，把精油留在乾燥的材料中。

- 將葉片與莖杆分開。
- 微波爐用的盤子上放一張紙巾，上面鋪一層香草。上面再蓋一張紙巾。
- 微波爐高火加熱 **30** 秒。小心觀察，一旦聞到香草燒焦的味道，要立即停止加熱。
- 如果香草尚未完全乾燥，則間隔 **15-30** 秒繼續乾燥。根據香草種類和水份含量的不同，這種方法可能需要 **1** 分鐘到 **10** 分鐘的時間。密切觀察，以免材料着火。
- 當香草的質地變得像玉米脆片，或者捏一下就碎的話，就已經乾了。

## 烤箱

烤箱烘乾香草比風乾快得多，但不如微波爐更快更方便。一定要小心別把香草烤焦，可能需要先用你自己的烤箱試驗一下，找到最理想的做法。

- 將葉片與莖杆分開
- 烤箱架上蓋一層細棉布，鋪上一層香草。也可以用烘培紙，一次烘乾一面。
- 將烤箱溫度設置在最低檔，然後將烤箱架放入烤箱中。理想情況下，香草溫度不應超過 **100** 華氏度；可能需要先預熱烤箱，然後關火，才能達到這麼低的溫度。使用烤箱溫度計可以幫助你找到最適合你烤箱的做法。
- 把烤箱門稍微打開，這樣可以排出多餘的溼氣，烤箱溫度也不會過高。
- 將葉片烘乾 **30** 分鐘、然後翻轉一次。繼續烘乾 **30** 分鐘。
- 總共烘乾一小時後關火，讓香草在烤箱中冷卻。當香草的質地變得像玉米脆片，或者捏一下就碎的話，就已經乾了。

## 風乾

風乾花費的時間最長，但方法最簡單。

- 將葉片與莖杆分開
- 烤盤或架子上鋪一層紗布或烘培紙，上面鋪一層香草。如果你要經常使用這種方法，建議你可以把網格布（例如蚊帳布）固定在一個木框上，製作一個篩網來風乾香草。
- 放在溫暖的地方，但要避免陽光直射。
- 定期翻轉葉片、大約每 **12** 小時左右翻一下。
- 用此方法，**2-3** 天內就能把香草風乾。當香草的質地變得像玉米脆片，或者捏一下就碎的話，就已經乾了。