

《生活香草完全指南》

图书基本信息

书名：《生活香草完全指南》

13位ISBN编号：9789867415752

10位ISBN编号：9867415752

出版时间：2005-10-9

出版社：貓頭鷹

作者：布倫尼斯

页数：240

译者：葉萬音

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《生活香草完全指南》

內容概要

有感冒前兆，該喝哪種花草茶？你知道嗎？檸檬汁不只可以治療青春痘，還能美白牙齒；你還可以利用幾種常見的香草DIY適合你的保養品。今天要不要換換菜色，準備一頓風味獨具的香草料理？在特殊節日想親手做香包送給朋友？這些本書全部都會教你！

牙痛、頭痛、胃痛、曬傷、失眠、便秘、更年期不適，這些生活中的小病痛該如何解決？預防醫學的時代已經正式來臨，如果不想長期依賴藥物，可以利用具療效的香草，在小病變成大病前把病因徹底根除。而除了醫療用途，你一定知道香草還能拿來薰香淨化空氣，用來裝飾美化環境，所含的美膚因子更適合用來呵護全身肌膚。本書的重點包括：

一、清晰特寫教你聰明選購；栽培要領讓你擁有自己的香草花園第一章節以全彩照片介紹78種常見藥用植物。除標出植株高度之外，並以細部放大照片清楚呈現新鮮和乾燥植物的根、莖、葉、種子和花。不論你在藥草店或野外，都能一眼辨認。要享受動手栽培和採收的樂趣？「栽培和採收」章節詳列103種常見療效植物的植株特徵和所需生長條件，更仔細說明栽培要領，還有採收的時機和保存的方式。即使沒有任何園藝經驗也能輕鬆成為綠手指一族，怡情養性外，還可以獲得最新鮮的藥材。

二、DIY外敷和內用的保養品；讓你養身又美容香草一直是廚師的法寶，烹調藝術的靈魂，不只增加食物的色、香、味，更能為你的健康美麗加分。除了香草茶，本書還要教你用香草煮湯、做沙拉、料理魚和肉，還有各式美味甜點！除了好吃的和好喝的，還要教你DIY全身保養品。怎麼利用乾洗洗髮粉，讓頭髮在10分鐘內變得柔柔亮亮？菊花茶可以消除熊貓眼？你可以DIY潔膚霜、乳液、化妝水和面膜，不但不含香精、色素、防腐劑，而且真正適合你的膚質。

三、靈活運用藥用植物於居家生活，讓全家人每天都有好心情你知道哪些植物可以驅除螞蟻和蒼蠅？怎麼樣在家製造迷迭香消毒劑？想要DIY香草包和香衣架讓衣物和臥室充滿甜美香氣嗎？你還可以在特別的節日裡，用芬芳的花環、花束點綴家裡。善用香草就能改變生活，讓家人每天都能有好心情！舒舒服服地洗個藥草浴，泡杯藥草茶後再繼續閱讀本書，本書就是要你成為生活情趣大師和養生大師！

陽明大學藥理所專任教授何禮剛審定、專文推薦

完整收錄78種香草圖鑑、103種香草栽培要領與各種香草必備知識，是最專業實用的香草大全

《生活香草完全指南》

作者簡介

熱中有機種植與園圃設計，並在英國家鄉蘇佛克經營了苗圃園，廣泛繁殖常見品種與稀有物種。於1977年贏得倫敦卻爾希花展的藥用植物園圃設計展，之後編寫並播出一系列「藥用植物大觀」的電視影片；為倫敦傑佛瑞博物館設計藥用植物園圃；她還走遍全世界研究外來和稀有品種。

《生活香草完全指南》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com