

# 《香草的栽培与妙用》

## 图书基本信息

书名：《香草的栽培与妙用》

13位ISBN编号：9787547820875

出版时间：2014-1-1

作者：[日]佐佐木薰

页数：189

译者：杜怡萱

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](http://www.tushu000.com)

# 《香草的栽培与妙用》

## 内容概要

### 编辑推荐

烹调、饮用、美容、手工艺品，令您身心充满活力的与香草一同生活。

### 内容推荐

本书详细介绍了可在家庭中栽培的50多种常见香草。包括家庭园艺栽培的新宠罗勒、迷迭香、紫苏、薰衣草芝麻菜、百里香、薄荷等品种。以图文并茂地形式，介绍香草在家庭中的栽培方法；用香草制作的美食、香草茶、香薰、面膜；香草对于餐桌、书桌、居住环境的装饰作用等等。

# 《香草的栽培与妙用》

## 作者简介

佐佐木 薰 社团法人日本芳香环境协会认定的芳香疗法专家。在进行香草和芳香疗法研究的同时，还从事香草制品、商店、香草园的企划和开发。另外，她还作为与香草和芳香疗法相关的文化学校、研究小组、演讲会的讲师活，跃于人们的视线中。她是生活之树Herbal Life College的主任讲师，并著有《香草茶辞典》、《通过DVD来了解芳香疗法》等多本著作。

# 《香草的栽培与妙用》

## 书籍目录

### 2-前言

### 8-香草的乐趣：栽培、食用、功效

#### Part 1

#### 香草的栽培

香草幼苗茁壮生长，迎接收获的时刻。

#### 12-从幼苗开始栽培

#### 14-从种子开始栽培

#### 16-管理要领

#### 18-繁殖方法

#### Part 2

#### 香草的食用

新鲜采摘的香草的色泽和香味为您的菜肴增添色彩。

#### 22-欧芹

#### 24-烹调方法

#### 青酱烤虾

#### 足量菌类意大利面

#### 火腿马铃薯番茄沙拉

#### 26-香草辞典

#### 28-牛至

#### 30-烹调方法

#### 混合蔬菜披萨

#### 意式多料菜丝汤 牛至风味

#### 香草面包屑烤秋刀鱼 配牛至番茄沙司

#### 32-香草辞典

#### 34-鼠尾草

#### 36-烹调方法

#### 田园风南瓜团子 配鼠尾草奶油沙司

#### 肉丸子豆类小番茄炖菜

#### 意式小牛肉风味里脊

#### 38-香草辞典

#### 42-百里香

#### 44-烹调方法

#### 红金眼鲷烤肉 百里香风味

#### 羊肉百里香番茄炖菜

#### 百里香烤鳗鱼 咖啡风味

#### 46-香草辞典

#### 48-去香草园看看吧

#### 50-细香葱

#### 52-烹调方法

#### 烤牛排 配东方特色调料

#### 熏肉大虾意大利面 配日式辣椒

#### 烤鲑鱼 配细香葱酸乳酪沙司

#### 54-香草辞典

#### 56-莳萝

#### 58-烹调方法

#### 海鲜沙拉 莳萝沙司

#### 南瓜红薯沙拉 配酸奶油

# 《香草的栽培与妙用》

莳萝醋渍鲑鱼  
60-香草辞典  
62-罗勒  
64-烹调方法  
罗勒奶油意大利面 浇海鲜番茄炖菜  
生火腿蔬菜罗勒盖浇饭  
罗勒烤鸡 配香醋调料  
66-香草辞典  
68-对栽培香草有用的用语词典1  
70-薄荷  
72-烹调方法  
烤猪肉 配薄荷沙司  
水果沙拉 配凤梨薄荷特制色拉调料  
薄荷生春卷  
74-香草辞典  
78-芝麻菜  
80-烹调方法  
羊角面包三明治 芝麻菜风味  
凯撒风芝麻菜 配面包沙拉  
牛柳牛排 配芝麻菜沙司  
82-香草辞典  
84-迷迭香  
86-烹调方法  
彩色蔬菜拼盘 迷迭香?意大利风味酱料  
花椰菜奶油汤 迷迭香风味  
菌类烤鸡 迷迭香风味  
88-香草辞典  
90-对栽培香草有用的用语词典2  
92-甜点与面包  
94-食醋  
95-油  
95-烈酒  
96-干香草  
97-百花香囊  
Part 3  
品味香草  
轻松享受自己家中的香味  
100-享用新鲜香草茶的方法  
101-推荐多种用于制作香草茶的香草  
迷迭香/胡椒薄荷/凤梨鼠尾草  
柠檬马鞭草/柠檬草/香蜂草  
102-沏热香草茶的方法  
103-沏冷香草茶的方法  
103-简单的沏茶方法  
103-美味的混合香草饮料  
104-混合香草茶  
104-香草红茶  
105-月桂咖啡  
105-香草蔬菜汁

# 《香草的栽培与妙用》

- 106-香草啤酒
- 106-香草葡萄酒
- 106-薄荷绿茶
- 107-迷迭香泡沫茶
- 107-黑欧泊罗勒泡沫茶

## Part 4

### 香草的功效

香草能在各种各样的场合中被利用。

- 110-黏土面膜
- 111-蜂蜡乳霜
- 112-面部蒸汽
- 113-香草磨砂膏
- 114-肥皂
- 115-从香草提炼精油
- 116-香草葡萄酒沐浴露
- 116-汉方沐浴精华
- 117-热牛奶浴
- 118-香草球
- 119-香草球是什么？
- 120-驱虫香草吊饰
- 121-干树叶香味书签
- 121-香草小花束
- 122-香草染色便签
- 124-留言卡片装饰
- 125-蜡烛
- 125-水蜡烛
- 126-擦试毛巾
- 127-餐具架
- 127-香草餐巾环
- 128-香草杯垫
- 129-香草编织棒
- 130-香草环盆栽

## Part 5

### 香草辞典

了解香草的种类和特性之后寻找喜欢的品种吧。

- 134-洋蓍
- 135-茴藿香
- 136-紫锥菊
- 137-橄榄
- 138-春黄菊
- 140-蜡菊
- 141-猫薄荷
- 142-芫荽
- 143-雏菊
- 144-小地榆
- 145-紫苏
- 146-茉莉
- 147-生姜
- 148-香堇菜

## 《香草的栽培与妙用》

- 149-斯特维亚菊
- 150-香叶天竺葵
- 153-圣约翰草
- 154-肥皂草
- 155-龙蒿
- 156-菊苣
- 157-细叶芹
- 158-鱼腥草
- 159-旱金莲
- 160-荨麻
- 161-广藿香
- 162-蔷薇
- 165-牛膝草
- 166-小白菊
- 167-茴香
- 168-美国薄荷
- 169-金盏花
- 170-蛇麻草
- 171-琉璃苣
- 172-墨角兰
- 173-锦葵
- 174-蕺菜
- 176-蓍草
- 177-桉树
- 178-薰衣草
- 181-菩提叶
- 182-芸香
- 183-波叶大黄
- 184-斗篷草
- 185-柠檬草
- 186-柠檬马鞭草
- 187-香蜂草
- 188-月桂树
- 189-野草莓

# 《香草的栽培与妙用》

## 精彩短评

1、讲得很详细，但是食谱的话好像不太适合中国这边，有很多食材很少见

# 《香草的栽培与妙用》

## 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](http://www.tushu000.com)