

<<在阳台上种香草>>

图书基本信息

书名：<<在阳台上种香草>>

13位ISBN编号：9787122142122

10位ISBN编号：7122142124

出版时间：2012-7

出版时间：化学工业出版社

作者：久久素食网-快乐农场频道 组织编写

页数：144

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：<http://www.tushu007.com>

<<在阳台上种香草>>

内容概要

本书详细讲解了阳台上种香草的基础知识。

内容涉及阳台种香草的好处，阳台种香草的方式、方法，种子、土壤与工具，香草的种植与栽培管理，香草的品种，香草美食，香草茶，香草美容，香草疗疾，香草艺术等。

以图片的形式分步详解，图文并茂。

<<在阳台上种香草>>

书籍目录

Part 1 阳台种香草，健康少不了

Chapter 1 阳台种香草的9大好处

NO.1烹饪菜肴，色味诱人

NO.2喝上最清新的花草茶

NO.3制作西式点心

NO.4居家芳香疗法：缓疲释压

NO.5可以吃的美容品

NO.6最天然的沐浴品

NO.7祛除头痛等常见病

NO.8净化空气，驱赶蚊虫

NO.9阳台风景独好

Chapter 2

在阳台上给香草安个家

阳台攻略1：东、南、西、北朝向

阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式

运用“梯田”与吊篮：小阳台，多种香草

Chapter 3 预备课：认识种子、土壤与工具

种子——好种出好苗

种植容器——香草生长的“床”

培养土——香草的亲密情人

人工介质——呵护香草的根系

有机肥料——天然无毒，供养香草

各式农具——小工具，大帮手

Chapter 4 种植课：详细图解，步步指导

季节——选对时令种对香草

调配土壤——给香草最爱生长的温床

浸种、催芽——助种子一臂之力

播种——播下的是希望

育苗——呵护幼嫩的小苗

移栽——给香草苗安个更好的“家”

扦插、分株——无性繁殖香草

专题：怎样种植香草组合盆栽

Chapter 5 管理课：香草活命的8大关键

温度——适宜即最佳

日照——太强是一种错

浇水——过多过少都是一种错

通风——让香气随风飘散

施肥——给香草补充些营养

除虫——用天然方法呵护天然香草

修剪——勤于修剪，香草蓬勃

繁殖——让香草快快多起来

Part 2 从易到难，打造阳台香草花园

Chapter 6 新手入门：好种又好活的香草

薄荷——清新凉爽

细香葱——治风寒感冒头痛

<<在阳台上种香草>>

香菜（芫荽）——最熟悉不过的提味蔬菜

茴香——蔬菜、调料、药材皆是它

鼠尾草——美味的救命香草

甜菊——比糖还甜的草，泡茶必备

茉莉——赶走忧郁

天竺葵——杀菌美容

金银花——清热解毒

艾草——驱蚊、食用、入药皆相宜

罗勒（九层塔）——“王的香叶”，去腥添色

Chapter 7 新手进阶：美丽又多功能的香草

牛至——西餐料理的常备香料

洋甘菊——大地苹果，消除紧张情绪

薰衣草——美肤恩物，安神、帮助睡眠

琉璃苣——散发黄瓜清香，调味佳品

莳萝——清香持久，鱼类的伴侣

柠檬香蜂草——散发柠檬香，舒缓压力

芝麻菜——口感滑嫩，凉拌、炒食、做汤

神香草——风靡全球的香味蔬菜

欧芹——西餐冷盘、菜肴上的美丽装饰

柠檬马鞭草——珍贵的神圣之草

西洋菜——脆嫩多汁，益脑健身

Chapter 8 变身香草达人，拥抱阳台香草花园

蒲公英——药食兼用，生吃、炒食、做汤

紫苏——治疗风寒感冒，暖胃健胃

迷迭香——帮助记忆，与肉食是绝配

玫瑰——养颜美容

百里香——是香料更是良药

金莲花——清热解毒，泡茶喝防治咽炎

月见草——光滑肌肤，调节血脂

月桂——提振食欲，温暖心灵

Appendix 香草花园带来香草生活——百变香草应用

Section 1 香草美食：从阳台到厨房

专题：怎样正确地食用香草

沙拉

薄荷蔬菜沙拉

凉拌香菜

牛至蔬菜沙拉

琉璃苣蔬菜沙拉

凉拌芝麻菜

芝麻菜培根沙拉

西洋菜蔬菜沙拉

紫苏乳酪沙拉

煎炸烤

罗勒香煎鱼排

莳萝三文鱼料理

黄油欧芹鸡排

欧芹烤三文鱼

<<在阳台上种香草>>

百里香蘑菇烤鸡

汤粥汁

茉莉玫瑰燕麦粥

金银花绿豆粥

琉璃苣番茄汁

柠檬马鞭草百香果汁

西洋菜鱼蓉粥

紫苏粥

主食

细香葱欧芹米粉

香菜薄饼

茴香猪肉饺子

牛至比萨饼

月桂鸡汤意大利面

点心

艾粿粿

月桂煮芸豆

调料

柠檬香蜂草芳香油

Section 2 香草泡茶：新鲜芳香不打折

专题：怎样泡出香草的原味

消除疲劳

茉莉甜菊茶

柠檬香蜂草茶

排毒祛火

金银花甘草茶

鼠尾草蜂蜜茶

清新口气

薄荷柠檬茶

迷迭香薄荷茶

安神助眠

甜菊酸枣仁茶

洋甘菊安眠茶

祛斑养颜

蒲公英金银花茶

菊花玫瑰饮

瘦身减脂

甜菊桂花饮

金莲花绿茶饮

促进消化

茴香茶

莳萝草茶

消炎镇痛

柠檬马鞭草茶

金莲花枸杞茶

Section 3 香草美容：水嫩嫩天然低成本

专题：如何用香草美容

<<在阳台上种香草>>

头发

鼠尾草洗发液

迷迭香洗发液

月见草洗发液

面部

天竺葵蒸脸浴

玫瑰化妆水

眼部

蒲公英熏敷水

肌肤

艾叶浴

洋甘菊按摩油

薰衣草清爽浴

神香草泡浴

百里香香皂

月见草香皂

手足

天竺葵香草足浴

Section 4 香草艺术：爱香草，玩香草

专题：如何开发香草的多种用途

香草花艺

细香葱干花束

香草布艺

罗勒驱虫香袋

薰衣草安眠睡枕

神香草驱虫香包

<<在阳台上种香草>>

章节摘录

版权页： 插图： 注意事项：1.浇水时宜用细孔喷壶，不能用力，以免将种子冲走，可采用坐盆法，使水从花盆底部慢慢渗入。

2.为了使种子能够撒播均匀，可将种子与少量细土或细沙混合后再播种。

穴播 适用对象：稍大粒的种子（如薰衣草、鼠尾草等）。

做法：1.在平整的土壤里按一定距离挖穴；2.在每个穴里撒上2~3粒种子，注意种子不要叠压；3.用土覆盖种子，轻轻压实；4.用喷水壶轻轻洒水。

注意事项：发芽后视幼苗生长情况问苗，一般保留一株较强壮的即可。

要想让播下的种子顺利发芽，还要注意以下三大技术指标。

覆土量 有的种子发芽时需光照，可不覆土或覆薄土，以种子半露半埋为宜；有的种子厌光，需在没有任何光照的条件下发芽，则必须覆土。

喜光的香草种子：藿香、香艾、薄荷、牛至、百里香、香茅等；厌光的香草种子：莳萝、欧洲香芹、琉璃苣、香菜、茴香、薰衣草、罗勒、迷迭香、芸香、鼠尾草等；对光照不敏感的香草种子：芳香菜、神香草、柠檬香蜂草、香万寿菊等。

浇水量 种子发芽前应保持土壤湿润；控制每次浇水量，以免土壤积水浸泡种子，使其腐烂。

出苗环境 播种后，宜把花盆放于通风处，保证良好的通风；温度过低时，可覆膜保温；温度过高时，可使用遮挡物挡住强烈阳光直射。

<<在阳台上种香草>>

编辑推荐

《在阳台上种香草》通过精美的图片和简洁生动的文字向您详细地介绍了种植香草的方方面面，从认识种子、调配土壤、选择工具，再到种植时的温度、施肥、移栽、除虫、采收，还包含了香草在阳台的摆放和每种花草种植难易程度的介绍，可以说事无巨细，罗列详尽，让您一书在手，种植香草不再发愁。

<<在阳台上种香草>>

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:<http://www.tushu007.com>