

# 香草生活家



[香草生活家 下载链接1](#)

著者:尤次雄

出版者:台视文化

出版时间:2002-03-01

装帧:

isbn:9789575654986

第一本由台灣本土香草研究家執筆的專業香草書籍。

隨著香草日漸受到廣大民眾的喜愛，一般人對種植香草躍躍欲試，但因為氣候與環境的差異，在種植香草時常常遇到很多難解之疑，而目前市面上的香草相關書籍都是翻譯自國外，許多種植方式及栽種的香草品種都不適合台灣。有鑑於此，從事台灣香草研究多年的香草權威尤次雄老師在多方的催促之下，終於將多年對台灣香草的研究心得出版成冊，內容多元且生活化，是喜愛園藝種植及香草人士不可錯過的一本好書。

一般人對於香草的印象，大概不外以下幾種：到餐廳吃飯，當「迷迭香烤小羊排」上桌時，只覺得那羊骨頭上一根根微焦的細小迷迭香好不神奇，在嚥下羊肉時還要畢恭畢敬地讓舌尖對香草品味再三；或者，和三五好友相約下午茶，只見薄荷、百里香、洋甘菊，這些好像在哪裏聽過的香草名稱，似乎都能泡出一壺壺具神奇療效的高貴茶飲；再不，聽說芳香精油可以紓緩神經，於是買了一堆昂貴的薰衣草精油、玫瑰精油，準備在勞累一天回家後讓自己來個全身放鬆…或許正因為我們對香草的認知與運用，一直侷限在某些特定的場合與時間，才讓我們對香草一直有著好比中世紀歐洲人初見東方香料一般的驚奇感受。

其實，就像一般植物一樣，香草，也可以很平民、很居家、很隨手可得的，只要知道方法，任何人都可以用香草為生活增添更多「味道」與情趣，而本書，正是要教你——如何開始。

既然是介紹香草資訊的書，當然少不了基本的香草植物介紹，在一翻開書時，你就可以從海之露珠的迷迭香、有窮人藥草之稱的鼠尾草，一直認識到百里香、台灣九層塔所屬的羅勒家族等植物。除了基本的植物特性以及傳說故事外，作者長年對香草植物的研究與種植改良經驗，也為讀者提供了食物、飲料、沐浴、裝飾、健康等方面多樣化的應用之道。

接著，作者便直接由飲食切入，詳細介紹各種香草入菜的食譜，除了像烤羊排、燉菜等我們所熟悉的西式風味菜外，即便是只對台灣小吃情有獨鍾的讀者，都可以學到以迷迭香加味的冰鎮豬腳和香蜂草涼拌脆腸。在香草食譜之餘，作者更以分篇章的方式，詳細介紹芳香精油、香草花藝、香草肥皂、蠟燭、乃至香草藝術等生活化的香草運用法。

而為鼓勵讀者運用香草植物，作者也在本書的後半段，提供了詳細的香草植物種植與照顧解說，從日照、給水、土壤等細節、肥料的成份與使用、乃至繁殖和病蟲害防治方法，讓有興趣種植的讀者，也能從書中學到照顧要領，種起來也更容易有成就感。

想體驗一下從自家陽台就能拔一把香草煮菜泡茶的新鮮感受嗎，不妨就從本書開始你的香草生活實驗吧！

作者介绍:

尤次雄

台灣香草之父，為首位香草經營的專家。

目录:

[香草生活家\\_下载链接1](#)

标签

植物

评论

[香草生活家 下载链接1](#)

书评

[香草生活家 下载链接1](#)