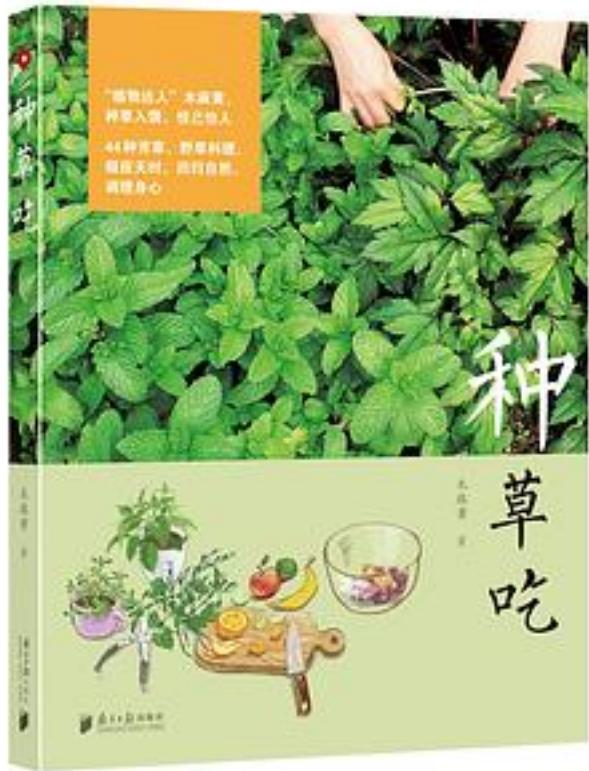


# 种草吃



[种草吃 下载链接1](#)

著者:木麻黄

出版者:南方日报出版社

出版时间:2014-7-28

装帧:平装

isbn:9787549111008

《种草吃》美食家木麻黄的香草盛宴，44种芳草野草、87道幸福料理。贴心搭配详细烹饪技巧、食疗功效、植物小语，让生活芬芳起来。

“植物达人”木麻黄，花费一年时间，精心种植、挑选22种香草、22种野草，并以这些植物为食材，烹制出87道美味、别致的菜肴。她讲述植物的故事，介绍它们的性能、功效，并和美食、健康理念相结合，配以自拍的精美图片，集实用性和观赏性于一身。

木麻黄亲手种植香草和食用花卉，并将其采摘入馔，为大家献上文图并茂的《种草吃》，书中呈现出鲜有人涉及的独特美感，独具知识性和实用性。愿推荐给读者，一起享受那一份超然的文字和食物美味。

——汪芸（贝太厨房新媒体编辑部主任，“破木板帮”帮主）

一年四季，花草都有属于自己的生命诞生，如何融入和运用这老天的恩赐，这正是木麻黄要给我们的解读。木麻黄是一名岭南女子，她对于自然和生命的热爱，体现在种植、烹饪、写字、拍摄中。拾花入馔，以花为媒可知生命之爱意；种草入馔，以草为媒可知生命之坚强。愿每一位读到本书的人，都可以从中体味到生命里拥有的“清淡里的丰厚，活色中的静穆”。

——金亮（中国烹饪大师、第四届中国烹饪大赛“最佳厨师”和金牌得主，中国餐饮业国家级评委）

美食最本质的元素是自然与艺术，香草集结了自然的精华，在善烹者的手中“翻飞跳跃”，成为餐桌上的艺术，其中的自然韵味更需自己去体味、尝试。此刻，就让我们一起聆听由木麻黄来演奏的一场桂馥兰香的乐章吧！

——李晓楠（《名厨》杂志、名厨网执行主编）

能吃的草，应该是香的、可口的、养生的。我一直梦想拥有“香草园”，随手摘几根草或几片小叶，扯碎剁茸，趁着凶猛的“锅气”，撒入锅里，三两下炒制出一碟香气四溢、滋味可口的美味。图文版的《种草吃》，为我实现了这个养生之梦——中国“草”梦。

——劳毅波（广东地标美食评委、著有《吾汤吾水》《舌尖上的素食养生》）

作者介绍：

木麻黄，艺术教育工作者、绘本作者、赴藏支教志愿者。曾获：联合国教科文组织颁发的“环境与人口可持续发展案例”一等奖；西藏自治区人民政府颁发的“优秀志愿者称号”。同时，她也是新浪美食名博博主，美食文章曾刊登于《中国名厨》等杂志，绘本作品曾连载于《广州日报》。

目录: 前言
Part 1 香草
罗勒 4
艾草 10
琉璃苣 16
薄荷 22
百里香 28
迷迭香 34
鼠尾草 42
牛至 48
马郁兰 54
龙蒿草 60
茴香 64
莳萝 72
紫苏 76
柠檬草 82
薰衣草 90

芹菜 96  
芝麻菜 102  
细香葱 106  
甜叶菊 110  
苹果天竺葵 114  
柠檬香蜂草 118  
假蒟 122  
Part 2 野草  
马齿苋 130  
鼠曲草 136  
白苞蒿 140  
车前草 144  
酢浆草 148  
南苜蓿 152  
菊花脑 156  
马兰头 162  
荠菜 168  
芥菜 174  
山柰 178  
芫荽 184  
野苋菜 190  
鱼腥草 194  
蒲公英 198  
白蒿 204  
枸杞 210  
桔兰 214  
香椿 218  
芦荟 222  
刺芹 226  
番薯藤 230  
· · · · · (收起)

[种草吃](#) [下载链接1](#)

标签

植物

美食

种草

好书

园艺

抽奖

特别想读的书

待购买

评论

图书馆偶然发现的，翻了翻，一般~

-----  
小清新

-----  
就缺一个阳台了

-----  
知识点不多，主要是图片和简介，不过立即行动起来打造了自己的香草小花园

-----  
我觉得这是本值得收藏的书哦，除了种植的乐趣，还有美味的享受。不过现在我只是尝试了其中几种，还有其他新的可以继续开拓一下。

-----  
种草吃 [下载链接1](#)

书评

种草吃 下载链接1