

100種藥草療癒全書



[100種藥草療癒全書_下载链接1](#)

著者:喬夏著作

出版者:帕斯頓

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789869209519

經典藥草圖鑑，圖解常見藥草

介紹藥草的科屬、故事、食藥用途認識、相關品種、種植筆記、魔法屬性、用途及傳說故事、使用部位及常見使用方法、注意及禁忌事項、安全指數等。

藥草的目的，書中稱作「魔法」，依循智慧的前人們，烹煮藥草、用來治病、甚至祈福與保護家人平安。本書還提列一些古老的藥草魔法的傳說用法，並提供藥草在魔法上的分類方式，形成一篇小故事，也相當的具有趣味性。

多元的藥草運用，豐富美好生活

將藥草精華萃取出來，並轉製成各種日常生活當中用到的天然藥草副產品，製成醃製醬菜、釀酒、料理、薰香包或糖漿等，異想不到的藥草運用方式本書完整介紹。

藥草入料理，增添美味與香氣

香甜的香草甜橙果醬、道地的春天復活節煎餅、補氣養生的蒲公英人參燉排骨湯、助眠安神的好好睡一覺茶等，餐桌上無法品嚐的私房料理，將藥草帶入料理色香味俱全的美味食譜，不藏私分享給讀者。

本書特色

- 1.史上最完整的藥草寶典，鑑賞100種藥草，藥草用途詳解及精美插畫，超高質感值得收藏。
- 2.水彩畫100種藥草與藥草食譜，美麗的插畫搭配藥草解說，除了照片還有圖畫輔助，深入認識百種藥草。
- 3.藥草的延伸應用介紹，料理、沏茶、薰香等，讓藥草融入生活中。

作者介绍:

喬夏著作、呂麗秋插畫

喬夏Jocha 著作

長期擔任美妝保養品牌生產製造產品經理。對於保養品中天然花草成分從不陌生。2006年因為一副藥草塔羅牌（Herbal Tarot）的翻譯而深跌進西洋藥草（Herb）的大坑當中，從此無法自拔。2013年更進而代理有機香藥草跟香料及花草茶，並開設有機藥草專賣店【女巫藥草園】。致力於推廣有機西洋香藥草為終生志業。

經歷：

2013年 至今女巫藥草園 總監

2013年 巴斯貝利股份有限公司 總經理

2004年 利維達國際有限公司 總經理

2004年 林葉亭felifeli彩妝 商品經理

2003年 牛爾@NATURE保養品 專案經理

著作：

2004年 《塔羅黑白教》

作者相關網址：

【女巫藥草園】

<http://www.the-witches-herb-garden.com.tw/>

【部落格】

<http://jocha1976.pixnet.net/blog>

【粉絲團】

www.facebook.com/jo.cha.house

呂麗秋Rachel 插畫

從事婚紗攝影師20餘年，2010離開婚紗業後，開始找尋喜愛的老師習畫，找回曾經喜歡的畫畫，也從那刻開始，幾乎每天都會拿起畫筆，記錄下生活中的小小感動。

因畫與喬夏結識，因喬夏邀請，愛植物愛香草的我們，一起努力的完成了這本藥草生活書。

經歷：

2013年 王傑師生聯展（星巴克漢中店）

2013年 速寫台北.色台北社團聯展（紀州庵文學森林）

2013年 用畫畫寫日子個展X筆記本1同步發行（台北 Zakka Zoo 2F 甜點屋）

2014年 繪生活 三羊的牽手聯展（桃園甘日洋食館）

2014年 三羊的牽手聯展（建國花市多肉展）

2014年 生活手札2春的饗宴明信片發行

2014年 速寫台北.不在台北社團聯展（紀州庵文學森林）

2014年 相遇,咖樂線上 小品聯展（大璞人文咖啡茶館）

2015年 漫步京都常態展（桃園日和咖啡）

2015年 三羊的牽手聯展2（台大多肉展）

2015年 戀植物展（桃園甘日洋食行）

2015年 初夏藥草植物展（香巷）

出版品：

2014年 摩根基金在地30桌曆

2015年 《跑去法國喝紅酒》書籍插畫

作者相關網址：

【Rachel愛畫畫】

<https://goo.gl/gkKfYY>

【部落格】

<http://rachel570401.pixnet.net/blog>

目录: 作者自序

喬夏

呂麗秋

One.

認識西方藥草

(一) 藥草傻傻地分不清楚? 認識藥草先從認識拉丁學名開始。

Agrimony 龍牙草

Alfalfa 紫花苜蓿

Allspice 多香果

Angelica 歐白芷

Anise 大茴香

Arnica 山金車

Basil 羅勒

Bay 月桂

Borage 琉璃苣

Burdock 牛蒡

Calamus 菖蒲

Calendula 金盞花

Caraway 葛縷子

Cardamom 小荳蔻

Cascara 美鼠李

Chamomile 洋甘菊

Chili 辣椒

Chive 細香蔥

Cinnamon 肉桂

Clove 丁香

Coltsfoot 款冬

Comfrey 康復力

Coriander 芫荽

Cornflower 矢車菊

Cumin 孜然

Dandelion 蒲公英

Damiana 達米阿那

Dill 蒔蘿

Dragons Blood 龍血

Echinacea 紫錐花

Elder 接骨木

Elecampane 土木香

Eyebright 小米草

Fennel 茴香

Feverfew 小白菊

Frankincense 乳香

Garlic 蒜

Gentian 龍膽

Ginger 薑

Ginseng 人參

Goldenrod 一枝黃花
Goldenseal 金印草
Gotu Kola 雷公根
Hawthorn 山楂
Heather 石楠
Hibiscus 洛神花
Honeysuckle 忍冬(金銀花)
Hops 啤酒花(蛇麻草)
Horsetail 馬尾草
Hyssop 牛膝草
Jasmine 茉莉
Juniper 杜松果
Lady's Mantle 斗篷草
Lavender 薰衣草
Lemon Verbena 檸檬馬鞭草
Lemon Balm 檸檬香蜂草
Lemongrass 香茅
Licorice 歐亞甘草
Linden 菩提(椴)
Lobelia 西洋半邊蓮
Marshmallow 藥蜀葵
Meadowsweet 繡線菊
Milk Thistle 乳薊
Mint 薄荷
Mistletoe 槲寄生
Mugwort 艾草
Mullein 毛蕊花
Mustard 芥末
Myrrh 沒藥
Nettle 蕁麻
Nutmeg & Mace 肉豆蔻
Orange 甜橙
Oregano 奧勒岡(牛至)
Orris 鳶尾花
Parsley 巴西利(歐芹)
Passionflower 西番蓮
Patchouli 廣藿香
Peony 芍藥
Pepper, (Black) 黑胡椒
Pleurisy 柳葉馬利筋
Rose & Rosehip 玫瑰&玫瑰果
Rosemary 迷迭香
Raspberry 覆盆子
Saffron 番紅花
Sage 鼠尾草
Savory(Summer) 夏季風輪草
Skullcap 美黃芩
Slippery Elm 滑榆
St. John's Wort 聖約翰草
Thyme 百里香
Valerian 纈草
Vervain 普通馬鞭草
Sweet Violet 甜紫羅蘭(香堇)
White Oak 橡木

White Willow …… 白柳
Wild Cherry …… 野生黑櫻桃
Wild Yam …… 野生山藥
Wood Betony …… 藥水蘇
Yarrow …… 西洋蓍草

Two.

藥草的使用與
應用

- (一) Infusion 浸泡 & Tea 花草茶
- (二) Oil 油泡 & Salve 油膏
- (三) Tincture 酊劑 & Liqueur 利口酒
- (四) Pickled 醃製 & Vinegar 香草醋
- (五) Decoction 煎煮 & Stew 燉煮 & Syrup 糖漿
- (六) Spice 香料 & Souce 醬料 & Salad 沙拉
- (七) Sachet 香包 (祈福香包)
- (八) Powder 粉劑 & Incense 焚香

Three.

廚房藥草應用

示範

【女巫節慶養生料理】

春分

春天復活丸子

鮭魚佐白酒春天香草醬

夏至

蜂蜜芥末醬

迷迭香馬鈴薯蜂蜜芥末雞

香草甜橙果醬

秋分

香草凱薩沙拉醬

巴西利大蒜奶油醬

百里香醃甜菜蘿蔔

冬至

紅酒燉牛肉

蒲公英人參藥燉排骨湯

【茶譜】

紫錐接骨木感冒茶

茴香肚子乖乖茶

蒲公英咖啡

好好睡一覺茶

養肝排毒茶

肉桂香料熱葡萄酒

【保養 DIY】

接骨木果咳嗽糖漿

纈草睡眠酊

鼠尾草金盞花丁香漱口水

洛神花香草利口酒

金盞花浸泡油

【Sachet 魔法香包】

Index.

藥草索引

• • • • • (收起)

[100種藥草療癒全書_下载链接1](#)

标签

草药

芳疗

植物

花草

芳療

绘本

草木

Modusvivendi

评论

书的质量是极好的，封面也是很喜欢的类型，纸张摸起来看起来都是一种享受。里面有一些插画之类的，看起来很舒服。内容大概是简略版植物学的一点东西，比如介绍什么科属啊之类的。然后会有一些民俗介绍，比如燃烧丁香可以避开八卦/闲言碎语/暗地小人之类。其实就是Scott那本百科全书的翻译。还有一些简单的药用分析，使用方法，使用禁忌，种植笔记之类的。当然还有元素和行星还有魔法调配的关键词。也有讲一些日常生活运用这方面的，比如怎么浸泡，怎么做酊剂。接下来就是一些比较具体的，比如香草茶，有感冒茶安神茶排毒茶啥的。还有料理，就是根据节日庆祝的一些食谱，比如什么一些丸子啊酱料啊，还有些硬菜。还有些糖浆啊，魔法香包啊漱口水这些。总体来说，推荐指数四颗半星。阅读感很不错，对于新手特别好，美如画。但是没有配方。

[100種藥草療癒全書_下载链接1](#)

书评

[100種藥草療癒全書_下载链接1](#)