

《愛上芳草幸福日》

图书基本信息

书名：《愛上芳草幸福日》

13位ISBN编号：9789869105440

作者：卓梅慧,李嘉梅

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.tushu111.com

《愛上芳草幸福日》

內容概要

100種吃、喝、玩、種到遊賞的花草筆記

我們的身邊處處有生機，植物是生態鏈的起點，它們自足生長，同時供養萬物，喜愛植物、回歸自然是我們基因中的關鍵密碼。

讓園藝治療師卓梅慧、青草大俠李嘉梅

帶你一同「吃、喝、玩、種、賞」來認識分享周遭那些芳草佳人。

聽說艾草避邪驅蟲，而艾草燉絲瓜，養生又新奇。

車前草是公園路邊常見野草，和三國劉備有什麼傳奇故事……

保養品裡的積雪草在台灣到處都有，拿來入菜，更是顧胃聖品。

左手香不只左手摸會香，右手摸也會香！

原來牛筋草沒有牛騷味，煮茶竟有芋頭香！

緩解皮膚搔癢不適、皂師最愛的是藥草之王魚腥草。

身價昂貴的日本冰菜很稀奇，其實平民的台灣冰菜就在濱海沿岸！

大黃素是甚麼？怎樣處理蘆薈才正確？

每一株芳草都有自己的小宇宙，植物除了吃還是創作靈感的來源，豐潤著我們的身心靈。從事園藝療癒及青草養生工作的卓梅慧和李嘉梅，以實際教學課程、療癒活動中與學員間的互動經驗累積，規畫了100種常見植物，邀請大家從吃、喝、玩、種到遊賞等不同角度面向，重新認識這些生活中的繽紛芳草、走入台灣的綠活世界。

植物有趣的故事、生態的知識跟好玩的童玩、手作都能成為我們生活的一部分，台灣到處都有許多前人智慧保留在各種芳草裡，等待我們探索學習。

即使身處都會嘈雜之中，只要你願意，十步之內必有芳草，更會發現芳草原本碧連天，台灣處處都是寶！

本書特色

兩位投身綠色療癒工作的卓梅慧(小卓)和李嘉梅(大俠)，以青草學的知識、園藝療癒的方式一起「吃、喝、玩、種、賞」來認識分享周遭那些繽紛芳草。

將植物提升為生活實際應用的好夥伴，介紹100種生活芳草、17款茶飲、21道暖心料理、7種療癒手作、4條尋芳路線，具體串聯從裡到外的綠生活，養生保健不會老！

《愛上芳草幸福日》

作者簡介

卓梅慧(小卓)

現任天使野園點播人(園藝治療)、打皂背包客掌櫃(手作皂品)、好室美德大總管(策展經紀)，以植物為起點集講師、設計、策劃等跨領域工作於一身，邀請大家一起悠遊於綠色療癒與生活文創之間。著有《養一個會呼吸的家》；策編《景觀工程寶典 學校沒教的實務秘笈》。

李嘉梅(大俠)

現任信義、宜蘭社區大學綠活青草課講師、李甫峰建築師事務所園藝造景師、園藝治療志工。一介愛好植物素人，因緣際會，轉換生涯跑道，自此展開園藝造景與青草植物的學習發現之旅。感於「綠生活不在遠方，就在你我身邊」的想法及熱愛本土青草溫潤的鄉土之情，全力投入保健青草的推廣課程。

《愛上芳草幸福日》

書籍目錄

- 自序
從來處再出發的綠色人生 - 卓梅慧
- 自序
認識身邊草，處處都是寶 - 李嘉梅
- 寫在前面
- Chapter 1 茶鋪不賣茶，就愛草本味
- 自製草本味，親手煮茶趣
- 傳統煎煮法、熱沖法、新鮮冷泡法、懶人杯
- 單品草本茶
- 芋頭香的牛筋草茶、健胃祛寒紫蘇茶、潤肺排毒魚腥草茶、清熱解毒小金英汁、清涼解熱大花咸豐草茶、浪漫風情芳香萬壽菊茶、止咳熱飲蚌蘭茶、靈氣撲鼻白鶴靈芝草茶、金銀花養聲茶、清血降壓艾草茶、三點一刻迷迭薄荷茶、嗨C無糖甜菊檸檬茶、怪名卻養生雞屎藤茶
- 複方草本茶
- 春日護肝明目茶、夏日消暑養生茶、秋高氣爽潤肺茶、冬日舒筋活血養生茶
- 植物本事
- 牛筋草、魚腥草、小金英、大花咸豐草、芳香萬壽菊、蚌蘭、白鶴靈芝草、金銀花、迷迭香、薄荷、甜菊、雞屎藤、桑樹
- Chapter 2 餐桌上的暖心料理
- 融入幸福療癒滋味
- 馬齒莧五色蔬果沙拉、艾草燉絲瓜、星洲薑黃炒飯、乳醬過溝菜蕨、沙茶滑蛋龍鬚菜、丁香山蘇、快炒白鳳塔、天仙果燉豬尾、精力野菜鍋、潤肺養氣魚腥草雞湯、八草納春粥、石蓮番茄蜜粉盤、冰糖蘆薈
- 午後繽紛時光
- 墨西哥紫蘇莎醬餅乾、橙汁香草蒸糕、乳酪大紅袍、三色糯米團
- 不勝酒力愛這味
- 鹽焗零餘子、金黃酥脆車前草肉卷、迷迭香歐風串蝦、金沙香草菇
- 植物本事
- 馬齒莧、艾草、薑黃、龍鬚菜、過溝菜蕨、山蘇、白鳳菜、天仙果、昭和草、刺莧、薺菜、焊菜、龍葵、小葉灰藿、山芥菜、石蓮、紫蘇、左手香、南美朱槿、朱槿、小葉冷水麻、藤川七、車前草、九層塔
- Chapter 3 芳草手作，生活中的小療癒
- 穿越時空陪著你 - 酢漿草童玩這樣做
- 第1玩 無毒止渴小妙方、第2玩 三三兩兩力拔山河、第3玩 看我拋、踢得比你高
- 形影不離去作畫 - 植物隨形畫
- 美妝名品高貴成分在腳邊 - 雷公根浸泡油
- 晚上幫你森呼吸 - 非典型多肉盆組
- 走入自然留住自然 - 原色原形敲拓染
- 跟著皂癒朕后群 - 手作自然皂
- 植物變變變 - 拼拼貼貼創作樂
- 植物本事
- 黃花酢漿草、紫花酢漿草、狗肝菜、雷公根、馬蹄金、銅錢草、虎尾蘭、怡心草、馬纓丹、日日春、九重葛、牽牛花、苦楝、台灣欒樹
- Chapter 4 腳邊有生機
- 天胡荽、通泉草、含羞草、長梗菊、大小飛揚草，黃鶴菜、蛇莓、紫背草、長梗滿天星、白尾蜈蚣、羊蹄、菁芳草、葉下珠、小返魂
- Chapter 5 窗前現綠光
- 彩葉草、土人蔘、紫茉莉、鼠尾癩、射干、抹草、芙蓉

《愛上芳草幸福日》

Chapter 6 他們愛爬牆

越橘葉蔓榕、薜荔、金露華、鳳尾蕨、鐵線蕨、伏石蕨、炮仗花

Chapter 7 公園有大樹

樟樹、構樹、茄冬、羊蹄甲、豔紫荊、含笑、桂花

Chapter 8 海天綠林尋芳蹤

步道好野趣 - 在美麗消失之前，太多值得珍惜

藿香薊、金錢薄荷、火炭母草、姑婆芋、千年芋、向天盞、杜虹花、月桃

北海藏寶記 - 尋訪台灣冰菜，這次我們從富貴角啟程

番杏、阿拉伯婆婆納、黃槿、莖菜、石板菜、蒲公英

萬華青草大街 - 四季皆有新鮮及乾燥的藥草和冷熱青草茶

青草巷、青草街

台南蘆薈阿嬤 - 要退休可以，給我一塊地

養生蘆薈園

《愛上芳草幸福日》

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.tushu111.com