

<<在阳台种美味>>

图书基本信息

书名：<<在阳台种美味>>

13位ISBN编号：9787121150227

10位ISBN编号：7121150220

出版时间：2012-1

出版时间：电子工业出版社

作者：妖妖

页数：229

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>

## <<在阳台种美味>>

### 内容概要

香草有时也称为药草，是会散发出独特香味的植物，通常也有调味、制作香料或萃取精油等功用，薰衣草、迷迭香、百里香等，是时尚一族的追逐对象。

本书以作者12个月的种植日记为线索来记录整年的香草、蔬菜种植园艺过程，从香草到蔬菜，从花盆到餐桌。

看一粒小小的种子如何最终成为你口中的食材。

看完此书，你会发现，原来花盆也能种出大颗的香草和蔬菜，原来阳台菜园也能日日供应你的餐桌！

而生活中常见的日用品护肤品也可以由常见的香草变身而成，享受有机的生活吧！

书中更配有作者的大量私人手绘插画，有趣不容错过！

## <<在阳台种美味>>

### 作者简介

妖妖，园艺美食生活家。

年少时留学英国主修IT，却爱上制作美食和研究食材。

回国后成为全职主妇，耕耘自家的阳台香草菜园，经营着一个充满爱的厨房，有一本被称为“魔法书”的手绘菜谱，拍摄并记录着从英国收集而来的美味和阳台植物的生长。

每日淡然而又有爱的生活，让她迅速成为微博达人，被众多网友所喜爱，也引起不少媒体的关注，从《LOHAS健康时尚》、《美好家园》、《美食与美酒》、《风尚志》、《心理月刊》、《女友花园》、《四季大金》、《尚色》、《东方早报》、《上海壹周》等到“星尚频道”各档节目以及广播电台都对她那可以用来“吃”的阳台和盛产美食的厨房进行专访。

新浪微博：<http://www.weibo.com/11gardening>  
@妖妖在园艺

## <<在阳台种美味>>

### 书籍目录

- Part I
- 与园艺奇妙的结缘
  - 开始你的有机自种生活
  - 寻找合适的空间
  - 阳台种植的必需品
  - 泥炭土 珍珠岩 蛭石 陶粒 钵底石 肥料 花盆
  - 关于播种
  - 获得种子的途径 种子的寿命 种子的储藏 阳台种植品种
  - 阳台种植品种
  - 在合适的种植季节播种
  - 繁殖的方法
  - 播种 直播法 催芽法 辅助播种的工具
  - 扦插 繁殖小苗最快捷的方式
  - 开种前的准备知识
  - 将小空间运用到极致
  - 让植物保持健康
  - 浇水的秘诀
  - 关于虫害
- Part II
- 最适合阳台种植的香草和蔬菜
  - 香草花园
  - 一年中亲自栽种实验的推荐品种：  
百里香 薄荷 澳洲茶树 琉璃苣 罗勒 马约兰与牛至 迷迭香 柠檬香茅 欧芹  
鼠尾草 酸模 甜叶菊 洋甘菊 芝麻菜 柠檬香蜂草 香桃木 意大利蜡菊 紫苏  
刺芹 香薄荷 薰衣草 马鞭草 独活草
  - 香草的保存方式
  - 蔬菜花园
  - 一年中亲自栽种实验的推荐品种：  
瑞士甜菜 芽苗菜 蘑菇 凤梨草莓 番茄 辣椒 蓝莓 芦笋 萝卜 南瓜 葡萄 树莓  
豌豆 叶菜
- Part III
- 一年中的阳台花园（2010，9——2011，8）
  - 秋：9月 夏末初秋
  - 主要记录植物：蓝莓、甜叶菊、蓝雪花、柠檬香茅、芝麻菜
  - 当季食谱 伯爵茶 & 香草熏甜椒 / 油浸洋蓍芯
  - 10月 黄金的秋季
  - 主要记录植物：蓝雪花、迷迭香、罗勒、蓝莓、芦笋、迷迭香
  - 当季食谱 罗勒松子青酱 / 英式太妃布丁
  - 11月 深秋时分
  - 主要记录植物：沙拉地榆、薰衣草、旱金莲、百里香、芝麻菜、瑞士甜菜、辣椒、芦笋、三角梅
  - 当季手作 迷迭香 & 常春藤去橙皮纹按摩油
  - 当季食谱 英式煎饼 / 迷迭香面包棍
  - 冬：12月 秋末初冬
  - 主要记录植物：玉米、酸模、凤梨草莓、芽苗菜
  - 当季食谱 自制意大利面 / 巧克力焦糖挞 / 蛋酒

## <<在阳台种美味>>

### 1月 隆冬

主要记录植物：青菜、芦笋、大叶茼蒿、香薄荷、蘑菇

当季食谱 日式菌菇酱菜 / 麦丽素巧克力饼

### 2月 冬天的尾巴0

主要记录植物：青菜、豌豆、樱桃萝卜、琉璃苣、蓝莓、郁金香、番红花、铁线莲

当季手作 马努卡迷迭香润唇膏

当季食谱 蔓越莓杏仁蛋糕

### 春：3月 初春的气息

主要记录植物：樱桃萝卜、瑞士甜菜、豌豆、洋甘菊、马约兰、牛至、欧洲香草、蘑菇、蓝莓、铁线莲、长寿花

当季食谱 酥脆欧芹蛋卷 / 巧克力水果夹心蛋糕 & 蛋糕棒棒糖

### 4月 春暖花开

主要记录植物：叶菜、迷迭香、平叶欧芹、金钱薄荷、树莓、葡萄、柠檬马鞭草、瑞士甜菜、矮牛

当季食谱 柠檬草 & 甘草薄荷漱口水 / 双色西葫芦泡菜 & 腌黄瓜泡菜

### 5月 抓住春天的尾巴

主要记录植物：蓝莓、马约兰、番茄

当季手作 存放青柠汁的妙法

当季食谱 黄瓜青桔薄荷汁

### 夏：6月 初夏

主要记录植物：蓝莓、番茄、西洋南瓜、黑莓、柠檬香茅、洋甘菊、匍匐迷迭香、长寿花、芽苗菜

当季手作 柠檬草驱虫油

当季食谱 香草涂抹黄油 / 橙汁饮料（桔子水）

### 7月 酷暑难当

主要记录植物：番茄、澳洲茶树、意大利蜡菊、铁线莲、蓝莓、蓝雪花

当季食谱 油浸香草飞达芝士 / 意大利柠檬利口酒

意大利柠檬酒雪糕 / 夏日柠檬水 / 柠檬挞

### 8月 又一个新的开始

主要记录植物：西洋南瓜、蓝雪花、柠檬香茅、芦笋

当季食谱 松饼 / 日晒小番茄

后记

## &lt;&lt;在阳台种美味&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：欧芹是世界上最广泛使用的香草之一，也是最受人欢迎的食用香草调料之一。它的栽种历史已经有数千年，古希腊时期，欧芹并不是用来食用的香草，因为它是一种在寒冷气候条件下生长很缓慢的植物。

但经过几千年的品种改良，现在已经成为了一种很容易在容器中生长的香草，欧芹发芽比较难，因为和温度有着很大的关系，如果你的种子迟迟没有发芽，不妨在种子周围倒上温开水，一般在几天之内就会出芽，但切忌直接浇到种子，这种方法也直接说明了温度对欧芹发芽的重要性。

欧芹不算是香草中营养特别丰富、功效特别突出的香草，但它的叶片富含B胡萝卜素以及多种维生素。

它对消化系统也具有一定的功效，可用于缓解胃肠胀气。

它更多的应用是在烹饪上，可以为整盘菜肴提供足够的香气，充满浓浓的地中海风味。

欧芹的根系吸水性非常强，它比一般的香草需要更多的水分。

对土质的肥沃度也有很高的需求，这点与普遍喜爱贫瘠土壤的香草很不一样，而且欧芹的间距也比一般的香草更大，最小也在30cm以上，这样它可以长得更加茁壮，因为它们的根系发达，像小胡萝卜一般粗壮，所以过小的间距会让它们缠绕在一起，影响各自的水分和营养吸收。

欧芹的叶片需要不停的采摘以保证它旺盛的生长，而且夏天很容易出花茎。

但花茎同叶子一般都具有强烈的气味，所以也可以用来烹饪，甚至它的种子也是很好的香料，很适合作为给肉类以及汤类调味。

欧芹分为两个品种：卷叶欧芹和平叶欧芹。

平叶欧芹是我们常用的欧芹，也是推荐一般家庭种植使用的欧芹；卷叶欧芹因为其独特的造型而成为菜肴独特的装饰品之一，但因为它的香味并不突出，所以不太用于烹饪。

## <<在阳台种美味>>

### 后记

这是一本在两个月之前就应该写完的书，在写书的过程中，经历了许多奇妙的境遇。所以在一个感激的心情下，它终于完成了。

在我心里有很多想要感谢的人，从邀我出书的编辑刘澈、第一次采访我的杂志编辑天珏、工作认识的好朋友ray，在电视上偶然的相见而成为好朋友的溧园咖啡店的周姐、文君、笑荆和各位姐妹，还有因为当年分享种子而认识并成为老友の安静花园花卉论坛的创始人安静，在出书期间帮助管理论坛的小草，谢谢这些一直鼓励我的朋友，当然最重要的是，感谢我的家人尤其是麦片先生。

顺便也要感谢在英国时“豪花”55镑买的14寸电视机，因为有你，才会有那些被记录下来的美食方子，以及陪伴我至今的美好回忆。

妖妖

## <<在阳台种美味>>

### 媒体关注与评论

后记 这是一本在两个月之前就应该写完的书，在写书的过程中，经历了许多奇妙的境遇。所以在感激的心情下，它终于完成了。

在我心里有很多想要感谢的人，从邀我出书的编辑刘澈、第一次采访我的杂志编辑天珏、工作认识的好朋友ray，在电视上偶然的相见而成为好朋友的溧园咖啡店的周姐、文君、笑荆和各位姐妹，还有因为当年分享种子而认识并成为老友の安静花园花卉论坛的创始人安静，在出书期间帮助管理论坛的小草，谢谢这些一直鼓励我的朋友，当然最重要的是，感谢我的家人尤其是麦片先生。

顺便也要感谢在英国时“豪花”55镑买的14寸电视机，因为有你，才会有那些被记录下来美食方子，以及陪伴我至今的美好回忆。



## <<在阳台种美味>>

### 编辑推荐

《在阳台种美味:耕事&bull;厨事&bull;心事(全彩)》：一个用种子播起来的香草&amp;蔬菜阳台，一个用爱来烹饪的厨房，一个喜欢囤货的主妇。

每个晴朗的好天气，当阳光普照在我家的小小香草菜园和厨房的时候，心中就好像住着个诗人一般，定格的相片是我内心最真实的写照。

或许这就是我一直追求的快乐&mdash;&mdash;做自己喜欢做的事情。

一个坚持从种子播起的阳台，其实过程没有所看到的那么浪漫，但它带给你的点滴感受，那些关于发芽时的感动、莫名倒伏时的难过、被呵护救活时的喜悦，直到它茁壮长大时的欣慰，这一切，都在深深影响着自己的内心，仿佛是一种特别的修炼，用园艺和美食来治愈你的心灵。

&mdash;&mdash;妖妖

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>