

<<我的草本生活>>

图书基本信息

书名：<<我的草本生活>>

13位ISBN编号：9787229054991

10位ISBN编号：7229054990

出版时间：2012-10

出版时间：重庆出版社

作者：塔米·哈同

页数：269

字数：300000

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>

## &lt;&lt;我的草本生活&gt;&gt;

## 前言

在过去的40年间，我大部分时间都是待在一个庭院里--灌溉，管理，除草，播种，最主要的还是享受。

让我感到荣幸的是，我规划种植的两个园圃最后成为了对公众开放的园圃，成为了植物的圣堂，让观赏者也能享受这份自然之情。

另外，我也有幸能够观赏到许许多多的其他园圃，能与管理这些园圃的人们一起交流。

而塔米·哈同绝对是这其中最令人惊叹、创作丰富的园圃管理者之一，她是一个机敏聪慧的园圃者，也是你手中所握书本的作者。

我与塔米已认识多年，现在都难以回忆起我们初次见面的场景了。

这么多年来，她一直专注于园林工作和花卉栽培，她像是能理解植物的语言一样，一直都全神贯注于植物的神秘探索中。

塔米是一位优秀的园林工作者，任何东西在她手中都能用来种植，而她尤其热爱草本植物。

过去，我们的祖先便已巧妙地将草本植物运用在保健、康复治疗、精神享受以及烹饪中。

在园艺工作者之外，塔米还是优秀的医用草药医生和教育家，并曾多次被邀请在全国各地的会议及典礼上发言。

我相信，除了沙漠峡谷农场之外，没有任何地方能让她待那么长的时间，而她一旦说起园艺和自己深爱的草本植物，就总会有说不完的话。

十多年前，塔米与她丈夫克里斯定居在了他们现在居住的农场。

农场位于南科罗拉多海拔较高的沙漠中的一个山脚下，那里水资源稀少，阳光过于充足，冬天异常寒冷，你很难想象这就是园艺者工作的地方。

在头几年里，他们完全是在向这种几乎不可能的种植环境挑战。

但是，通过塔米辛勤的劳动和聪明的才智，那片高海拔的沙漠现在居然已经变成了园艺工作者的天堂。

可以说那里已不仅仅是一个园圃，因为那里成群的鸟类、蝴蝶，以及各种昆虫、野生动物和人们都太渴望绿色了，这个沙漠峡谷的农场已然成为了他们的圣地。

在那些园圃里，塔米举办了一系列的社区活动，还策划了许多适合学龄儿童的学习方案，但她的工作重心主要还在于研究草本植物的康复治疗功能。

塔米熟知各种植物的康复治疗功能。

但在她眼中，植物已经不是我们所认识的药物了。

在试图理解植物药用功能的过程中，塔米有了更深的认识，她认为植物也是地球的医药。

正如草本植物家和作家史蒂芬·布博纳为《植物用于精神康复》（帕姆·蒙哥马利所著）一书作序时所写的一样：“草本植物自始至终都通过昆虫、鸟类、爬虫、哺乳动物和其他植物在生态系统中发挥着作用，但这一点也是长期被还原论研究者所忽略的。

此外，他们还忽略了另外一个重点，植物能够决定生态系统的虚弱环节中需要补充哪种特殊元素，而且它们还会进一步为其补充该种元素，植物是生态系统中不可或缺的。

塔米正是运用这一理论--草本植物本身就具有帮助平衡修复园圃生态系统的特性，来解决在园林中遇到的各类问题。

走在她的园圃中，就是走在各种各样的花丛、草本植物、蔬菜和野生植物中，你能看到蜂鸟飞过头顶，听到喂鸟器中拥挤鸟儿的欢叫，偶尔还能看到一只蹿出的兔子，甚至是一头在园圃内漫步的小鹿--这是一幅多么和谐的画面啊！

而这一切，大概是人们所能见到的生物统一性和生态多样性的最好证明了。

正是在沙漠峡谷农场，塔米尽情地展示了她在植物种植上的技巧以及她对园林的认识，不再局限于一个园圃应该有什么、不应该有什么的普通问题。

所有的条条框框在这里都不复存在，仅这一点便足已让各位园圃工作者心向往之。

塔米非常务实，这也直接体现在她的种植方法上，所有的种植技巧都非常简单直接，但各种简单的种植技巧之间却又是融会贯通的，看似简单的东西实际上却非常深奥，就如同她提供给我们最简单的建

## &lt;&lt;我的草本生活&gt;&gt;

议：“如果你对种植草本植物还完全是新手的话，那就请记住唯一的要求就是没有要求。”她还说：“许多草本植物，尤其是生活环境接近野生环境的草本植物，是非常讨厌条条框框的，它们也很擅长打破这些条条框框。”我太喜欢塔米的这个做法了！

将科学的种植方法搁在一边，完全站在植物的角度为它思考。

这本书带给我们最重要的理念，应当就是“像植物一样思考”。

从本书来看，“像植物一样思考”并不是很难。

塔米的方法大都是生活中的简单方法。

书中重新衡量了现在关于苗圃杂草、野生动物和土壤的观念，并将园林看做整个生态系统中的一个小部分。

塔米说：“存在于环境中的任何东西都是相互交织在一起的：土壤、水、温度、昆虫数量和传粉昆虫们，都是相互联系，不可随意分割。”如何去把握、掌控和利用这一联系，则正是我们园林工作者的目标之一。

很少有人能用这样一个广义的概念来将环境中的一切整合成简单而又可行的步骤，最后用园圃展示出来，而这正是塔米教学内容中的精髓部分。

本着务实的观念，她在种植时考虑的问题通常是如何让我的花园看起来一片繁荣，让植物生长更茂盛，让土壤更肥沃，让个人身体更健康，让社区里的人更快乐；当她在管理花园的时候，她想的是将种植与生活中的各个方面都联系起来：哪两种草本植物可以相邻种植，园子需要哪些植物，又不需要哪些植物；同样，如何选择最好的种子，哪里是最适合种植的地方，怎样肥沃土壤，哪种灌溉方法是最好的，应该引进哪些昆虫，如何吸引有利的传粉昆虫，以及如何处理那里鹿的“问题”和热爱胡萝卜的兔子&hellip;&hellip;在种植过程中，诸如此类的问题总是能被塔米简单直接化。

塔米与时俱进的观念给园圃工作者带来了许多启迪。

尽管从事园艺工作多年，但我仍能在本书中发现一些充满智慧、极其吸引人的观念，这些观念一直都在促使我再度审视我的园艺方法。

这是一本好书吗&middot;毫无疑问，是的--这是一本没有大声喧哗，却静静教导我们，促使我们去思考自身的方法及观念系统的好书。

谁说鹿对苗圃来说是一种威胁呢&middot;有没有比圈起鹿群或杀害它们更好的解决方法呢&middot;当然有！

类似这样的问题，你都能在塔米这里找到许多其他的解决方法。

塔米研究草本植物的种植，也致力于草本植物观察，并认为保留野生植物物种的最好办法之一就是种植面向市场的、高质量的有机草本植物。

各地无节制的伐木、城市扩张、错误的植物收获方法以及快速发展的草本植物市场导致一些我们所熟知的、用途广泛的本土草本药物极度稀缺，有一些甚至不能在北美以外的世界生存。

1994年，草本植物家和植物爱好者共同成立了一个小型的基层组织--美国植物保护者协会（UPS），致力于本土草本植物的保护和发展。

在该组织成立初期，塔米工作积极，并连续多年担任该组织的顾问董事之一。

她所有的园圃就是她为保护草本植物所做努力的最好证明，而且沙漠峡谷农场也是美国植物保护协会指定植物学研究基地，为成千上万种面临灭绝的植物提供了安全的生长环境。

我们种植草本植物并使用它们，同时，我们也是在保护它们，使其逃离灭绝的命运。

本书旨在教我们像植物以及植物的管理者一样来思考问题，同时它也为读者介绍了在开创一个丰富茂盛的园圃时所需要的所有技能：从施肥、播种到收获，所有的技巧都在这里。

如果我是一名初学者，在了解开辟一片苗圃、一片生物栖息地所需要的所有知识后，我也能拿起我的锄头（塔米在书中教授的特殊方式能让锄土变得异常容易），播下希望的种子，然后耕耘土壤。

甚至对一些经验丰富的种植者来说，本书也有很多新知识，它们鼓励着大家一起尝试新的方法，接受新的观念。

如今，苗圃已然成为人们食物选材时所考虑的新元素之一，新鲜绿色的植物不仅有利于身体健康，还能净化心灵，督促人们放弃欲望，回归本性，再次单纯地领略大自然。



## <<我的草本生活>>

### 内容概要

该书是一本现代居家草本生活指南全书。作者根据自己30余年与草本植物打交道的经历，向我们细致传授了常见草本植物的种植、培育方法，并紧密结合自己使用草本的经历，向我们展示了这些植物在家庭保健与护理、饮食等方面的使用方法，带领我们一起享受健康、快乐而环保的草本生活。全书图文并茂，包含了100种植物的种植技巧、59种美食烹饪方法、62种美容制剂做法，让我们不管是在阳台一角，还是在菜园或是花园里，都能用自己的双手打造出一片绿色庄园，并在享受劳动的快乐和丰收的喜悦时，也收获美景、美味和美丽。

## <<我的草本生活>>

### 作者简介

塔米·哈同

资深草本种植者和讲师，有30余年的草本种植经验，深谙草本植物种植技术与使用方法。她与自己的丈夫克里斯在南卡罗伦多海拔较高的沙漠中经营一片种有500种草本植物的园圃，并开办了草本培训学校，向孩子们传授草本知识。

## <<我的草本生活>>

### 书籍目录

致谢  
序言  
自序  
第1章 草本种植与生活  
我们与植物的渊源  
草本种植与人类发展  
返璞归真的现代人  
园圃种植其乐无穷  
有机种植，养护地球  
自己动手，有益无害  
有氧生活，快乐栽培  
精心选种，享受园艺  
第2章 园圃中的创意课  
我的园圃我做主  
找到最适合你的园圃  
给园圃安个家  
我就是园圃设计师  
植物选种有妙法  
个性的园圃设计  
园圃色彩巧搭配  
四款经典园圃造型  
蔬菜与草本植物的混搭  
灵活多变的主题园圃  
丰富多彩的儿童园圃  
妙趣横生的盆栽园圃  
第3章 足享园艺之乐  
挖掘土壤中的学问  
土壤选择讲究多  
改善土质有办法  
堆肥，为土壤准备有机食品  
关于植物的繁殖问题  
不可不知的植物繁殖常识  
最常用的繁殖方法：种子繁殖  
图解5大繁殖方法  
好园圃需勤养护  
坐享秋冬好时光  
忙碌从春天开始  
除草是门技术活儿  
不可忽视的土壤覆盖物  
最残忍的工作：修剪枝叶  
迎接病虫害的挑战  
揪出植物生病的罪魁祸首  
保护益虫，生态护园  
16种常见害虫的防治妙招  
省钱省力的生态灭虫法

## <<我的草本生活>>

园圃采收不简单  
做足准备再动手  
把握最佳采收时机  
制备最好的采收工具  
地下部分的收获方法  
整株植物的收获方法  
地上部分的收获方法  
花朵和花苞的收获方法  
种子和果实的收获方法  
干化植物有技巧  
植物储存讲究多  
新鲜植物，冷冻保存  
第4章 打造健康草本生活  
器皿选择须谨慎  
器皿选择第一原则：原材料无害  
厨房用品应选择性使用  
用草本守卫全家健康  
草本植物变药茶  
自制花样酊剂  
巧制外用搽剂  
糖浆类药品和酏剂的制作  
花蜜巧用能治病  
皮肤问题自己办  
自制天然草本护肤乳  
享受居家草本浴  
自制保健小睡枕  
草本驱虫剂的制作  
小玩意儿带来大乐趣  
唤醒你的嗅觉  
制作猫薄荷玩具  
自制草本加热垫  
第5章 做厨房里得草本高手  
自制百变调味品  
制作特殊调味品  
草本保健食用醋  
震惊味蕾的草本黄油  
养眼养胃的草本结晶  
烹饪草本美食  
美味草本主食  
煲汤和炖菜  
自制草本面包  
营养草本早餐  
百变草本沙拉  
自制草本甜品和饮料  
杂草变美味  
第6章 草本植物介绍  
一年生草本植物

## &lt;&lt;我的草本生活&gt;&gt;

玻璃苣(*Borago officinalis*)  
 桂圆菊(*Spilanthes oleracea*)  
 旱金莲(*Tropaeolum majus*)  
 花菱草(*Eschscholzia californica*)  
 积雪草(*Centella asiatica*)  
 金盏花(*Calendula officinalis*)  
 辣椒(*Capsicum species*)  
 罗勒(*Ocimum species*)  
 莨苳(*Anethum graveolens*)  
 三色堇(*Viola tricolor, V. cornuta*)  
 甜菊(*Stevia rebaudiana*)  
 土荆芥(*Chenopodium ambrosioides*)  
 夏季香薄荷(*Satureja hortensis*)  
 香菜(*Coriandrum sativum*)  
 向日葵(*Helianthus annuus*)  
 罂粟花(*Papaver somniferum*)  
 燕麦(*Avena sativa*)  
 紫苏(*Perilla frutescens*)  
 两年生草本植物  
 毛蕊花(*Verbascum thapsus*)  
 南欧丹参(*Salvia sclarea*)  
 芹菜(*Apium graveolens*)  
 蜀葵(*Alcea rosea*)  
 西芹(*Petroselinum crispum*)  
 多年生草本植物  
 艾蒿(*Artemisia vulgaris*)  
 艾菊(*Tanacetum balsamita*)  
 北美黄连(*Hydrastis canadensis*)  
 薄荷(*Mentha piperita*)  
 川穹(*Levisticum officinale*)  
 大蒜(*Allium sativum*)  
 当归(*Angelica archangelica*)  
 冬季香薄荷(*Satureja montana*)  
 斗篷草(*Alchemilla vulgaris*)  
 甘菊(*Matricaria recutita*)  
 荷兰薄荷(*Mentha spicata*)  
 红三叶草(*Trifolium pratense*)  
 茴香(*Agastache foeniculum*)  
 茴香(*Foeniculum vulgare*)  
 藿香(*Agastache species*)  
 荆芥(猫薄荷)(*Nepeta cataria*)  
 姜(*Zingiber officinale*)  
 韭菜(*Allium tuberosum*)  
 聚合草(*Symphytum × uplandicum*)  
 马鞭草(*Verbena species*)  
 紫花猫薄荷(*Nepeta × faassenii*)  
 美黄芩(*Scutellaria lateriflora*)

## &lt;&lt;我的草本生活&gt;&gt;

墨西哥牛至(*Lippia graveolens*)  
 柠檬香蜂草(*Melissa officinalis*)  
 牛膝草(*Hyssopus officinalis*)  
 啤酒花(*Humulus lupulus*)  
 披萨草(*Origanum species*)  
 普列薄荷(*Mentha Pulegium*)  
 青蒿(*Artemisia abrotanum*)  
 秋麒麟草(*Solidago species*)  
 丝兰花(*Yucca species*)  
 沙拉地榆(*Sanguisorba minor*)  
 山葵(*Armoracia rusticana*)  
 山土狼薄荷(*Monardella odoratissima*)  
 麝香草(*Thymus species*)  
 神圣亚麻(*Santolina species*)  
 圣洁梅(*Vitex agnus-castus*)  
 鼠尾草(*Salvia officinalis*)  
 水田芥(*Nasturtium officinale*)  
 西番莲(*Passiflora incarnata, P. edulis*)  
 西洋细葱(*Allium schoenoprasum*)  
 西洋蓍草(*Achillea millefolium*)  
 夏枯草(*Prunella vulgaris, P. grandiflora*  
*subsp. pyrenaica*)  
 夏至草(*Marrubium vulgare*)  
 仙人掌(*Opuntia species*)  
 小白菊(*Tanacetum parthenium*)  
 小连翘(*Hypericum perforatum*)  
 香草(*Hierochloa odorata*)  
 香蜂草(*Monarda species*)  
 香猪殃殃(*Galium odoratum*)  
 缬草(*Valeriana officinalis*)  
 荨麻(*Urtica dioica*)  
 委陵菜(*Potentilla species*)  
 药蜀葵(*Althaea officinalis*)  
 药水苏(*Stachys officinalis*)  
 杨葳菜(*Anemopsis californica*)  
 益母草(*Leonurus cardiaca*)  
 芸香(*Ruta graveolens*)  
 掌叶大黄(*Rumex acetosa, R. sanguineus*)  
 紫罗兰(*Viola species*)  
 紫云英(*Astragalus membranaceus*)  
 紫锥花(*Echinacea angustifolia, E. pallida,*  
*E. purpurea*)  
 多年生脆弱草本植物  
 桉树(*Eucalyptus species*)  
 白鼠尾草(*Salvia apiana*)  
 茶树(*Melaleuca alternifolia*)  
 甘草(*Glycyrrhiza glabra*)

<<我的草本生活>>

姜黄(*Curcuma longa*)

迷迭香(*Rosmarinus species*)

柠檬马鞭草(*Aloysia triphylla*)

柠檬香草(*Cymbopogon flexuosus*,  
*C. citratus*)

牛至(*Origanum majorana*, *O. syriaca*,  
*O. vulgare*)

薰衣草(*Lavandula species*)

越南芫荽(*Polygonum odorata*)

## <<我的草本生活>>

### 媒体关注与评论

读本书，你将得到的不仅仅是关于草本种植的有用建议，还有一个温柔、明智、深刻、友好的声音。  
——现代草本学之母 罗斯玛丽·格雷斯塔

## <<我的草本生活>>

### 编辑推荐

最完美的草本生活 其实就在你家后院100种植物的种植技巧、59种美食烹饪方法、62种美容制剂做法，手把手教你打造属于你的草本生活。

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>