

<<从明天起种菜、烹调,做一个幸福>>

图书基本信息

书名：<<从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人>>

13位ISBN编号：9787224105346

10位ISBN编号：7224105341

出版时间：2013-6

出版时间：陕西人民出版社

作者：格雷汉姆·柯尔

译者：张愉

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>

<<从明天起种菜、烹调,做一个幸福>>

内容概要

作者简介

格雷汉姆·柯尔，风靡欧美的“腾飞美食”节目主持人，一直致力于健康烹饪的推广，他的节目被制作成“电视食谱”，在澳大利亚弗里曼特尔电视台、美国洛杉矶KABC-TV电视台、加拿大CBC电视台和英国BBC广播公司播出。

柯尔还有近三十部作品出版，其中《格雷汉姆·柯尔的最小最大食谱》一书获得了茱莉亚儿童烹饪书大奖。

柯尔一直在与健康组织、政府机关和教育机构合作推广健康的饮食行为。

他曾在美国饮食协会、美国糖尿病协会和美国烹饪联合会等组织的大会上做主题演讲。

书籍目录

| | |
|---------|-----------------------|
| 感 谢 | |
| 序 言 | |
| 第一章 | 我决定种菜的原因 / 1 |
| 第二章 | 菜园与厨房的关系 / 7 |
| 第三章 | 种菜须知 / 15 |
| 第四章 | 最大限度保留味道和营养的烹饪方法 / 41 |
| 第五章 | 怎么种, 怎么吃 / 49 |
| 苹 果 | / 53 |
| 洋 蓍 | / 58 |
| 芝麻菜 | / 64 |
| 芦 笋 | / 68 |
| 豆 类 | / 72 |
| 甜菜头和甜菜叶 | / 77 |
| 小白菜 | / 81 |
| 西蓝花 | / 85 |
| 抱子甘蓝 | / 89 |
| 甘 蓝 | / 93 |
| 胡 萝 卜 | / 98 |
| 花椰菜 | / 102 |
| 芹 菜 | / 106 |
| 牛皮菜 | / 110 |
| 鹰嘴豆 | / 114 |
| 红辣椒 | / 119 |
| 羽衣甘蓝 | / 124 |
| 玉 米 | / 128 |
| 黄 瓜 | / 132 |
| 茄 子 | / 137 |
| 蚕 豆 | / 142 |
| 茴 香 | / 148 |
| 大 蒜 | / 152 |
| 洋 姜 | / 154 |
| 散叶甘蓝 | / 158 |
| 苜 蓝 | / 162 |
| 韭 葱 | / 166 |
| 柠 檬 | / 170 |
| 生 菜 | / 174 |
| 野 苣 | / 179 |
| 芥 菜 | / 182 |
| 大白菜 | / 186 |
| 番 杏 | / 190 |
| 洋 葱 | / 194 |
| 欧洲防风 | / 201 |
| 豌 豆 | / 205 |
| 辣 椒 | / 210 |
| 土 豆 | / 217 |

<<从明天起种菜、烹调,做一个幸福>>

| |
|-----------------|
| 萝 卜 / 222 |
| 食用大黄 / 226 |
| 芜菁甘蓝 / 230 |
| 波 菜 / 234 |
| 西葫芦 / 238 |
| 南 瓜 / 243 |
| 草 莓 / 247 |
| 甘 薯 / 252 |
| 西红柿 / 256 |
| 芜 菁 / 261 |
| 第六章 香草花园 / 265 |
| 罗 勒 / 267 |
| 香 葱 / 269 |
| 芜 荑 / 271 |
| 薄 荷 / 273 |
| 旱金莲及可食用花朵 / 275 |
| 牛 至 / 277 |
| 欧 芹 / 279 |
| 迷迭香 / 281 |
| 鼠尾草 / 283 |
| 夏香薄荷 / 285 |
| 龙 蒿 / 287 |
| 百里香 / 289 |
| 基本食谱 / 291 |
| 后 记 / 300 |
| 附录一 / 302 |
| 附录二 / 304 |

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>