

<<栽食>>

图书基本信息

书名：<<栽食>>

13位ISBN编号：9789866595745

10位ISBN编号：9866595749

出版时间：積木文化

作者：岡井路子 著
夏淑怡 译

页数：104

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>

<<栽食>>

内容概要

* 以最簡單的方法料理出最自然的蔬菜料理。

* 用小盆栽簡單種植蔬菜。

* 以自家栽種的蔬菜做簡單蔬食料理。

拋開多餘的調味甩掉惱人的油脂從蔬果原味品嚐天然蔬菜香這是一本為了讓人更了解蔬菜的美味而誕生的書充分掌握蔬菜特性的簡單料理誰都能輕鬆入門的實用蔬菜栽培法～只要一個小紙杯就能栽種哦！

～園藝諮商師岡井路子，以個人的生活經驗大力推介，用自行栽種的蔬菜做簡單蔬食料理。

《栽食 簡單種、輕鬆做，安心又美味的75道天然好料理》中介紹的蔬食料理包括青菜類蔬食 好吃的溫泉蛋沙拉、高麗菜蘋果沙拉、高麗菜蔬菜湯果菜類蔬食 熔岩起司烤番茄、馬鈴薯沙拉三明治、胡蘿蔔天婦羅香草類蔬食 西班牙海鮮燉飯、羅勒醬義大利麵、香茅果凍令人懷念的蔬食 竹筍燴蛋、牛蒡牛肉飯、燉蓮藕蔬菜若能即摘即食，是最鮮甜美味的，如果無法自行栽種，也可學習以最天然、簡單的料理方式，品嚐蔬菜的原味！

（本書附有簡易蔬菜栽種法）岡井路子的簡易蔬菜栽種法如果吃不到新鮮、美味又安全的蔬菜，最好的選擇就是自己栽種。

栽種方法很簡單，沒有困難的知識或技術，只要清出陽台的一隅，以小型的花盆，就可以開始愉快地栽種，即使是新手也能成功喲！

輕鬆栽種的七大重點：1.工具 鏟子、挖土器、澆水器或噴霧器、花剪等。

2.容器 紙杯、小型花盆就可以(本書使用的是輕又堅固耐用的紙製環保花盆)。

3.泥土 最簡單就是直接使用培養土。

4.種苗 新手請選擇好種好長的種類，如萵苣、芝麻菜等。

5.栽種場所 只要是日照充足、通風良好的場所都可以。

6.澆水 當泥土變乾時再充分澆水即可。

7.病蟲害 葉子上有洞、變色或長黴，是植物罹患病蟲害的徵兆，一發現就要立刻剪掉。

這是一本為了讓人更了解蔬菜的美味而誕生的書。

園藝諮商師岡井路子，以個人的生活經驗大力推介以自家栽種的蔬菜做簡單蔬食料理。

希望讀者與其閱讀十遍，不如親自動手做一次。

書中除了有能享受到真正蔬菜美味的食譜外，也介紹了蔬菜簡單的栽種法。

自己所栽培的蔬菜比什麼都美味，而且吃起來很愉快。

剛採摘下來的蔬菜，不須任何的加工，可以吃到食物最新鮮原始的美味，就是最棒的。

如果無法自行栽種，那麼就盡可能以簡單地料理方式品嚐蔬菜的原味。

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>