《活力錄蔬菜（上）》

图书基本信息

书名：《活力錄蔬菜（上）》

13位ISBN编号：9789573261209

10位ISBN编号：9573261200

出版时间：2007

出版社：遠流出版事業股份有限公司

作者：館野鏡子

页数：80

译者：許明煌

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.tushu000.com

《活力錄蔬菜（上）》

內容概要

美味的綠色蔬菜，讓身體充滿活力！
包含菠菜、青江菜、油菜花、小松菜、韭菜、青紫蘇、鴨兒芹、青蔥、春菊等9種葉菜類綠色食材，每種食材介紹其當令的季節、營養功效，及挑選、保存與使用方法，全書共提供46道美味和風料理食譜。
在新鮮蔬果的「顏色」中，其實蘊含著豐富營養成分的祕密。常見的季節蔬果富含著對身體有幫助的各種機能，這組小套書試著以蔬果的「顏色」來進行分類。當你想吃蔬菜，卻又煩惱不知該做什麼料理時，〈和風五色廚房〉蔬菜檢索食譜（全六冊）就是一套能反向由食材來查詢料理方法的最佳食譜書。

《活力錄蔬菜（上）》

作者简介

館野鏡子
1970年生，三歲開始學習鋼琴，畢業於桐朋大學鋼琴科。曾擔任NHK「今天的料理」節目工作人員長達十年時間，之後獨立工作，為多家雜誌及電視節目介紹創作料理。以家庭簡單料理及點心為中心，不斷研究推出各式創意食譜。
鋼琴練習是她的日常功課，最近更忙著與家人舉辦音樂會，過著「吃、彈、聽」的快樂日子。著作有〈和風五色廚房 蔬菜檢索食譜〉系列，包括《青春白蔬菜》、《活力綠蔬菜》（上）（下）、《美顏紅蔬菜》、《幸福黑蔬菜》、《元氣黃蔬菜》（中文版由遠流出版），及《快樂時光》（主婦與生活社）、《NHK花園健康食譜》（Asukomu出版）等。

《活力錄蔬菜（上）》

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.tushu000.com