

《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

图书基本信息

书名：《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

13位ISBN编号：9789575269418

10位ISBN编号：9575269411

出版时间：2010

出版社：三悅文化圖書事業有限公司

作者：深町貴子

页数：144

译者：侯詠馨

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

《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

內容概要

植物是反映自己內心的鏡子哦！

在家裡種菜，是重新檢視自己生活的契機。心裡想著要讓植物照到光線、打開窗戶保持通風、視天候思考澆水的時機……，這種時刻會讓你心有餘裕，紓解壓力，這是種出一手好菜的原因，也是懂得過生活的秘訣。

如果栽培的植物枯萎了，表示自己的心情有所阻滯，沒有活力。當自己的心處於游刃有餘的狀態時，自然會經常看看植物，照顧植物，種出朝氣十足的植物。嫩葉、調味香草、嫩芽芽菜、豆芽、水耕蔬菜等，你想像得到的香草蔬菜，都可在小小的容器中完成，栽種時簡單方便，食用時安全營養，開心的都會農夫就是你！

本書特色：

不須田地、陽台等大空間，只要小盆子或杯子容器，即可全部在室內栽培。

共收錄45種蔬菜的培育方法，以及16種即時應用食譜。

《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

作者簡介

深町貴子（Hukamachi Takako）

生於神奈川市川崎市。東京農業大學短期大學部畢業。身兼園藝店「GREEN LIFE TAKA」的店長，同時在東京農業大學短期大學部兼任講師，教授生物療法論。活躍於雜誌、電視節目與廣播節目。由於幼少時期體弱多病，幾乎沒有上學，從植物中發現「生存」的意義，以「透過園藝讓人們幸福」為人生的目標。最近在集合住宅區擔任交流花園的菜園指導，也在文化中心開設園藝教室，赴各地演講。

《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

書籍目錄

004 前言 006 開始前應準備的道具、土壤、肥料 PART1 從種子開始，用土壤栽培的嫩葉 010 基本的種植方法與栽培重點 012 青江菜 014 紅捲鬚萵苣 016 菠菜 018 松菜 020 芝麻菜 022 紅羽衣甘藍（紅高麗菜） 026 生菜 028 山東小白菜 030 早生水菜 032 紅芥菜 034 恭菜（君達菜） 036 紅葉橡木萵苣 038 塌棵菜 嫩葉cooking 040 菠菜與松菜炒蛋 041 綜合菜葉、核桃與戈爾根朱勒起司沙拉 042 2種嫩葉與迷迭香煎雞肉沙拉 043 嫩葉凱撒沙拉捲餅 PART2 從種苗開始，以室內栽培土培育的調味香草 046 基本的種植方法與栽培重點 048 水芹菜 050 雪維菜 052 芹菜 054 義大利香芹 056 香芹 060 蘋果薄荷 062 蝦夷蔥 064 羅勒 066 檸檬茶樹 068 鴨兒芹 調味香草cooking 070 義大利香芹與羅勒的貝果沙拉 071 水芹菜與雞絞肉蓋飯 072 水芹菜、續隨子、紅蔥、鮭魚塔塔醬 073 蘋果薄荷、蘋果、薑汁汽水 PART3 從種子開始，以紙上法栽培的嫩芽 / 芽菜類 076 基本的種植方法與栽培重點 078 蘿蔔嬰 080 綠花椰菜芽 082 紅球甘藍 084 豆苗 086 向日葵 088 蕎麥芽 092 青紫蘇芽 094 粉紅蘿蔔嬰 096 芥菜 098 芝麻菜苗 100 水芹菜苗 102 珊瑚蘿蔔嬰嫩芽 / 芽菜類cooking 104 蘿蔔嬰與粉紅蘿蔔嬰沙拉 105 芥菜、紅蘿蔔、卡特基起司的黑麥三明治 106 青紫蘇芽與粉紅蘿蔔嬰義大利涼麵 107 炒豆苗與韭菜麵線 COLUMN1 008 以人工光線栽培的茁壯蔬菜們—參觀PASONA O2 COLUMN2 044 荷蘭的農業現況 COLUMN3 074 透過電視與廣播宣導園藝的樂趣 COLUMN4 108 藉由交流庭園拉起人與人的橋樑 COLUMN5 126 園藝作業是返老還童的根源 PART4 清洗種子之後再栽培 嫩芽 / 豆芽類 110 基本的種植方法與栽培重點 112 苜蓿芽 114 綠豆芽 116 白芝麻芽 118 黃豆芽 120 花生芽 嫩芽 / 豆芽類cooking 122 黃豆芽與蛤蜊的韓式清湯 123 白芝麻芽與鹹昆布拌碎豆腐 124 花生與綠豆芽的泰式冬粉沙拉 125 黃豆芽、苜蓿芽佐乾炸豬肉 PART5 從種苗開始，以水耕栽培 128 基本的種植方法與栽培重點 130 嫩莖萵苣（綠葉萵苣） 132 嫩莖萵苣（紅葉萵苣） 134 沙拉菠菜 136 小松菜 138 水菜 140 後記 142 本書使用的種子袋一覽

《小容器+種子天天嫩鮮蔬》

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