

《我家陽台有菜園》

图书基本信息

书名：《我家陽台有菜園》

13位ISBN编号：9789862100462

10位ISBN编号：986210046X

出版社：博誌文化股份有限公司

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

《我家陽台有菜園》

內容概要

現代人常常為了生活、理想奔波勞碌，忘了身體的健康才是一切的根本。日常生活中，隨處可見人手一瓶的飲料，加上經常性的外食習慣，使得生理的負擔更加沉重。因此「要如何吃得健康、吃得經濟、吃得高興，就顯得非常重要了。」市售的蔬菜很難百分之百確定都是天然栽培、無農藥殘留的，為了能夠讓家人吃到更天然、令人安心的蔬果，不如就把自家的陽台打造成菜園，不僅能培育出四季蔬菜，還能同時兼具種植蔬菜和學習料理蔬菜的樂趣！專屬陽台菜園的規劃與打造

透過此書能讓你判斷陽台的座向，依循季節的變化來種植適合的當令蔬果，配合澆水、施肥、處理病蟲害、立支架和人工授粉等五個簡單的小動作，並善用回收箱裡的物品和廚房的鍋碗瓢盆作為蔬菜不同生長時期的種植容器和工具，成功地打造出自己的菜園。5大類蔬果的種植方法與心得

分享書中不僅對蔬菜種植難易度、適合栽種時期、澆水時間、收成時期、收成注意事項等相關資訊做出提示，也搭配了精美的圖片與詳細的解說，方便讀者掌握其種植方法，輕鬆培育出芽菜、生菜、葉菜、根莖果菜、香草等五大類的蔬果。除外，也分享作者種植蔬菜的小故事、培育要點，以及相關的料理方法索引。善用親植蔬果調理成可口美食誰說蔬菜料理變化很少，其實蔬菜不只能炒菜和入湯而已！

本書也提供了相關料理食譜，只要依照書中的材料準備、作法和料理提示，就能輕鬆地做出各式的拌飯、斷奶食品、油炸食物、麵條料理、泡菜、麵包、糕點、沙拉、飲料以及甜點

。

《我家陽台有菜園》

作者簡介

朴熙蘭 自從了解種菜的樂趣之後，深陷在蔬菜的魅力當中。現在是個3歲孩子的媽，也是一位蔬菜園藝師。目前經營Naver部落格「Vaki的陽台菜園」，是一位透過網路平台跟大眾分享、如何在陽台種植蔬菜與傳授技巧的園藝推廣者。她的夢想是全國的人都能夠在陽台或屋頂上，栽種一塊屬於自己的綠色田地，實現一家一田的目標。

《我家陽台有菜園》

書籍目錄

step 1開始在陽台打造菜園陽台菜園之所以好的7個理由我家陽台的使用說明書在廚房也能種菜，打造專屬的廚房菜園天然的菜園裝飾step 2大家一起來，打造一家一田的理想菜園的準備物品，要到哪裡買？從廚房借餐具來用的園藝用品從分類回收箱挖寶，再決定要種在哪兒！倒入讓蔬菜生意盎然的土與種子step 3在陽台種菜，只要記住5點澆水施肥處理病蟲害立支架人工授粉一些瑣碎的陽台工作step 4在我的菜園要種些什麼？從簡單的開始，10種簡單的陽台蔬菜種子外包裝的專業用語解答PART 1享受不用上市場買菜的便利陽台菜園大蔥也能再利用嗎？大蔥種在牛奶盒和寶特瓶裡的蔬菜黃豆芽美麗的陽台之花綠豆芽可以吃也可以種的蔬菜地瓜莖榨取的清香水芹菜黃金磨菇還是灰色磨菇袖珍菇比肉更好吃的磨菇杏鮑菇藍色小精靈住的美味之家椎茸PART 2只用水栽種的每週蔬菜芽菜類突顯白飯味道的辣味3種蘿蔔嬰組合身體強壯的寶寶豌豆苗芽菜類之星紫花苜蓿芽聞起來好香的蔬菜白菜苗少喝點水水芹芽超適合夏天的蔬菜蕎麥苗每天都要吃的蔬菜花椰菜苗營養補充劑麥苗甜甜的小公主粉紅包心菜苗天然維他命塌菜（維他命菜苗）只要喝水就會長大的蔬菜青江菜苗PART 3來吃點新鮮爽口的蔬菜生菜類讓陽台發光的美麗蔬菜紅甜菜怎麼吃都美味的蔬菜彩色甜菜四季都適合種植的國民蔬菜青江菜容易栽種且對健康有益的苦蕒菜菊苣（吉康菜）多種苦味的生菜綜合菊苣享受新鮮的苦味苦苣一定要種過的國民生菜萵苣讓肉更好吃的生菜芝麻葉全家的草綠色健康果汁芥藍讓沙拉變好吃的蔬菜花椰菜嚼起來喀嚓，心情也會跟著明亮起來洋萵苣PART 4剛從陽台收成來的天然蔬菜葉菜類一株也能長大的蔬菜小蘿蔔很適合豆瓣醬的蔬菜冬寒菜讓湯頭變好喝的秘密茼蒿非常好吃的蔬菜莧菜讓女人變健康的蔬菜菠菜親手種植的過冬泡菜白菜四季都能吃到春菜的方法艾草連莖、葉子和花苞都能吃的蔬菜青花菜把讓人有好心情的香味做成料理芹菜務必要嘗試吃吃看的蔬菜韭菜從種子開始種，珍貴的調味蔬菜青蔥有嚼勁的下飯菜細香蔥PART 5什麼都能種來吃的蔬菜根莖果菜類紫色豆莢裡的豆子三兄弟菜豆垂涎欲滴的可愛果實小番茄又小又可愛的紅色蘿蔔櫻桃蘿蔔從根部到葉子都能吃的蔬菜紅蘿蔔將美麗的蔬菜吃乾抹淨吧！甜菜根和孩子們一起種來吃的蔬菜青豌豆咋咋咋一點都不辣！辣椒讓料理變好吃的香味生薑愛不釋手的珍貴果實小南瓜一天天快速長大的夏季蔬菜小黃瓜美食家們熱愛的蔬菜茄子種瓜得瓜，種豆得豆馬鈴薯在哪兒都能長大的蔬菜地瓜陽台牌即時甜點草莓拜託給個涼爽夏天西瓜陽台的奇蹟，閃耀的藍寶石藍莓PART 6在陽台長大在陽台收成香草類容易種植的芬芳國民香草甜羅勒散發檸檬香的蔥翠香草灌木羅勒跟蕃茄很搭調的香草奧勒岡特有的蔬菜鈣質歐芹清爽的淡香充滿整個餐桌柳薄荷強烈但無法拒絕的香味迷迭香大家都愛的香味薰衣草辣味的魅力所在芝麻菜PART 7烹調親手種植的蔬菜陽台料理飯菜豆飯馬鈴薯飯豆芽飯斷奶食品芹菜雞粥椎茸小南瓜粥青江菜蝦粥紅蘿蔔黑荳子粥湯類小黃瓜海帶涼湯包心甜菜豆瓣醬湯辣炒雞湯煎餅、油炸物香菇蔬菜串小南瓜辣椒煎餅炸紅蘿蔔葉炸南瓜花麵料理菜苗拌麵茼蒿魚丸烏龍麵韭菜雜燴菠菜醬油義大利麵極品料理烤茄子越南春捲豆芽豆腐湯包涼拌茼蒿菊苣泡菜白菜泡菜蔥泡菜小蘿蔔泡菜醃漬辣椒麵包、糕點紅甜菜三明治羅勒義大利披薩芹菜麵包艾草糕沙拉涼拌蔥花萵苣蔬菜棒&美乃滋綠色沙拉飲料、甜點紅蘿蔔番茄果汁香草五味子茶小番茄雪酪菜苗穀片

《我家陽台有菜園》

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