

<<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>