

<<自然的超级食品>>

图书基本信息

书名：<<自然的超级食品>>

13位ISBN编号：9787229045661

10位ISBN编号：7229045665

出版时间：2011-11

出版时间：重庆

作者：菲欧娜·希尔

页数：120

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>

<<自然的超级食品>>

内容概要

迷你蔬菜——来自药草和蔬菜的幼苗——是时下最受欢迎的烹饪装饰品，味道从辣味、中辣、微辣到带坚果味，为烹饪带来各种各样的颜色、质地和风味。

迷你蔬菜体型介于芽苗菜和嫩沙拉菜之间，非常适合家庭空间不够大的家庭，甚至可以种在栏杆和窗台上。

迷你蔬菜生长快速，种植方便，大部分品种在一周左右就可以收获，甚至可以在冬天种植。

迷你蔬菜不仅好吃，而且还营养丰富。

本书通过自己种植蔬菜，引导新的生活潮流——对那些家庭空间不够大的人非常理想；描述了如何成功种植迷你蔬菜，提供了25种品种的详细信息；可以教会孩子如何种植蔬菜并享用他们自己的食品；内含烹饪食谱。

<<自然的超级食品>>

作者简介

菲欧娜·希尔 (Fiona Hill) 是一名非常有经验的植物设计师，曾经在伦敦接受过专业培训，现在还经营者自己的植物设计公司。一直以来，她都将蔬菜用于自己的设计当中，如今，她不仅种植这些蔬菜，也开始食用这些蔬菜。菲欧娜家住在高楼上，虽然家里空间不大，但是发现种植迷你蔬菜是非常理想的室内园艺。本书是她写的第四本书：她还写过《乡村式花朵》(Country Style Flowers)，这本书卖到了英国、美国和南非，在世界范围内取得了成功；另外，她为另一本国际畅销书《圣诞书》(The Christmas Book) 提供了植物设计。菲欧娜还为生活和园艺杂志写稿，也发表过关于旅游方面的文章。

<<自然的超级食品>>

书籍目录

Part 1 可以吃的迷你蔬菜

何为迷你蔬菜

亲手种植，好处多多

迷你蔬菜的料理搭配

Part 2 迷你蔬菜的神奇生长

我是原生态的有机种子

既环保又简单的生长容器

非常有用的生长介质

一步一步学播种

保持干湿平衡的覆盖物

小小菜苗更需要养分

请给我“一米阳光”

收获也是一门技术活儿

Part 3 菜苗种植小百科

Part 4 小菜苗大营养

Part 5 25种纯天然的超级菜苗

Part 6 让孩子们快来种菜苗

Part 7 原生态之健康料理

<<自然的超级食品>>

媒体关注与评论

“迷你蔬菜也许这是这世上最古老的食物。
我们伟大的祖先很早就知道为什么要食用它们。
今天的我们只是再次学习这些知识。

”——科伯特生物系统公司罗柏·巴恩 “只种植室内盆栽植物并不意味着你不懂得园艺的精髓。
而我，已经精于种植迷你蔬菜，才会把自己视为室内园艺师。

”——萨拉·莫斯·沃尔夫 “这本书能让我知道家里餐桌上的每道菜背后的故事。

”——迈克尔·普兰 “拥有一小块田地，然后用锄头犁地，再撒下种子并看着新生的作物长得欣欣向荣，这是人类最普通、最简单的幸福，也是最令人心满意足的工作。

”——查尔斯·杜德利·华纳 “我喜欢花椰菜苗，我常常食用它们，但不是每天。
生活就是要多样化才有意思：我隔天便会吃一次蓝莓。

”——美国约翰·霍普金斯大学的杰德·法希 “种瓜得瓜，种豆得豆。

这就是我喜欢种植蔬菜的原因，我想你也能理解。

这本书能让读者轻松地获得如此美妙的感觉，真棒。

”——汤姆·琼斯和哈维·施密特

<<自然的超级食品>>

编辑推荐

还记得你曾经在窗台上用浅碟种植的水芹吗？

菲欧娜·希尔编著的《自然的超级食品--迷你蔬菜乐活DIY》所讲的迷你蔬菜（英文名：Microgreens，又译作菜苗）是一种新型的室内迷你蔬菜，这一名称最早起源于美国。

如今菜苗已成为最热门的新兴食品，并作为一种配菜进入到了世界上最高档的餐厅。

新鲜菜苗不仅可以在市场上买到，而且还越来越多地出现在了家庭厨房中，因为家庭种植爱好者们已开始接纳并热衷于培育他们自己的菜苗。

<<自然的超级食品>>

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>