

<<台灣嚴選蔬果108味>>

图书基本信息

书名：<<台灣嚴選蔬果108味>>

13位ISBN编号：9789867637475

10位ISBN编号：986763747X

出版时间：2009

出版公司：腳丫文化出版事業有限公司

作者：董淑芬

页数：223

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>

## <<台灣嚴選蔬果108味>>

### 內容概要

關於本書 / 本書是主婦最需要的市場採買書。  
將一年四季之中，台灣本土種植、販賣的108種蔬菜、水果食材，做最精細、最豐富也最完整的彙編整理與嚴選，詳細介紹這些蔬果的品種分類、主要特色、全盛產期、國內著名產地、說明典故、營養與健康效果...等。

告訴你該在何時吃最合宜？

營養最好的部位在哪裡？

如何挑選？

如何保存？

如何調理？

專家提供的實用知識，和你想的可能很不一樣！

打破一般分類的介紹方式，以市場上販售的商品名稱，加註常用別名，拉近生活與作物之間的距離。

每一種蔬果皆拍攝清楚的去背照片，一一指明重要特徵，如花、果實、根、莖、葉等部位，說明在市場中挑選新鮮蔬果的注意要點。

台灣蔬果大多為外來種，但豐沛的水土，滋養出眾多美味蔬果。

雖然栽培的技術與品質不斷進步，但常因為流行風潮或行情哄抬，造成農家搶種與追價，反而導致一些滋味單純、賣相質樸的美味品種，日益消失。

其實蔬果在合適的季節、氣候生長，含有的營養素最多，病蟲害少，農藥也不須使用太多。

品味當地、當令食材，才是最自然的養生之道。

## <<台灣嚴選蔬果108味>>

### 作者簡介

董淑芬 堅持自己沒有遠大志向，最喜歡栽種食物、最擅長料理烹調，為了開墾田園夢土，舉家搬遷至楊梅小山城。

喜愛植物，曾與一群社區媽媽創辦《山城報抱》，為樹木撰文，從園藝知識、花草特性與食用方式，都有一套風格獨特的慢活哲學，因為經營部落格而被發掘出版著作，清新、自然的生活風格，深受廣大讀者喜愛。

目前過著被演講、採訪、寫書填滿的半農半主婦生活，最大的心願是50歲後，能當個專職的家庭主婦。

## <<台灣嚴選蔬果108味>>

### 書籍目錄

本書作者是當今台灣最著名的蔬果專家之一，她嚴選台灣最重要的108種蔬果，更是家家戶戶每日必吃的食物，怎能不會挑、不會選、不會吃呢？

所以本書是主婦必備的食用採買書，買對蔬果才能吃到健康！

如今的時代，人人都知道蔬菜、水果的優點，隨處可見教人怎麼吃不生病、健康美味的料理法，但五顏六色的蔬果種類，你知道養份在哪個部位？

買回來要如何調理與保存嗎？

讓蔬果達人教你吃到最好的！

台灣雖小，但豐沛的地理條件與農業專長，隨著季節變化，孕育出滋味動人的四時之味，太麻里金針花、三芝筴白荀、屏東洋蔥、大湖草莓、澎湖絲瓜、官田菱角、大甲芋頭、玉井芒果、關廟鳳梨、三星蔥...味味皆美。

本書教你如何揀選當令鮮美可口？

如何清洗與處理？

如何在市場與廚房中趨吉避凶，既能滿足口腹，又顧及健康，甚至節省開支，希望讀者了解蔬果在生活中的實用價值、對健康的好處之外，能懂得欣賞、愛上與支持台灣蔬果。

## <<台灣嚴選蔬果108味>>

### 编辑推荐

本書特色 買對蔬果才能吃到健康！

如今的時代，人人都知道蔬菜、水果的優點，隨處可見教人怎麼吃不生病、健康美味的料理法，但五顏六色的蔬果種類，你知道養份在哪個部位？

買回來要如何調理與保存嗎？

讓蔬果達人教你吃到最好的！

吃台灣的蔬果，福氣啦！

台灣雖小，但豐沛的地理條件與農業專長，隨著季節變化，孕育出滋味動人的四時之味，太麻里金針花、三芝筴白荀、屏東洋蔥、大湖草莓、澎湖絲瓜、官田菱角、大甲芋頭、玉井芒果、關廟鳳梨、三星蔥...味味皆美。

本書教你如何揀選當令鮮美可口？

如何清洗與處理？

如何在市場與廚房中趨吉避凶，既能滿足口腹，又顧及健康，甚至節省開支，希望讀者了解蔬果在生活中的實用價值、對健康的好處之外，能懂得欣賞、愛上與支持台灣蔬果。

<<台灣嚴選蔬果108味>>

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>