

从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人



[从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人_下载链接1_](#)

著者:格雷汉姆·柯尔

出版者:陕西人民出版社

出版时间:2013-6

装帧:平装

isbn:9787224105346

《从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人:在斯卡吉特,生活是这样的(手绘彩图版)》内容简介：在如今这个肥胖及相关疾病盛行的年代，更需要一种健康的生活方式。住在郁金香之谷斯卡吉特的格雷汉姆·柯尔，从最基础的知识开始，教你照顾那些绿色的生命，

搭配和烹调出平时被忽视的营养。与瓜果蔬菜亲近的乐趣，与家人邻友分享的温暖，与四季自然同行的闲适，与健康美味共铸的生命力，尽在其中。

作者介绍:

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。

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
茼 蒿 / 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
萝卜 / 222
食用大黄 / 226
芜菁甘蓝 / 230
菠菜 / 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
· · · · · (收起)

[从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人_下载链接1](#)

标签

美食

菜菜

种菜

园艺

厨房

评论

特厚还不实用

我需要这样的生活

[从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人_下载链接1](#)

书评

[从明天起种菜、烹调,做一个幸福的人_下载链接1](#)