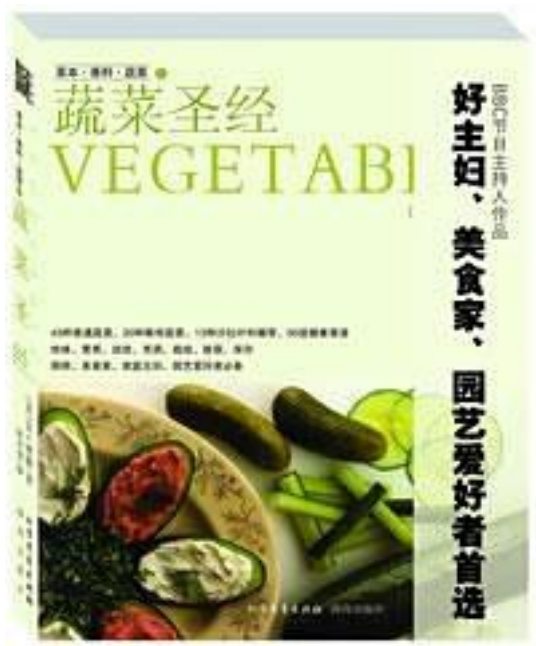


光明书架·生活馆·美食三书



[光明书架·生活馆·美食三书\\_下载链接1](#)

著者:[英] 安·博娜

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2009-3-1

装帧:精装

isbn:9787531723745

《美食三书:草本·香料·蔬菜(套装3册)》内容包括：《香料圣经》、《草本圣经》、《蔬菜圣经》。

《香料圣经》详细介绍了48种香料、60种天然调味品和调味汁、50道健康菜谱，装帧精美并配有丰富清晰的彩色图片从普通到奇异的香料；香料的起源、历史、培植、制作和储存、香料在烹饪中的应用。香料不仅仅是指辛辣的、草本的或者咖喱味的，它们种类很多，如鲜美的茴香、柔和的莳萝、酸涩的柑橘、辛辣的辣根、稀有的罗望子等，是厨师、美食家、家庭主妇的实用性宝典。

《草本圣经》详细介绍了59种草本、55种药膳配方、30道健康菜谱，装帧精美并配有

丰富清晰的彩色图片，其中有我们熟悉的薄荷、玫瑰、百里香，稀奇的洋西、香薄荷和缬草。另外，讲解了各种草本的培植、收获和储存，它们的历史、特征以及如何用它们做菜、泡茶、做汤、制作沙拉等，草本在烹调、医疗和美容等许多方面的用途，是厨师、园艺师、美食家、家庭主妇、关注健康者的理想指导书。

《蔬菜圣经》蔬菜是人们在后院土地上专门种植的最早植物，它们易于获取、营养丰富，比如胡萝卜、芹菜、芦笋、卷心菜、芜菁、韭葱等。《蔬菜圣经》详细介绍了43种普通蔬菜、20种稀有蔬菜、13种沙拉叶和嫩芽、50道健康菜谱，装帧精美并配有丰富清晰的彩色图片。如何种植、管理、识别以及使用新鲜蔬菜，使读者全年都可以获取健康、天然的蔬菜。另外，介绍了蔬菜的种植历史，如何在花盆、菜园或者后院，甚至很小的地方种植蔬菜、不同蔬菜的营养价值和食用方法，是厨师、美食家、家庭主妇、园艺爱好者的必备手册。

作者介绍:

安·博娜，英国著名的园艺资深记者，出版过多部有关园艺及其和植物相关的著作，现在英国广播公司（BBC）从事听众问答工作，并为许多期刊和园艺杂志撰稿。

詹妮弗·姆赫瑞，英国著名的食物和烹饪报道记者，现在英国广播公司（BBC）从事听众问答工作，喜欢研究各种奇异的食物和香料，撰写过多部烹饪著作，现居住在伦敦。

目录: 蔬菜识别图蔬菜与健康 蔬菜的营养价值 矿物质 蔬菜中的纤维  
蔬菜中的蛋白质、脂肪和糖类 全年供应蔬菜 青黄不接时期 鲜嫩的重要性  
蔬菜的清洗和准备 蔬菜的储存 烹制方法 蔬菜的奇特用法 素餐  
蛋白质含量高的蔬菜蔬菜的种类 容易种植的冬季蔬菜的替代品 夏季蔬菜的替代品  
沙拉蔬菜 稀有的蔬菜 鲜艳和矮小的品种 外国的蔬菜蔬菜大全 洋蓐 菜谱 奇异型  
白葡萄酒炖洋蓐 菊芋 菜谱 奇异型 菊芋炖扇贝 芦笋 菜谱 奇异型 芥末拌芦笋 茄子 菜谱  
奇异型 美味填馅茄 豆类 菜谱 经济实惠型 蚕豆米饭 法国菜豆 菜谱 健康型 法国菜豆拼盘  
菜谱 奇异型 香辣法国菜豆 红花菜豆 菜谱 健康型 蔬菜蒜泥汤 干燥的豆子 法国小绿豆  
红芸豆 菠萝蒂豆 卡尼里瑙扁豆 黑眼豆 扁豆 甜菜根 菜谱 经济实惠型 苹果甜菜根  
球芽甘蓝 菜谱 经济实惠型 栗子甘蓝 卷心菜 菜谱 经济实惠型 杂烩浓汤 菜谱 健康型  
红色卷心菜 菜谱 奇异型 爆炒大白菜 花茎甘蓝 菜谱奇异型 印度式花茎甘蓝炖菜 胡萝卜  
菜谱 奇异型 蜜饯胡萝卜 花椰菜 菜谱 奇异型 咖喱花椰菜 块根芹 菜谱 经济实惠型  
块根芹汤 芹菜 菜谱 健康型 蓝纹奶酪拌茴香芹菜 芹菜填馅 沃尔多夫沙拉 菊苣 菜谱  
经济实惠型 菊苣咸肉和奶日酪 黄瓜 菜谱 奇异型 凉拌黄瓜 苣荬菜 菜谱 奇异型 凯撒沙拉  
茴香 菜谱 奇异型 茴香调味酱 韭葱 菜谱 健康型 韭葱拌饭 莴苣 菜谱 健康型 希腊沙拉  
葫芦和小胡瓜 菜谱 奇异型 小胡瓜馅饼 蘑菇 菜谱奇异型 凉拌洋蘑菇 黄秋葵 菜谱  
经济实惠型 玉米西红柿拌黄秋葵 洋葱 菜谱 经济实惠型 法国洋葱汤 欧洲萝卜 菜谱  
经济实惠型 咖喱萝卜 蛋奶酥黄油萝卜 其他建议 豌豆 菜谱 经济实惠型 法式青豌豆 青椒  
菜谱 健康型 烤辣椒沙拉 山芋、马铃薯 菜谱 经济实惠型  
表面涂焦黄面包和干酪屑的马铃薯和风尾鱼 南瓜 菜谱 经济实惠型 南瓜馅饼  
香味南瓜汤 笋瓜 菜谱 奇异型 东方的南瓜和辣椒沙拉 小萝卜 菜谱 健康型  
小萝卜橘子沙拉 大黄 菜谱 经济实惠型 大黄酱 菠菜 菜谱 奇异型 陶罐菠菜 青花菜 菜谱  
健康型 青花菜奶油汤 瑞典芜菁 菜谱 经济实惠型 瑞典芜菁酱 甜玉米 菜谱 奇异型  
豆煮玉米 瑞士甜菜 菜谱 奇异型 荷兰蛋黄奶油酸辣酱拌瑞士甜菜 西红柿 菜谱 奇异型  
西红柿果汁冰糕 芜菁 菜谱 奇异型 芜菁菠菜奇异和希有蔬菜 山药 刺菜蓟 佛手瓜 块菌  
蚝蘑 羽衣甘蓝 汉堡包欧芹 白萝卜 甘薯 芋头 美味牛肝菌 四菱豆 红辣椒 青菜 波罗门参  
鸦葱 甘露子 大头菜 青菜、茎莴苣沙拉叶和嫩芽 芝麻菜 豆瓣菜 山芥 马齿苋 旱金莲  
芥菜和家独行菜 酸模 野苣 沙拉碗莴苣 蒲公英 地榆 嫩芽菜菜园蔬菜  
根据土壤和气候条件选种蔬菜 种植何种蔬菜？ 独立菜园 小块空间的蔬菜种植  
温室蔬菜的种植 小块菜地的种植 花坛和边界地蔬菜的种植 观赏性蔬菜盆栽蔬菜  
墙脚地带 屋顶花园 阳台和窗栏 天井 适合盆栽的蔬菜 容器的类型 盆栽蔬菜注意事项

培养料的选择 盆栽蔬菜的管理土壤整理 沃土的重要性 土壤的类型 ——粘土和沙土  
施加有机物质 土壤的耕作 化学肥料 保持平衡的PH值 有机肥花园 获取有机物质  
自己堆肥开始种植 由种子发育的蔬菜 室外播种 室外播种的方法 室外播种后的管理  
室内播种 托盘的准备 移植 在独立的容器中育种 盆栽 插枝 插枝土壤的准备 插枝的时间  
移植蔬菜 移植娇嫩的蔬菜 除草蔬菜管理 实施培土 保持湿度 不同蔬菜的水分需求量  
支架 防止鸟类和小动物的侵袭 御寒保暖 蔬菜施肥 肥料的类型 处理问题 病虫害  
芸苔属植物的病虫害种植蔬菜的特殊目的 蔬菜轮种 3年轮种计计划  
“青黄不接时期”的蔬菜 喜欢阴凉的蔬菜 迅速成熟的作物 缓慢成熟的作物 夏季沙拉菜  
冬季沙拉菜 可以插播的蔬菜 冬季叶菜  
· · · · · · ([收起](#))

[光明书架 · 生活馆 · 美食三书 下载链接1](#)

标签

- 植物
- 生活
- 香料
- 美食
- 自然
- 蔬菜圣经
- 植物园艺
- 园艺

评论

字太小啊~~~~

-----  
三本用一个ISBN,2015年读的是香料圣经，10年是蔬菜圣经，里面的料理或许可以一试。  
。

-----  
实用的香草种植使用书

-----  
越看越生气，这么多东西都没有|||

-----  
只看了【香料】那本=  
=。一个钟头以内翻完的资料书。薄，字很小，装帧不错。但翻译很囧……|||

-----  
写书的人该是很认真的，但是译本字也太小了，难以下读。

-----  
迷迭香 欧芹 防臭木 牛膝草 茴香 接骨木 葛缕子 琉璃苣 蜜蜂花 佛手柑 香月桂 百里香  
洋苏叶 甜没药

-----  
看一半我就一个感觉，欧洲人真是啥都能生吃

-----  
对于香草的特征、用途、种植方法都是泛泛而谈，内容涉及面很广，对于想要对香草了解个大概的人，是本好书。

-----  
出版得太没诚意了，里面的描线黑白插图还停留在李时珍时代的水平。可读性也不高，买了后悔的一本书。

-----  
尼玛为毛我只有蔬菜..不过那些菜谱不算很方便

-----  
比较喜欢里面的图片。我看的那套是分成三本（蔬菜、草本、香料）的，这个版本好像是把三本合在一起了？

-----  
局限于北欧，既不实用，且观其烹饪水准实在洋鳖

-----  
这书吧。。。我原来以为就是个做沙律的菜谱。。。后来发现它还真挺深奥的。。。相当艰深啊。。。跟学植物学似的==

-----  
怎么我看的版本的翻译不是同一个人啊？除当归、大蒜、薰衣草、蒲公英、茴香、芥菜、百里香、佛手柑、地榆、鼠尾草、芫荽、金银花外  
剩下的大部分草本植物国内几乎没有种植（或者有 要不就是我见识短==）  
还有一个就是每介绍一株草本就该有它的学名而不仅仅只有中文 这就是翻译的不对了

-----  
了解了很多香料和调味品、调味汁。至于她提到的健康菜谱，可能我们这里材料很难找齐，所以可行性不高，只能翻阅纯欣赏。但是这本书是一本很好的了解世界各地所有的香草和香科的一本百科全书。

-----  
最爱没事摆弄美食，读到一本好书，香料圣经和这个是一个系列，还有一个蔬菜圣经正在研究中，自己弄了一个普罗旺斯杂烩汤，那个美味啊，大家可以试试

-----  
英国人写 翻译中文 中国人看 猎奇 他们有的 我们没有 我们有的 他们没有 世界还是挺奇妙的

-----  
[光明书架·生活馆·美食三书\\_下载链接1](#)

书评

缺乏基本的翻译素质和道德！为什么把英文的名字都略掉？

第一个“当归”就翻不伦不类的：

...这天是大天使米歇尔的斋戒日，所以它得到了它现在的名字。

什么名字？难道是中文的“当归”么？为啥刻意省略英文名称，这个太不自然了！连...

-----  
和《蔬菜圣经》一块买的，，，还没有来得及看，，被仍在家里了。。倒是选了《蔬菜升级》带了出来。。。这丛书有一个好处：给想自己动手种蔬菜，或香草的盆友们，提供了很多有效的信息，和帮助性的资料。。。helpful。。。。。

-----  
[光明书架·生活馆·美食三书\\_下载链接1](#)