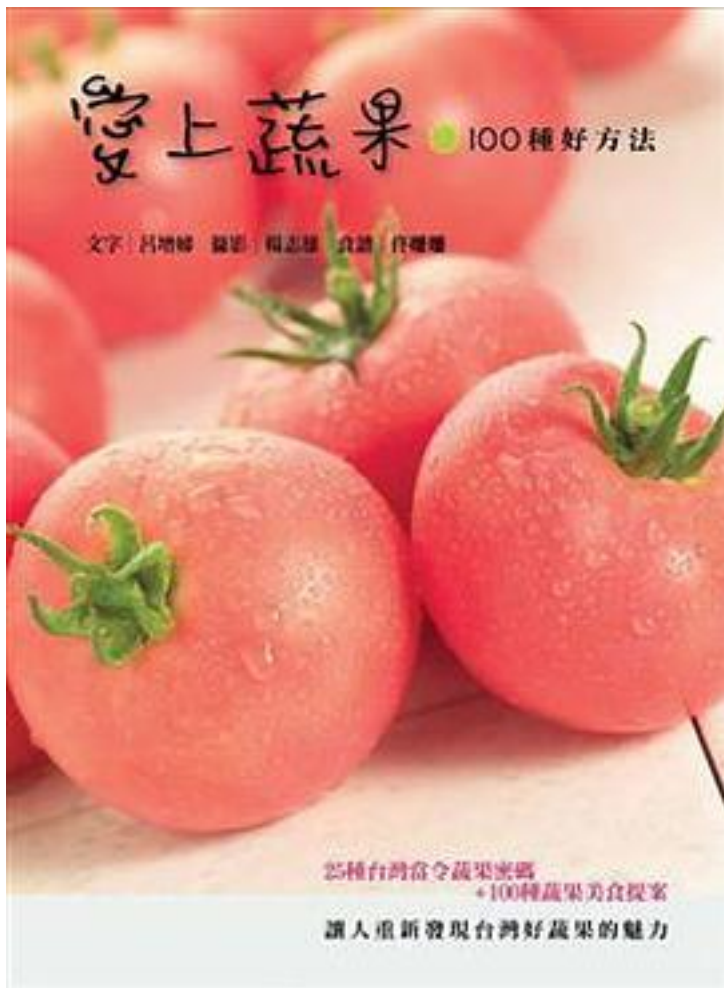


愛上蔬果100種好方法



[愛上蔬果100種好方法_下载链接1](#)

著者:呂增娣

出版者:四塊玉文化有限公司

出版时间:2009/05/06

装帧:平裝

isbn:9789868486089

25種台灣當令蔬果密碼+100種蔬果美食提案

讓人重新發現台灣好蔬果的魅力

「臺灣蔬果，真情用心，營養好吃No1啦！」

作者呂增娣想藉這本書大聲告訴所有人，台灣蔬果的不敗魅力，不只生長在這塊土地上的人引以為傲，老外吃了也一樣讚不絕口！行家堅持，愛上蔬果的最好方法，是趁鮮品嚐。

那麼，選對季節、找對產地，就成為掌握蔬果美味的重要關鍵。

作者以四季為台灣蔬果畫好美味座標，依時序介紹品味當令蔬果的最好時間，實際深入產地、走訪果園及農園，尋找台灣蔬果的美味密碼，並寫下品嚐心情，帶領讀者深入體會寶島蔬果的精妙美好。

每一樣蔬果背後都附上詳細出生履歷、營養成份、選購保存技巧，並貼心提出食用叮嚀。

每一種蔬果文後均提供4道推荐食譜，讓人精準掌握台灣好蔬果的美妙滋味。

系列文章報導曾在臺北市政府觀光傳播局出版的《臺北畫刊》上「蔬果密碼」單元中連載，深獲好評。

作者介绍:

食譜

佟姍姍

就是愛做菜！

職場生涯只做過家庭主婦、廚師兩種行當；小從番茄炒蛋、竹筍肉絲等家常菜，大到蜜汁火腿、佛跳牆、荷葉粉蒸雞辦桌菜；不論是鹹點的韭菜盒、小籠包、蔥抓餅，還是甜點的布朗尼、蛋黃酥、杏仁片等等，道道講究樣樣拿手。對她而言人生宛如食譜，食譜更彷如生活，酸甜苦辣得用心調和，才能成就一道道美食。

文字

呂增娣

貪吃成性，嗜吃成癮，胃囊不夠大、口袋不夠飽時，只有寫美食解饞；喜歡從食物中尋找回憶，以嗅覺紀錄每一個人生片段；母親手中的飯菜香、婆婆愛心的果醋味、父親在行的辣白菜……，都是人生旅途中，與記憶結合的獨特滋味。

曾任太雅生活館-編輯主任、秋雨文化-叢書主編、現為自由文字工作者，烹煮文字維生。

著有：

喵，一切只為貓 Cats in greece

開始在希臘自助旅行

臺南任我遊

目录:

[愛上蔬果100種好方法_下载链接1_](#)

标签

评论

[愛上蔬果100種好方法_下载链接1_](#)

书评

[愛上蔬果100種好方法_下载链接1_](#)