

自己種菜吃：樂活蔬果園設計全書



[自己種菜吃：樂活蔬果園設計全書_下载链接1](#)

著者:帕佛德 Pavord, Anna

出版者:貓頭鷹出版社

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789867001467

◎台大園藝系教授林宗賢、營養學博士蕭千祐聯合推薦

新樂活主義——自己種菜自己吃，享受收成的喜悅，從打造自己的風味蔬果園開始！

你知道你一天吃下多少致命毒素嗎？外面買的蔬果可能殘留化學肥料與農藥，你吃得安心嗎？若你家裡有一個充滿陽光的空間，不管是院子、露台，或只是個小小陽台，那麼自己種菜自己吃，是一個最佳的選擇，不但不會吃得提心吊膽，更能在生活中創造許多你意想不到的樂趣！

本書將幫助你打造一座專屬的風味蔬果園，讓夏日草莓、嫩青花菜、羽衣甘藍、攀架果藤，美化你的居家環境。即使你家沒有寬敞的後院，或你住在公寓、大廈，甚至十七樓之上的雲端，只要在陽台上利用盆器和培育袋，就能創造一個迷你蔬果庭園，使生活充滿甜美氣息。

◎從蔬菜、水果到芳香藥草等108種作物栽培法，另附有養生健康食譜，享受自己種菜吃的田園樂趣

本書有各類蔬菜、水果、芳香藥草的種植祕訣，包括各種植物所需的種植地點與土壤、

獨特的照料妙方與收成季節，一書在手就能掌握108種作物的栽培方法。還要教你從自家菜園取材，烹調出一道道健康、美味的養生料理，包括蕃茄鑲培根、辣豌豆佐蒔蘿、法式洋蔥湯、香烤韭菜餡餅、奶油烤芹菜、冰糖蜜水梨……，另附有作者的獨家烹飪小撇步，為這些有機食材的美味與你的健康加分，讓你吃得安心又滿意！

◎全國唯一的蔬果園設計全書，教你如何打造一座專屬的風格蔬果園

你想設計具有個人風格的庭園，又不知如何著手嗎？本書帶你遊歷世界各地，認識各式各樣的蔬果香草園，從地中海式庭園、芳香藥草園、到陽台迷你蔬果園，完整收錄。還要告訴你如何規畫庭園空間，或用交雜種植的方法，搭配各類植物的獨特色彩，打造一座有條理、符合自然規律的風格庭園，使處處充滿生機，讓你的居家環境充滿美與生命力。

◎植栽步驟Step by Step，從入門到專業種植技巧，一本就夠！

原來種菜一點都不難！無論你是種菜新手或專家，本書可以解決你所有種植蔬果的疑難雜症，除了教你選擇土壤、護根覆蓋、施肥澆水、室內外播種法、作物輪作、授粉、整枝修剪、溫室栽培術等，讓作物更茁壯外；也要告訴你如何搭建保護罩，還有各種病蟲害防制與剷除雜草的妙方，建立你正確的養護知識。有了這些基本的農作技術，任何人都能輕鬆在家種菜，擁有個人蔬果園不再是夢想！

「這是一本全方位的圖解指南，教你創造一座兼具裝飾性與生產力的美妙蔬果園。」

——亞馬遜網站推薦

「一本實際、易懂、易學的書」

——英國週日時報

作者介绍:

帕佛德（Anna Pavord）

《獨立報》園藝版通訊記者，曾在《觀察家》雜誌、《鄉村生活》、《鄉居生活》和《Elle 裝璜》等雜誌刊登專文，同時亦擔任《彩繪庭園》的編輯委員。著有《鬱金香》、《花壇全書》、《植物拍檔》、《花開年度》、《園藝伴侶》等書。

目录:

[自己種菜吃：樂活蔬果園設計全書_下载链接1](#)

标签

小膩膩

评论

[自己種菜吃：樂活蔬果園設計全書_下载链接1](#)

书评

[自己種菜吃：樂活蔬果園設計全書_下载链接1](#)