

活力綠蔬菜（下）



[活力綠蔬菜（下）_下载链接1](#)

著者:館野鏡子

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2007

装帧:平裝

isbn:9789573261469

用綠色蔬菜，讓身體變漂亮！

包含四季豆、甜豌豆與青豆等各種豆類，以及青椒、蘆筍、綠花椰菜、高麗菜、萵苣、芹菜等，集合了常見的綠色蔬菜。每種食材皆介紹最好吃的季節、營養功效，及挑選、保存與使用方法等，全書共提供47道美味和風料理食譜。

〈和風五色廚房〉蔬菜檢索食譜（全六冊）

在新鮮蔬果的「顏色」中，其實蘊含著豐富營養成分的祕密。常見的季節蔬果富含著對身體有幫助的各種機能，這組小套書試著以蔬果的「顏色」來進行分類。當你想吃蔬菜，卻又煩惱不知該做什麼料理時，〈和風五色廚房〉蔬果檢索食譜，就是一套能反向由食材來查詢料理方法的最佳食譜書。

作者介绍:

館野鏡子

1970年生，三歲開始學習鋼琴，畢業於桐朋大學鋼琴科。曾擔任NHK「今天的料理」節目工作人員長達十年時間，之後獨立工作，為多家雜誌及電視節目介紹創作料理。以家庭簡單料理及點心為中心，不斷研究推出各式創意食譜。鋼琴練習是她的日常功課，最近更忙著與家人舉辦音樂會，過著「吃、彈、聽」的快樂日子。著作有〈和風五色廚房 蔬菜檢索食譜〉系列，包括《青春白蔬菜》、《活力綠蔬菜》（上）（下）、《美顏紅蔬菜》、《幸福黑蔬菜》、《元氣黃蔬菜》（中文版由遠流出版），及《快樂時光》（主婦與生活社）、《NHK花園健康食譜》（Asukomu出版）等。

目录:

[活力綠蔬菜（下） 下载链接1](#)

标签

评论

[活力綠蔬菜（下） 下载链接1](#)

书评
