

图书基本信息

书名：<<光明书架·生活馆·美食三书>>

13位ISBN编号：9787531723745

10位ISBN编号：7531723743

出版时间：2009-3-1

出版时间：北方文艺出版社

作者：[英] 安·博娜,[英] 詹妮弗·姆赫瑞

页数：全3册

译者：张万伟,王立奎

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

《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。

本书详细介绍了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。

《草本圣经》本书详细介绍了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。

《香料圣经》本书详细介绍了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。

#### 作者简介

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。

书籍目录

蔬菜圣经 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 蛋豆米饭 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 菊苣咸肉和奶目酪 黄瓜 菜谱 奇异型 凉拌黄瓜 苜蓿菜 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 茼蒿 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 刺菜蓐 佛手瓜 块菌 蚝磨 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、茎茼蒿 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 沙拉碗茼蒿 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 冬季叶菜草本圣经香料圣经

## 章节摘录

香料的历史在我们所吃的食物中，几乎没有哪一种像香料这样能够对我们的语言和历史产生深远的影响。

在探寻这些朴素的、微不足道的东西时，人们发现和征服了整个大陆，建立了一个又一个帝国，又都陆续灭亡了。

过去有一段时间，香料曾经被认为是同黄金一样珍贵和稀有，是财富的一部分，这并不是偶然的现象。

许多香料在过去曾经被认为是壮阳剂，同遥远的、奇异的国度联系在一起，增添了《圣经》和《天方夜谭》的文学色彩，象征着一种美的享受和神秘的东方。

毫无疑问，17世纪的清教徒们认为香料可以激发人的性欲，因而禁止使用它们——并且认为“香料”或者“香的”都具有感情色彩意义和字面意义，例如有时它们增加了生活的乐趣或者情趣，或者用来描述那些粗俗的、淫秽的东西、香料的使用要早于历史的记录，考古学家们已经发现，在古代文明时期人们就开始使用葛缕子籽和芝麻籽。

中国人早在公元前3000~2500年前就已经熟悉了肉桂和大豆，古代埃及人曾使用香料对尸体进行防腐处理，并且把洋葱和大蒜作为奴隶们的主食。

从圣经时期到罗马时期示巴女王携带香料和其他礼物访问所罗门国王时，国王唱着赞歌欢迎女王的到来：“醒来吧，北风！

你来到南方，吹来了花园。

”（《所罗门之歌》4：14，16）所罗门大约生活在公元前1000年甚至更早的时候，在当时各种肉桂和桂皮都是圣油的组成部分，是摩西用来涂抹约柜的。

编辑推荐

《蔬菜圣经》是好主妇、美食家、园艺爱好者首选。

1. BBC节目主持人作品2. 59种普通蔬菜, 20种稀有蔬菜, 30种沙拉叶和嫩芽, 50道健康菜谱——气味、特征、药用、烹调、美容、家居、栽培、收获、保存。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>