

# 《在家栽種杯子蔬菜》

## 图书基本信息

书名：《在家栽種杯子蔬菜》

13位ISBN编号：9789868698536

10位ISBN编号：9868698537

出版社：邦聯文化事業有限公司

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《在家栽種杯子蔬菜》

## 內容概要

介紹用紙杯或小容器即可簡單栽種的蔬菜。不需要特別場地或是特定季節，即便是初學者也能輕鬆開始種植。關於蔬菜或香草的栽培重點與秘訣，書中都有詳細地解說。不論是做為家中的室內裝飾、送給重要的人的禮物、或美味享用的烹調方法等等，本書收錄各式各樣可享受「杯子蔬菜」樂趣的好點子。

# 《在家栽種杯子蔬菜》

## 作者簡介

伊嶋まどか 信州大學畢業。畢業後，在雜誌製作公司從事編輯工作。獨立之後，曾搭乘和平船(Peace Boat)到世界各國參訪。2004年主持舊民宅再生的租賃空間以及飲食、健康、美容、生活相關的出版物「HALU：G工作室」的企畫製作。經手的出版物有生活風格雜誌『bec?tac』另外還有實際栽種蔬菜並協助編輯、執筆的栽培書『養生蔬菜』(永岡書店)、『用容器享受藍莓的樂趣』『Beans!』(小學館)等等。其他還有協助執筆美容、健康相關的書『美味的養生蔬菜食譜』『魔法的7色蔬菜』(法研)、『漢方湯品食譜』『調養身體的藥膳酒』(藥日本堂)、『COCKTAIL TALK』(學研教育出版)『時令美味蔬菜百科詞典』(學研PUBLISHING)等等。另外也在自己的區民農園實踐著種植蔬菜。

陳美齡 專職日文翻譯，譯作有《從0開始學做蛋糕卷》(邦聯文化出版)。 コウケンテツ

# 《在家栽種杯子蔬菜》

## 書籍目錄

3 序言一個紙杯的栽培首登場!!美味又可愛的小小菜園。10在家即可享受栽種樂趣，只要10天到1個月！就從「杯子蔬菜」開始吧！18可享受栽植、裝飾及食用樂趣的杯子蔬菜&芽菜。20從種子開始栽培杯子蔬菜吧！24鈣質豐富的迷你青江菜食譜 鬆餅三明治26 葉子呈皺褶狀帶點苦味的苦苣食譜 鹽昆布拌菜28 富含鐵質及鈣質的小松菜食譜 香草奶油義大利麵30 嚐起來有芝麻味道&辛辣味的芝麻菜食譜 蕃茄冷細麵32 咀嚼起來有嗆辣味！紅芥菜食譜 蔬菜和水果的寒天凍34 蘿蔓萵苣略帶甜味及清脆口感，很具吸引力。食譜 2種蘿蔔沙拉36 和菠菜同是藜科的瑞士蒸菜食譜 優格醬沙拉38 咬起來清脆口感佳的沙拉水菜食譜 生春卷40 剛採收的特別鮮嫩！櫻桃蘿蔔食譜 味噌優格醃菜42 紅羽衣甘藍含豐富的維他命A、膳食纖維及礦物質。食譜 豆腐花佐橙醋凍。44 還有其他可做為「杯子蔬菜」的蔬菜葉子略苦但很美的菊苣 食譜 韓國煎餅葉子呈淺綠色，沒特殊味道的山東小白菜深色圓葉的黃綠色蔬菜的塌菜紅色的莖可用來點綴沙拉蒸菜結球萵苣略帶苦味及清脆的口感鮮明的深紅色非常漂亮的紅葉萵苣風味佳的綠葉萵苣較無澀味適合生食的沙拉菠菜不會結球在嫩葉就可以收成的紫甘藍48 用芽菜做出簡單的廚房菜園50 漂亮紅紫色的紅蘿蔔嬰在歐美很受歡迎的向日葵食譜 紅蘿蔔嬰韓式拌菜和向日葵韓式辣味拌菜52 味道嗆辣刺激令人無法抗拒！芥菜食譜 佐大量鷹嘴豆醬食用53 咀嚼後可嚐到微微的芝麻味！芝麻菜食譜 芝麻菜、鮭魚和酪梨的塔塔醬沙拉54 綠花椰菜芽生的直接放入各式料理中。食譜 乾蘿蔔絲和綠花椰菜芽的沙拉55 清爽的香氣很具吸引力的青紫蘇芽食譜 青紫蘇烤明太子義大利麵56 沒有特殊味道很受小孩歡迎的紫甘藍食譜 紫甘藍起司三明治卷57 庭園水芹特徵是帶辛辣的辣度。食譜 就放在市售湯品上裝飾58 豌豆的芽菜豆苗食譜 豆苗多多的越南河粉風雞湯麵59 蕎麥芽是很受歡迎的健康芽菜。食譜 搭配燉煮凍豆腐60 含有豐富營養成分的白芝麻芽食譜 兩種白芝麻芽的生魚片茶泡飯61 吃起來很有份量的黃豆芽食譜 黃豆芽日式厚蛋燒64 種在小籃子或盆器裡享受有香草的生活。66 用39元商品小小的DIY！做成料理或調味料。盡情享受香草苗有1株幼苗就會很方便的熟悉香草68 廚房菜園的人氣香草義大利香芹食譜 香草麵包粉69 推薦給有點貧血的人香芹食譜 香草奶油有這個料理就可升級！？水芹菜在家栽培要給予充足的水分。70 義大利料理不可缺少的羅勒食譜 青醬71 生吃或炒來吃都OK！耐鹽植物冰花食譜 直接做成沙拉加入平時的料理中增添風味的香草72 充滿辛香味的奧勒岡?馬郁蘭食譜 香草鹽73 香氣新奇的咖哩草食譜 香草油日本俗稱為「朝鮮薊」的洋薊在家享受小小的香草派對74 傳說可招來幸福的野草莓食譜 香草茶75 生性強健且容易培育的鼠尾草舒適清涼感的薄荷76 不論新鮮或乾燥味道都很香的百里香食譜 香草醋77 將葉剝碎可拿來點綴料理的蝦夷蔥食譜 香草起司散發香氣療癒系的香草78 期待長出花芽的薰衣草也會用來做樹籬的常綠灌木迷迭香食譜 香草酒79 精油對呼吸系統非常好的尤加利散發優雅香氣的天竺葵食譜 香草蜂蜜column16 就手邊的容器重複使用46 撒播式蔬菜栽培62 享受更多在家栽種蔬菜的樂趣！80 第一次栽種蔬菜感到在意&擔心的事。81 杯子蔬菜?芽菜?香草遇上困擾時的43個Q&A 回覆在栽培過程中所發現的疑問！！可做為在享受栽種蔬菜樂趣時的參考。Q6為什麼用噴霧器比較好？Q21芽菜的水臭臭的...Q26梅雨季時培育香草要注意甚麼呢？Q43白天不在家沒關係嗎？86 栽種蔬菜的相關用語字典88 可種植並做裝飾，非常可愛的栽培組合92 找到了！能用的39元商店商品94 第一次種杯子蔬菜推薦的種子

# 《在家栽種杯子蔬菜》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)