

# 《自己種菜吃》

## 图书基本信息

书名：《自己種菜吃》

13位ISBN编号：9789861203553

10位ISBN编号：9861203559

出版社：貓頭鷹

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)

# 《自己種菜吃》

## 內容概要

**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。本書特色有：一、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。還要教你從自家菜圃取材，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！。二、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。三、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！

# 《自己種菜吃》

## 作者簡介

帕佛德 《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。張家瑞 畢業於\*\*台灣大學外文系，目前服務於中央研究院，也是位兼職的自由譯者。譯有《卓越的種子》、《小企業，大願景》以及《生命科學之實驗設計》等書。Anna Pavord

# 《自己種菜吃》

## 媒体关注与评论

「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  
「當您拿起這本書，翻閱每一頁，就會發現動手作的樂趣！」 - - 台北醫學大學保健營養學系教授／胡雪萍  
「這本書帶領我們成為都市農民，在栽種耕耘中得到喜悅與滿足，這便是追求樂活的最佳入門！」 - - 國際知名生機飲食傳道人／歐陽英  
「我自己是蔬食主義者，相信擁有一座蔬果園，比擁有一櫃衣櫥還要美妙！」 - - 時尚生活觀察家／錢亞東  
「為沒有經

# 《自己種菜吃》

## 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)