

<<美容养生花料理>>

图书基本信息

书名：<<美容养生花料理>>

13位ISBN编号：9787801733481

10位ISBN编号：7801733487

出版时间：2005-7

出版单位：国际文化出版公司

作者：唐芩

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>

## <<美容养生花料理>>

### 内容概要

在东方社会和欧美一些国家，自古就有厨房园艺的观念，简单地说，就是将可以食用的蔬菜和花木植物栽种在自家的庭院或窗边。

平日既可一面欣赏自然的风情，煮饭时随手摘采一些花、叶、果实来入菜，制作糕点和酱料，可说是非常的健康又实用。

当然，天生百花百草，各有特性，有些是适合人体食用的，有些则不适合。

本书因此特别依据药学、植物学原理慎选出一些较普遍的花卉植物，也在推荐食谱中明确说明烹调操作的步骤，希望帮助有兴趣品尝花卉料理的同好获得入门的捷径，把美丽的花草入菜制作成健康的料理，吸收大自然最美丽且精纯的养分，实现自己种、随手采、安心吃的美好愿望。

## <<美容养生花料理>>

### 作者简介

唐芩 现任中华大学景观建筑系兼任讲师，新世代生活游侠！

是文字海洋冲浪者，也生活智能供货商。

1971年生，淡江大学建筑设计研究所硕士。

曾主编《南台湾热带花园风情特刊》，另多篇文章曾于《联合报》与《劲报》刊载。

目前致力于生活厨房、空间设计、人文情感、自然花草、有机生活等相关领域之研究、写作与摄影记录。

养生食谱系列：《美丽新配方 水果瘦身餐》《美容养生花料理》《养生元气花草茶》《鲜采窈窕沙拉》《电饭锅料理王》《吃香喝辣减肥餐》《蔬菜瘦身宝典》。

心灵成长系列：《心灵劲补汤》《真爱，要用心去追求》《喜渡人生多恼河》《用心去做就对了》《享受幸福要趁早》《为爱投保智能险》。

<<美容养生花料理>>

书籍目录

序 从料理花园到有机厨房1 食花尝草的有机生命— 有机栽培, 环保施肥二 清洗花叶有诀窍三 最佳的花卉烹调法四 轻薄调味, 健康无负担2 鲜花、Easy料理玫瑰花玫瑰三明治、玫瑰金枣茶、玫瑰果酱、玫瑰蛋白糖霜朱槿朱槿中卷、朱槿花茶茉莉花茉莉糖醋排骨、茉莉炒花枝桂花桂花笋鲍卷、桂花醪糟汤圆、桂花奶茶月橘月橘烘蛋、月橘茄烧虾仁木芙蓉木芙蓉煎豆腐、翡翠土豆芙蓉酥木槿花木槿花蒜泥白肉、槿花牛腱拼盘菊花菊花涮火锅、洋甘菊花草茶罗葵花蜀葵竹笋炒肉丝、蜀葵花香鱼干安石榴花石榴馄饨、石榴花果茶栀子花栀子花拌凉粉、栀子花蜜饯玉兰花玉兰花酱鱼片、玉兰花沙拉盅绣球花绣球花珍珠丸、绣花森林茶花茶花醋溜黄鱼、茶花泡菜千日红千日红黄瓜盅、千日红花茶向日葵向日葵咖喱鸡郁金香郁金香回锅肉、郁金香水果凉拌石斛兰石斛兰春卷、石斛兰酥炸花园树兰满天星烹鱈鱼金银花海米金银花、金银排骨汤鸡冠花高冠一品粥、冠花桂枣茶.....3 拾得野花来入菜4 茎叶类与香草植物附录 本书食谱料理分类索引

## &lt;&lt;美容养生花料理&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘一、有机栽培，环保施肥用来供食用的花卉和蔬果，在栽培过程中必需严守不施用化学肥料、农药和生长催化剂的原则，才能确保人体的健康。

市面上销售的各种蔬菜水果，栽种过程中多多少少都施用过化学肥料和农药，有些甚至借助生长催化剂达到快速成长的作用。

虽然化学肥料、农药号称其毒性在人体可接受的范围内，但这些毕竟是非自然的药素，日积月累的毒性不可忽视。

长远来看，对于地球土壤的酸化、水源环境的污染更值得我们深思。

近年逐渐受到重视的“有机栽培”观念，以强调自然的水耕或有机肥料培育出令人吃得较为安心的蔬菜、水果。

而对于想品尝花卉美味的人，如何能够不吃进毒素，吃出美容、健康和养生，原则也是相同的。

平日从花店或农场购买回的盆栽花木，在培育过程中可能也使用到化学肥料、除虫液等药剂。

因此，我们可以尽量自己购买种籽，从幼苗开始栽培，成长过程中完全不施用任何化学药剂。

或是在购买现成的盆栽花木回来后，先不要立刻摘采已盛开的花、叶来食用，应该等到都完全不使用任何化学肥料，再栽培一段时间后，新结生的花苞、绽放的花朵以及冒出的新叶，才拿来摘取食用，这样是较为妥当的方法。

自行栽培期间，除了定时浇水、提供花木生长所需的阳光之外，还可以使用天然的有机肥来补充植物的养分，像平常烹饪时剩余的洗米水、洗豆子水、蛋壳、水果皮、番薯皮、青菜切下的茎叶或是修剪花木时落下的残叶、落花等，都可以铺在盆栽土壤上，或是埋在土壤里，让它们自然腐化，成为再生的养料，化作春泥更护花。

二、清洗花叶有诀窍花卉的质地比蔬菜更细嫩，清洗时需轻轻地、慢慢地、柔柔地来处理，才能保持其优美的花型和色彩。

最佳的方式是拿一个有细网漏孔的清洗篮，打开水龙头用小水或淋洒的方式来清洗花瓣。

由于花卉类的营养成分多为水溶性维生素，如维生素B族、维生素C、叶酸、烟碱酸等，所以要避免长时间浸泡于静止的水盆中，以防养分流失。

只要确定在栽培过程中没有喷洒化学药剂或在土壤中施用化学肥料，则以淋洒方式把花朵上的灰尘洗净或泡水几分钟就可达到去污的效果。

洗干净后，把花朵放在网篮里将多余的水分沥干，有些花朵较大的，花萼部位也较硬，可用厨房剪刀将它剪掉，烹调时口感较佳。

三、最佳的花卉烹调法花卉植物富含独特的香气、色彩和丰富的天然维生素，为保存其养分与风采，最适合的烹调法，也正是对人体最健康的烹调法——低盐、低油、低脂、短时间快速烹调的四大原则。

可列出的料理类别，如生吃、凉拌、榨汁冲茶、清炒、煮汤、快速油炸等。

既简便、快速，又能保存食材原味的做法，就是最佳的料理方式。

P10-12

## <<美容养生花料理>>

### 媒体关注与评论

书评蒸、炒、煮、烤、汤、粥……从养生茶饮、沙拉凉拌轻食，到甜品糕点，美容养生花卉料理，简单上手！

从买花、种花、吃花，每天的花卉菜单就在自家花园里！

百道新鲜花卉料理，帮你作好体内环保。

买花是优雅的消费美学，种花是怡情的心灵保健，吃花是养生的体内环保。

百道新鲜花卉料理，帮你作好体内环保！

## <<美容养生花料理>>

### 编辑推荐

在东方社会和欧美一些国家，自古就有厨房园艺的观念，简单地说，就是将可以食用的蔬菜和花木植物栽种在自家的庭院或窗边。

平日既可一面欣赏自然的风情，煮饭时随手摘采一些花、叶、果实来入菜，制作糕点和酱料，可说是非常的健康又实用。

当然，天生百花百草，各有特性，有些是适合人体食用的，有些则不适合。

本书因此特别依据药学、植物学原理慎选出一些较普遍的花卉植物，也在推荐食谱中明确说明烹调操作的步骤，希望帮助有兴趣品尝花卉料理的同好获得入门的捷径，把美丽的花草入菜制作成健康的料理，吸收大自然最美丽且精纯的养分，实现自己种、随手采、安心吃的美好愿望。

<<美容养生花料理>>

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>