

《健康蔬菜小盆栽》

图书基本信息

书名：《健康蔬菜小盆栽》

13位ISBN编号：9787538445206

10位ISBN编号：753844520X

出版时间：2010年03月

出版社：吉林科学技术出版社

作者：金泰勋

页数：116 页

译者：闫文婧,李博

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.tushu000.com

《健康蔬菜小盆栽》

前言

自从不明来历的农产品开始威胁我们的健康时，人们渐渐对无农药且无公害的蔬菜有了很大兴趣。美国约翰霍普金斯医科大学布尔多拉雷尔博士的一项研究表明，西蓝花嫩芽里含有大量的能有效预防癌症的萝卜硫素。多项国内研究表明，不仅西蓝花嫩芽，大部分蔬菜幼苗里含有的营养素比成熟的蔬菜里含有的营养素多出5倍~20倍。它们的另一个优点是，蔬菜幼苗的栽培时间短，因此无论谁都能在家里亲自种植。通过这本书，希望有更多的人了解蔬菜幼苗，能亲自体验它们的营养价值。大农生物农业协会黄成宪每家都会有一个空置的花盆，那么就在那些空花盆里种植蔬菜吧。新鲜的蔬菜里含有钾、钙、镁、钠等碱性无机物并且还含有丰富的维生素A和维生素C，这些都是谷类或肉类所没有的。红色的小柿子、朱黄色的小胡萝卜、绿色的蔬菜又具有促进食欲的功效。吃我们亲手种植的蔬菜，可以享受现代人追求的绿色生活。收获亲手种植的蔬菜，从中得到的快乐能使我们体内充满内啡肽，这能让我们的身心得到健康。这本书里很详细地讲述了种植蔬菜的要领，就算是初学者也能很快掌握。与这本书一起体验吃亲手种植的蔬菜的快乐吧！农学博士徐明勋“餐桌上的这些食物是不是安全的呢？”看着电视上不良食品的新闻，人们是否都有过这种想法呢？尤其是加入WTO之后海外农产品增多，来历不明的食物渐渐占领着我们的餐桌。因此国内的很多农民们，为了更快更多的生产农产品滥用农药和生长促进剂。被称为“绿色能量”的蔬菜幼苗与花盆蔬菜不沾一点农药就能收获，因此很适合追求绿色食品的我们。从现在开始，用亲自种植的蔬菜做“绿色餐桌”吧！大农生物农业研究院

《健康蔬菜小盆栽》

内容概要

分步图解纯天然优质蔬菜的盆栽方法，教您与《健康蔬菜小盆栽》一起享受动手栽培蔬菜的乐趣。更为您推荐30道用亲自栽培的蔬菜烹饪出来的美味菜肴。

Part 1 种植蔬菜幼苗

西蓝花嫩芽

苜蓿芽

萝卜芽

红叶卷心菜芽

乌塌菜芽

大白菜芽

荞麦芽

大麦芽

小麦芽

玉米芽

绿豆芽

Part 2 种植幼叶蔬菜

罗马生菜幼叶

茼蒿幼叶

青梗菜幼叶

菠菜幼叶

乌塌菜幼叶

小红萝卜幼叶

红叶卷心菜幼叶

蔬菜幼苗料理

全麦面包幼苗三明治

大白菜芽热饼

乌塌菜芽奶油薄饼

蔬菜幼苗牛排

软豆腐鱼肉松

荞麦芽越南式包饭

西蓝花嫩芽加利福尼亚卷

黄豆芽牡蛎肉饭

发芽玄米营养饭

幼苗绿豆油饼

鸡蛋羹

绿豆芽大米面

幼叶蔬菜料理

维生素甜甜圈

鸡脯肉幼叶沙拉

希腊式蔬菜汤

幼叶凉拌面

绿色拌饭

茼蒿拌琼脂

幼叶饭团

幼叶鲢鱼卷

罗马玉米粉圆饼小披萨

Part 3 种植花盆蔬菜

生菜种植法

《健康蔬菜小盆栽》

韭菜种植法

水芹菜

菊苣种植法

红菊苣种植法

茄子种植法

辣椒种植法

小柿子种植法

迷你胡萝卜种植法

花盆蔬菜料理

红菊苣烤虾沙拉

辣椒煎饼

生菜包饭拌蘑菇

现拌韭菜拌饭

青椒炒牛肉

水芹菜炖东明太鱼

迷你胡萝卜腌菜

烤茄子

小柿子卤汁

栽培要点

种植蔬菜幼苗能知道这些，我也是专业的！

种植蔬菜幼苗时必要的道具

初学者朋友们常问的Q&A

种植幼叶蔬菜能知道这些，我也是专业的！

种植幼叶 & 花盆蔬菜所需的道具

种植蔬菜前必须要知道的基础知识

.....

《健康蔬菜小盆栽》

作者简介

作者：(韩国)金泰勋 (韩国)徐明勋 译者：闫文婧 王岩 李博

《健康蔬菜小盆栽》

书籍目录

Part 1 种植蔬菜幼苗 西蓝花嫩芽 苜蓿芽 萝卜芽 红叶卷心菜芽 乌塌菜芽 大白菜芽 荞麦芽 大麦芽 小麦芽 玉米芽 绿豆芽 How To Cooking 蔬菜幼苗料理 全麦面包幼苗三明治 大白菜芽热饼 乌塌菜芽奶油薄饼 蔬菜幼苗牛排 软豆腐鱼肉松 荞麦芽越南式包饭 西蓝花嫩芽加利福尼亚卷 黄豆芽牡蛎肉饭 发芽玄米营养饭 幼苗绿豆油饼 鸡蛋羹 绿豆芽大米面

Part 2 种植幼叶蔬菜 罗马生菜幼叶 茼蒿幼叶 青梗菜幼叶 菠菜幼叶 乌塌菜幼叶 小红萝卜幼叶 红叶卷心菜幼叶 How To Cooking 幼叶蔬菜料理 维生素甜甜圈 鸡脯肉幼叶沙拉 希腊式蔬菜汤 幼叶凉拌面 绿色拌饭 茼蒿拌琼脂 幼叶饭团 幼叶鲑鱼卷 罗马玉米粉圆饼小披萨

Part 3 种植花盆蔬菜 生菜 种植法 韭菜 种植法 水芹菜 菊苣 种植法 红菊苣 种植法 茄子 种植法 辣椒 种植法 小柿子 种植法 迷你胡萝卜 种植法 How To Cooking 花盆蔬菜料理 红菊苣烤虾沙拉 辣椒煎饼 生菜包饭拌蘑菇 现拌韭菜拌饭 青椒炒牛肉 水芹菜炖东明太鱼 迷你胡萝卜腌菜 烤茄子 小柿子卤汁序文推荐序拼音索引栽培要点 种植蔬菜幼苗能知道这些，我也是专业的！ 种植蔬菜幼苗时必要的道具 初学者朋友们常问的Q&A 种植幼叶蔬菜能知道这些，我也是专业的！ 种植幼叶&花盆蔬菜所需的道具 种植蔬菜前必须要知道的基础知识

《健康蔬菜小盆栽》

章节摘录

插图：西蓝花嫩芽是蔬菜幼苗热潮的主人公。西蓝花嫩芽中含有的抗癌成分比成熟的西蓝花多20倍。很容易培育，因此它是初学者们的首选。只要能经常给西蓝花嫩芽更换水，它可以在任何环境下生长。发芽后，周围的温度最好维持在15°C-20°C之间。如果温度在15°C以下，生长速度会变得迟缓。通常播种后，经过4天~5天，种子会长到能吃的程度了。就营养而言，在开始发芽后的第三天收获最佳。可以把它放在水槽台旁边。吃饭时，与食物混合着吃的话，就不需要花大钱买保健品了。培育5mL的种子，大概会收获到30g的西蓝花嫩芽。在空的咖啡杯里，均匀地铺上2cm厚的卵石。然后，把事先裁剪好的纱布盖在卵石上。最后，将已浸泡过的5mL至10mL的西蓝花种子均匀地铺在纱布上面，浇水培育。如果准备更多的咖啡杯，在每一杯里分别种植能使用一次的分量，会更加方便。在营养方面，西蓝花被称为“蔬菜之王”。西蓝花里富含很多萝卜硫素，它被称之为奇迹般的抗癌成分。最近，研究发现萝卜硫素还可以消灭导致胃溃疡的罪魁祸首——幽门螺旋杆菌。西蓝花嫩芽里的萝卜硫素的含量，是成熟的西蓝花的20多倍。每天吃一勺西蓝花嫩芽，像是吃400g~1000g成熟的西蓝花，因为两者的效果是一样的。西蓝花嫩芽里含有的对预防癌症与防止老化颇具效果的胡萝卜素、维生素C、B族维生素的含量也比成熟西蓝花的多。

《健康蔬菜小盆栽》

编辑推荐

《健康蔬菜小盆栽》：27种无公害、有营养，可以食用、并可用来装饰家居的健康蔬菜小盆栽种植技巧、营养价值、装饰建议等，一一详细介绍手把手教您用亲手种植的小盆栽烹调制作30道美味佳肴《健康蔬菜小盆栽》为您介绍27种可以盆栽的蔬菜

《健康蔬菜小盆栽》

精彩短评

- 1、送给妈妈的 还不错~
- 2、高丽棒子的书太不实在了，没啥帮助。中国人写的家庭种菜最健康比她好100倍！！深刻歧视棒子，呸
- 3、27种无公害、有营养，可以食用、并可用来装饰家居的健康蔬菜小盆栽种植技巧、营养价值、装饰建议等，一一详细介绍；手把手教您用亲手种植的小盆栽烹调制作30道美味佳肴。分步图解纯天然优质蔬菜的盆栽方法，教您与《健康蔬菜小盆栽》一起享受动手栽培蔬菜的乐趣。更为您推荐30道用亲自栽培的蔬菜烹饪出来的美味菜肴。
- 4、2010.11
- 5、:S63/8156
- 6、非常实用的一本书,真好用得上.

《健康蔬菜小盆栽》

精彩书评

1、健康蔬菜小盆栽-韩,中译阳台上的开心农场-日,关东地区,港译好像国外对于吃的健康新鲜关注比较高,而且实施起来可来条件也更好~韩国这本介绍的蔬菜和我经常吃的比较接近,内容非常详细,能遇到的问题都有介绍,就是蔬菜的种类太少.基础知识很好,包括怎么做有机肥~算是简单实用,书中介绍到的材料,可以容易的买到.只是里面有很多菜谱,一般家庭不会做的菜.我个人觉得没什么必要~对我来说,种菜主要是满足自己的食欲,满足新鲜蔬菜供给,达到这个目的已经很开心了,怎么吃我心中有数.有点太多影响内容了,像来凑页数的.缺点是错很多,大标题都是错的!

《健康蔬菜小盆栽》

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.tushu000.com