

<<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

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：金泰勋

页数：116

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

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。

<<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芥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芥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>>

### 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15CC-20。

C之间。

如果温度在15cc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>>

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>