第一图书网, tushu007.com

<<阳台种菜超简单>>

图书基本信息

书名：<<阳台种菜超简单>>

13位ISBN编号：9787530456811

10位ISBN编号：7530456814

出版时间：2012-1

出版时间：北京科技

作者：张德纯

页数：154

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

前言

中国人有句俗话：“ 三天不吃青，两眼冒火星 ”，可见蔬菜是人们每日不可缺少的食品，但都市人未必知道蔬菜是怎样种出来的，更没有亲手种过菜。
不是不想亲手种菜，而是没有条件。
在高楼大厦的围困中，上哪里去找自己的“ 一亩三分地 ”呢？
面对冰冷的钢筋、水泥建筑，谁不向往回归田园般的生活，谁不渴望周边多一点绿色？
“ 一亩三分地 ”的想法似乎有些奢侈，但居住在楼房中的都市人，家家都有自己的阳台，聪明的都市人终于找到了自己种菜的小天地。
在阳台上，中老年人有了自家的“ 小菜园 ”，年轻人也不必从网上“ 偷菜 ”了。
阳台种菜已经在都市市民生活中悄然兴起，并已成为都市新时尚。
阳台种菜是追求生活乐趣、提倡健康生活的一种新方式，是“ 小植物、大健康 ”，将植物种植与养生结合起来的新理念。
阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲、一种娱乐；丰富了知识，也陶冶了情趣。
每天看着自己种的菜长高、变大，收获的不仅是丰硕的果实，更是一份不可言喻的喜悦。
本书从零起点开始，通过作者不断的实践与讲述，教会您在阳台上种出近60种新鲜的有机蔬菜，可将一个种菜的门外汉，培养成为一个具有一定种菜经验的农艺师。
考虑到不同操作者的情况，尽量做到操作步骤简易化，使用。
工具简单化，使读者一看就会，一上手就成功。
种好菜的最终目的是吃好菜，在让您掌握科学栽种方法的同时，每种菜后还介绍了蔬菜的营养知识及简便而营养的蔬菜食用方法。
《阳台种菜超简单》是您阳台种菜的贴身顾问，有了这本书，马上就可以开始操作了。
您准备好了吗？

<<阳台种菜超简单>>

内容概要

中国顶级蔬菜研究机构中国农科院专家：第一本专为中国家庭打造的“阳台种菜”书——365天天天都能种，0起点也能0失败！

本书从零起点开始，选取最好种的60种蔬菜，通过作者不断的实践与讲述，使读者一上手就成功。书中还突破了季节、时间的限制，让您365天每天都能开始种，一年四季都有菜！

1.中国顶级蔬菜研究机构中国农科院专家亲力打造——第一本专为中国家庭设计的阳台种菜书。

2.随书赠送农科院高级有机种子，马上就能开始种，健康美味种出来！

3.手把手详解蔬菜栽种步骤＋10分钟营养家常菜＋蔬菜营养成分表＋
蔬菜历史小故事，种好菜、吃好菜，开阔视野长知识！

4.突破季节，突破时间限制，选取最易上手、最好种的60种蔬菜，365天天天都能种，0起点也能0失败！

5.书后附农科院专家疑难解答，种菜粉丝们的种种疑问都可在书里找到解决的方法！

本书是您的贴身顾问，有了这本书，马上就可以开始操作了。
本书由张德纯、张蘅著。

作者简介

张德纯，研究员，男，1947年生于辽宁省沈阳市，1966年毕业于北京汇文中学，当过工人。
1982年毕业于北京大学生物系，后到中国农业科学院工作，主要从事芽苗类蔬菜课题研究和新型蔬菜的研究开发利用课题研究工作，修订了芽苗类蔬菜的定义，现从事国外引种及特种蔬菜研究工作。
1999年获国家科技进步三等奖，2000年享受有突出贡献的专家特殊津贴。
出版了《芽苗类蔬菜及其生产技术》、《芽苗类蔬菜生产技术》等专著，发表论文20余篇。
张蘅，北京大学医学部获医学学士学位。
2005年至2007年就读加拿大达尔豪斯大学攻读医疗服务管理硕士课程，取得硕士学位。
一直致力于并进行食品与健康关系的研讨。
现从事医疗管理和营养学研究工作。

<<阳台种菜超简单>>

书籍目录

Part 1 打造漂亮的阳台菜园
从“百草园”想起的……
谁家的阳台都可以
省钱的乐趣
活在当下 乐在其中
从门外汉到园艺师 & Greenhouse
阳台可以种哪些蔬菜？

蔬菜生长需要哪些条件
蔬菜必修种在土里吗？

如何配置基质
立体栽培
种植有机蔬菜
Part 2 一张纸上种蔬菜——芽苗类蔬菜
豌豆苗
蚕豆苗
萝卜苗
香椿芽苗
荞麦苗
向日葵苗
空心菜苗
小麦苗
Part 3 美丽的水培精灵——芽类蔬菜
绿豆芽
黄豆芽
黑豆芽
红豆芽
花生芽
苜蓿芽
Part 4 生命之叶常青——绿叶类蔬菜
菠菜
芹菜
结球生菜
空心菜
苋菜
叶甜菜
茼蒿
番杏
紫背天葵
小油菜
油麦菜
木耳菜
珍珠菜
菊花脑

荠菜
蒲公英
马齿苋
马兰头
土人参
大叶枸杞
Part 5 人气旺旺的养生药草——芳香类蔬菜
芫荽
薄荷
紫苏
茴香
莳萝
藿香
罗勒
Part 6 好吃好玩的果实乐园——瓜果类蔬菜
水果黄瓜
小南瓜
苦瓜
丝瓜
樱桃番茄
鸡蛋茄
香艳茄
五彩椒
酸浆
草莓
Part 7 自然界里的青春奥秘——活力健体蔬菜
韭菜
韭黄
细香葱
软化姜芽
蒜苗
芥蓝
羽衣甘蓝
樱桃萝卜
贝贝胡萝卜
“种菜粉丝”的疑问解答
附：每100克蔬菜含营养物质成分表

章节摘录

1.从“百草园”想起的……　上中学的时候，读过鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》，优美的文笔，童年的情趣，留下了深刻的印象。
先生写道：“……何首乌藤和木莲藤缠绕着，木莲有莲房一般的果实，何首乌有臃肿的根。
有人说，何首乌根是有像人形的，吃了便可以成仙，我于是常常把它拔起来，牵连不断地拔起来，也曾因此弄坏了泥墙，却从来没有见过有一块根像人样。
如果不怕刺，还可以摘到覆盆子，像小珊瑚珠攒成的小球，又酸又甜，色味都比桑葚要好得远。
”　拥有一个先生笔下的“百草园”，在高楼林立的城市绝无可能。
但拥有一小块属于自己的绿色天地，阳台为我们提供了一个绝妙的空间。
只要愿意，可以在阳台营造自己的小菜园。
有兴趣的话，就从阳台开始吧。
　2.谁家的阳台都可以　感谢建筑设计师，在钢筋水泥的“堡垒中”，为我们留下了一个通透的空间。
一般的阳台都不大，小的三、四平方米，大的七、八平方米，但在寸土寸金的大都市，这点面积也是弥足珍贵的了。
北方的阳台为了冬季保暖，大多进行了封闭装修，这为在阳台打造小菜园创造了条件。
如果能将暖气通到阳台，那么在三九天也不用为温度操心。
也许在建筑设计时，想到您要在阳台种点什么，阳台地面一般都做有防水，这免除了向楼下阳台滴水的麻烦。
　也许是房间面积还不够大，但更多是旧的生活习惯使然，有的阳台上堆满了生活中用不着的东西。
为了阳台小菜园、为了营造一个绿色的空间，将那些用不着的“古董”搬搬家，或者干脆处理掉。
您说对不！
　营造一个绿色的小菜园，谁家的阳台都可以。
　3.省钱的乐趣　在阳台种蔬菜，用不着太多的器械，但简单的工具还是要有的。
众多的园艺商店，已为我们准备了各种精美的园艺器械，购买十分方便。
　购物是一种乐趣，省钱也是一种乐趣。
日常生活中有许多包装废弃物，如塑料盆、塑料盒、可乐瓶、油桶、PVC塑料管、废旧木箱等，都可以改装后用来种菜。
废物利用、低碳环保，不花钱也办事。
　塑料瓶在盖上扎几个小孔，就是一个简易喷壶。
塑料盆、塑料盒、油桶、PVC塑料管、废旧木箱均可以改作为栽培容器。
　4.活在当下 乐在其中　禅宗认为：“吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，活在当下最为重要。
”活着的人，有活在过去的，有活在未来的，而真正活在当下的，少！
我们为工作而奔忙，繁忙的工作，使我们忘记了春、夏、秋、冬；生活的压力，使我们少了风、花、雪、月。
我们为污染而忧伤，那些被化肥、激素催大的瓜果，那些施有剧毒农药的蔬菜，使们望而却步。
　渴望活在当下的人们，终于发现了一小块乐土。
在阳台上开辟一小块菜园，使紧张的心情得以松弛，使疲劳的眼睛见到了绿色。
这是一个多么奇妙的想法，多么奇妙的举措。
活在当下，乐在其中——在阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲和娱乐。
　从门外汉到园艺师 & Greenhouse　在阳台上打造一片绿色天地，是一个美好的愿望。
实现这一愿望，则需要一定的知识。
从门外汉到园艺师需要一个过程，这个过程有多长，取决于对园艺知识的学习掌握的程度。
让我们从零开始，向园艺师进发。
　Greenhouse的英文原意是“绿房子”，译成中文是“目光温室”。
现代园艺生产多采用玻璃日光温室，玻璃日光温室可对温度、湿度、光照进行调控，为植物生长创造最适合的生长条件。

在荷兰，玻璃日光温室栽培番茄产量为70千克/平方米。
如果阳台面积在5平方米，理论上可收获350千克番茄，足够一家人消费。
　在一些国家，园艺爱好者都拥有小型的Greenhouse，栽培自己喜爱的园艺植物。
阳台就是一个标准的Greenhouse，只要保证温度条件，就可以一年四季进行栽培。
P6-8

编辑推荐

《阳台种菜超简单》是由中国顶级蔬菜研究机构——中国农科院专家专为中国家庭打造的“阳台种菜”书。
书中从零起点开始，通过作者不断的实践与讲述，教会您在阳台上种出近60种新鲜的有机蔬菜。
可将一个种菜的门外汉，培养成为一个具有一定种菜经验的农艺师。
考虑到不同操作者的情况，尽量做到操作步骤简易化，使用工具简单化，使读者一看就会，一上手就成功。
种好菜的最终目的是吃好菜，在让您掌握科学栽种方法的同时，每种菜后还介绍了简便而健康的蔬菜食用方法，并在书后配有每种蔬菜的营养成分表。
本书由张德纯、张蘅著。

第一图书网, tushu007.com

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