

VEGETABLES

健康蔬菜

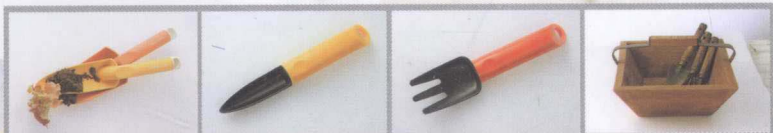
小盆栽

HEALTHY POTTED VEGETABLES

pot



Bonsai Tools



[韩]金泰勋 徐明勋 编著
闫文嫣 王岩 李博译

2.123

- 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，——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

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康蔬菜小盆栽/金泰勋,徐明勋著;闫文婧,王岩,李博译. —长春:吉林科学技术出版社,2010.1
ISBN 978-7-5384-4520-6

I. 健… II. ①金…②徐…③闫…④王…⑤李… III.
①蔬菜—盆栽②素菜—菜谱 IV. S63 TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205167号

版权登记号: 07-2009-2167

몸에 좋은 새싹채소 & 화분채소 키우기

健康蔬菜小盆栽

Copyright©DONG-A ILBO

2004, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with

DONG-A ILBO

through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

健康蔬菜小盆栽

编 著:【韩】金泰勋 徐明勋

翻 译:闫文婧 王 岩 李 博

责任编辑:赵 鹏 赵洪博

封面设计:长春茗尊平面设计有限公司 史 爽 孙黎明

技术插图:秦焕英 史 爽 都兴南 聂薇薇 张晓林

何 宁 赵 昕 陈 畅 董喜瑞 陈国庆

出版发行:吉林科学技术出版社

社 址:长春市人民大街464号

邮 编:130021

发行部电话/传真:0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

编辑部电话:0431-85630195

储运部电话:0431-84612872

网 址:<http://www.jlstp.com>

实 名:吉林科学技术出版社

印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司

规 格:710mm×1000mm 16开

印 张:7.5印张

字 数:150千字

定 价:24.80元

版 次:2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5384-4520-6

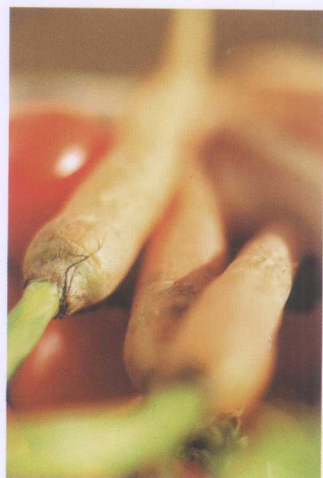
版权所有 翻版必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

健康蔬菜小盆栽

◎编著 [韩]金泰勋 徐明勋
◎译 闫文婧 王岩 李博

吉林科学技术出版社



用自己种植的纯天然蔬菜， 做出健康的美食

“要给人吃的东西，当然是越干净越好啊！”为家人挑选食物材料的人，都会有这样的想法。但是看着光鲜漂亮的蔬菜，我们会想“这里到底喷了多少农药呢？”看着“纯天然”的标记，我们也会想“真的是纯天然吗？”人们为什么会产生这些疑问呢？

农药含量严重超标的劣质农产品却获得“纯天然”认证，为了看起来干净，桔梗被浸泡在漂白剂里。另外，一些电视节目上也报道过很多不良食品，这些总是让我们对食物产生疑惑与担心。

其实，真的值得我们信任的食物在我们身边就能找到，那就是我们亲手种植出来的蔬菜。现在已有很多人在家里种植蔬菜。最近很流行的蔬菜幼苗不仅可以在一周左右就能收获，而且其营养价值也远高于成熟的蔬菜，因此开始种植蔬菜幼苗的人越来越多。幼叶蔬菜或花盆蔬菜不用喷洒农药就能种植，它们像蔬菜幼苗一样有营养价值和装饰价值。

从比较容易种植的种类开始起步的话，就会逐渐提高自己对蔬菜与土壤的认识。守护家人的健康与家里的环境，一切都掌握在我们的手里。



亲手种植蔬菜会给您带来很多快乐

第一、刚收获的蔬菜，想吃多少就能吃多少。

蔬菜的生命在于新鲜度。普通的蔬菜随着时间的流逝，其新鲜度会下降，它的营养价值也会下降。大部分的蔬菜成为餐桌上的菜肴前，会经过很多过程，漂洋过海而来的蔬菜更是如此。为了看起来很新鲜，人们常会使用很多化学药品处理蔬菜。但是如果在家里的阳台上种植蔬菜，就不用担心这些问题。能吃到刚收获的新鲜蔬菜，这样的机会怎能错过！

第二、不仅能守护家人的健康，而且还能做到环保。

大量地种植蔬菜的时候，为了预防病虫害而喷洒农药是不可避免的事情。选择蔬菜的时候最让人担心的是农药问题。另外因为频繁的气象变化以及自然灾害的增加，需要喷洒的农药的量是有增无减，而滥用化学肥料致使土壤酸化且土壤的肥沃度降低。因此自己亲手种植蔬菜，不仅能守护家人的健康，而且又能为我们脚下的这片土壤作出一份贡献。

第三、可以送给左邻右舍。

想要用心种植什么东西，不是一件容易的事情。但是播种种子，每天观察种子的变化，经常给蔬菜供水供肥料，会让我们对小小的植物产生感情。没有亲手种植过蔬菜的人，难懂其中的快乐。假如收获量颇丰，可以送给你的左邻右舍，因为亲自种植的纯天然蔬菜是所有人都喜欢的。

第四、能对孩子们进行生动的教育。

为了教育孩子珍惜自然环境，父母们是否专门抽出时间带孩子到生态公园或来一次生态旅行呢？从现在开始，试着与孩子一起种植蔬菜吧。不需要花费很多的钱，也能很好地教孩子很多道理。让孩子们观察，小得不能再小的种子，长出幼苗并且生长的过程，这会提高孩子们的观察力。这还是一次能让他们很好地了解自然与生命的神秘感的机会。

第五、绿色蔬菜会让人身心得到很好的放松。

你们知道能让心灵得到放松的颜色是绿色吗？在阳台或厨房、客厅里放置种植绿色蔬菜的容器吧！每次看到这些不仅能让你的心情变得很好，还能让家里的空气变得很清新。仅仅是这些吗？这些绿色蔬菜还能在干燥的季节里能充当加湿器。在空旷的空间里放一两个也能起到装饰的效果。亲手种植蔬菜就能享受的这些好处，千万不能错过。



推荐序

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
金泰勋



Part 1

种植蔬菜幼苗

- 西蓝花嫩芽 11
- 苜蓿芽 13
- 萝卜芽 15
- 红叶卷心菜芽 16
- 乌塌菜芽 19
- 大白菜芽 21
- 荞麦芽 23
- 大麦芽 24
- 小麦芽 26
- 玉米芽 29
- 绿豆芽 30

Part 2

种植幼叶蔬菜

- 罗马生菜幼叶 51
- 茼蒿幼叶 53
- 青梗菜幼叶 55
- 菠菜幼叶 57
- 乌塌菜幼叶 59
- 小红萝卜幼叶 61
- 红叶卷心菜幼叶 63



Contents

How To Cooking 蔬菜幼苗料理

- 全麦面包幼苗三明治 40
- 大白菜芽热饼 41
- 乌塌菜芽奶油薄饼 41
- 蔬菜幼苗牛排 42
- 软豆腐鱼肉松 42
- 荞麦芽越南式包饭 43
- 西蓝花嫩芽加利福尼亚卷 44
- 黄豆芽牡蛎肉饭 45
- 发芽玄米营养饭 45
- 幼苗绿豆油饼 46
- 鸡蛋羹 47
- 绿豆芽大米面 47

How To Cooking 幼叶蔬菜料理

- 维生素甜甜圈 68
- 鸡脯肉幼叶沙拉 69
- 希腊式蔬菜汤 69
- 幼叶凉拌面 70
- 绿色拌饭 70
- 茼蒿拌琼脂 71
- 幼叶饭团 72
- 幼叶鲑鱼卷 73
- 罗马玉米粉圆饼小披萨 73

Part 3

种植花盆蔬菜

- 生菜 77 种植法 86
韭菜 79 种植法 88
水芹菜 81
菊苣 91 种植法 94
红菊苣 93 种植法 94
茄子 97 种植法 98
辣椒 101 种植法 102
小柿子 105 种植法 106
迷你胡萝卜 109 种植法 110

栽培要点

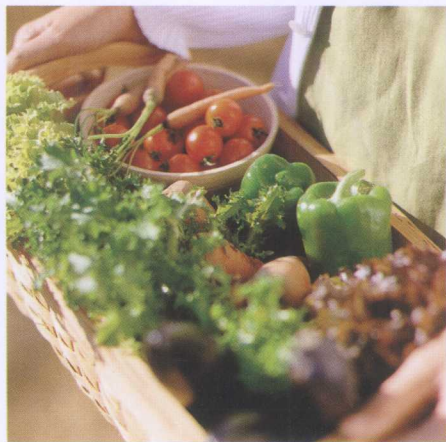
- 种植蔬菜幼苗能知道这些，我也是专业的！ 32
种植蔬菜幼苗时必要的道具 34
初学者朋友们常问的Q&A 39
种植幼叶蔬菜能知道这些，我也是专业的！ 64
种植幼叶&花盆蔬菜所需的道具 66
种植蔬菜前必须要知道的基础知识 82

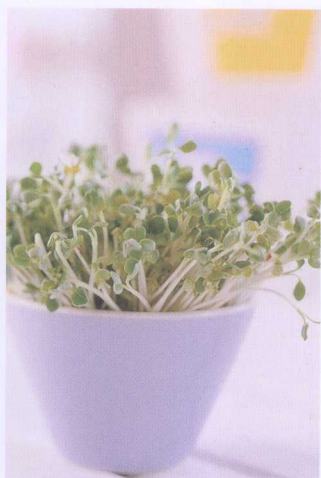
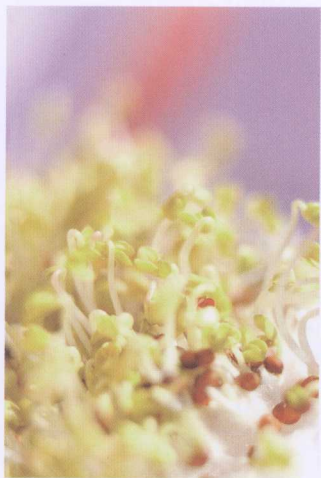
How To Cooking

花盆蔬菜料理

- 红菊苣烤虾沙拉 112
辣椒煎饼 113
生菜包饭拌蘑菇 113
现拌韭菜拌饭 114
青椒炒牛肉 115
水芹菜炖东明太鱼 115
迷你胡萝卜腌菜 116
烤茄子 116
小柿子卤汁 117

序文 3 推荐序 5 拼音索引 118





Part 1

负责守护家人健康的

无公害蔬菜幼苗

伴随着吃“绿色食品”热潮，“蔬菜幼苗”开始享有很高的人气。被称为“芽”的蔬菜幼苗，只需经常给其更换水就能茁壮成长，因此无论谁都能种植蔬菜幼苗。蔬菜幼苗中的人体所需的维生素和矿物质比成熟蔬菜里的含量高很多。再有，因为是在家里种植，所以我们不必为农药或防腐剂超标而担心。每天早晚为蔬菜幼苗抽出5分钟的时间，它便会给我们的生活带来健康和时尚。



part 1

蔬菜幼苗

01

Broccoli Sprouts



能有效预防癌症的蔬菜幼苗

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。

发芽 Sprouting

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℃~20℃之间。如果温度在15℃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。

装饰理念 Deco Idea

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。

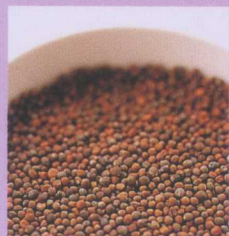
如果准备更多的咖啡杯，在每一杯里分别种植能使用一次的分量，会更加方便。

营养 Nutrition

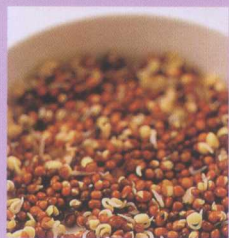
在营养方面，西蓝花被称为“蔬菜之王”。西蓝花里富含很多萝卜硫素，它被称之为奇迹般的抗癌成分。最近，研究发现萝卜硫素还可以消灭导致胃溃疡的罪魁祸首——幽门螺旋杆菌。

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。

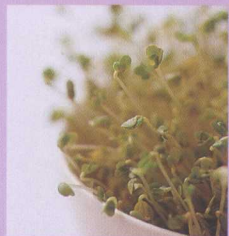
西蓝花嫩芽里含有的对预防癌症与防止老化颇具效果的胡萝卜素、维生素C、B族维生素的含量也比成熟西蓝花的多。



1



2



3

1. 把用来培育幼苗的西蓝花种子，在水里浸泡6小时~8小时。

2. 把湿润的百洁布或脱脂棉铺在玻璃容器上，然后将浸泡过的种子以一两层的厚度盖在上面。用报纸遮住光后，把容器放在比较温暖的地方（通常25℃）。早晚给它浇充分的水，过一两天后就能发芽了。

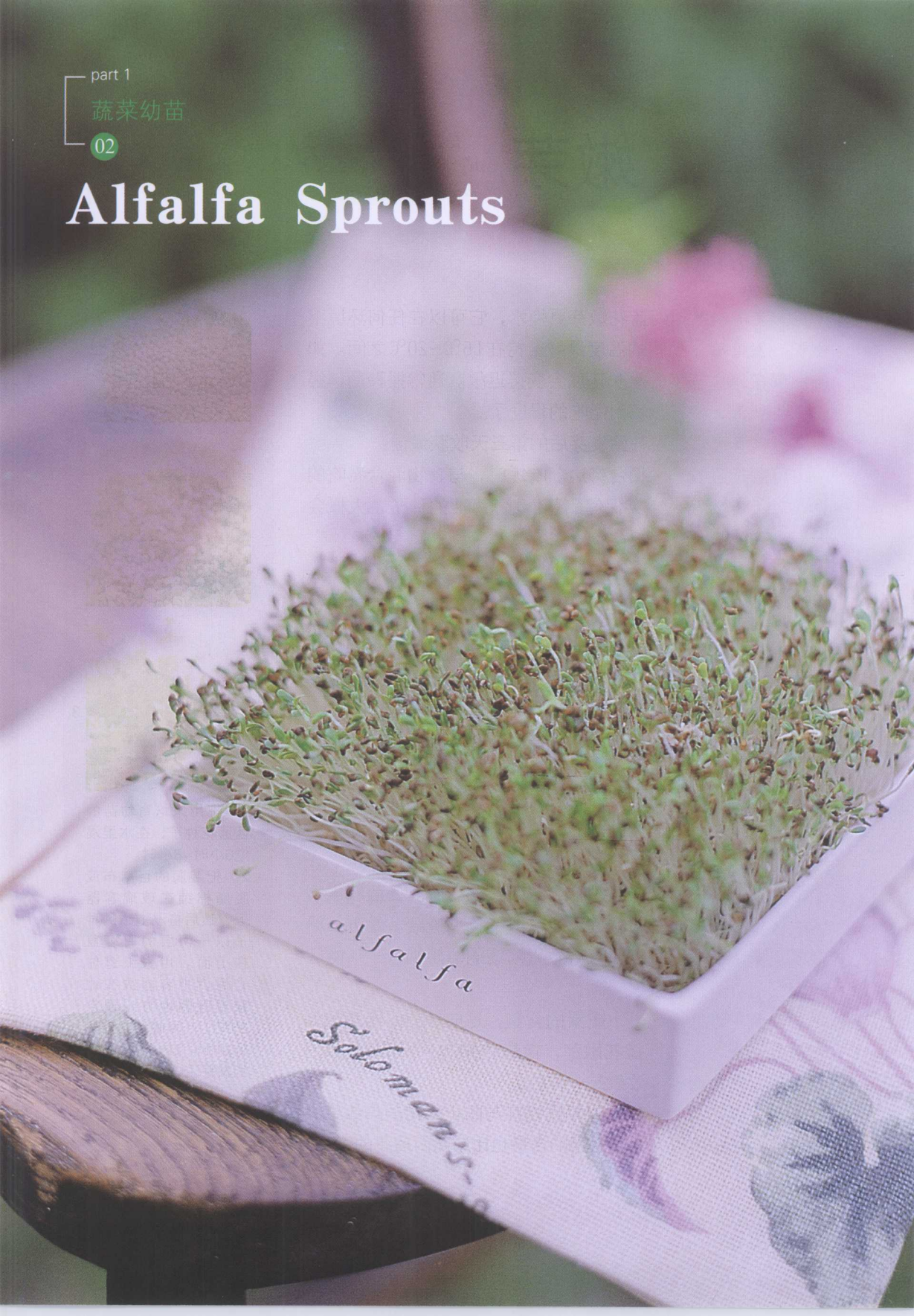
3. 开始发芽后，把盖在上面的报纸去掉，放在常温继续种植，再过3日~5日就能收获了。

part 1

蔬菜幼苗

02

Alfalfa Sprouts



alfalfa

Solomon's

只要避开高温，在哪里都能茁壮成长

苜蓿芽

属于豆科植物，它的特征是，只要避开直射光线与高温，在哪里都能茁壮成长。经常食用的话，不仅能降低血液中的胆固醇，还能有效治疗糖尿病与关节炎。

发芽 Sprouting

虽然属于豆科植物，但是种子的体积却非常小，可以在任何的容器里生长。栽培的时候，将浸泡在水里的种子拿出来，在容器上面铺上一至两层。因为它对直射光线与高温很敏感，所以在夏天的时候必须将它放在阴凉的地方种植。

苜蓿芽属于豆科植物，种子里含有很多蛋白质，这些蛋白质受热会发生变性甚至腐烂。所以要将它放在阴凉且通风良好的地方种植。在夏天要特别注意的是，要经常更换凉水，以保证根部的温度保持在较低的水平。

装饰理念 Deco Idea

在稍微有深度的四角碟子里，厚厚的铺上一层脱脂棉或百洁布，然后再用喷壶向里面喷些水，把脱脂棉或百洁布弄湿。将已浸泡过的20mL苜蓿种子，以一两层的厚度盖在上面种植。在碟子的前面贴上英文标签，放在餐桌或者厨房的壁橱里会更加好看。

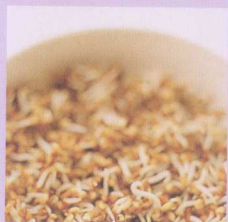
营养 Nutrition

苜蓿芽在阿拉伯语里是指“所有食物之父”。原先是用来做家畜的饲料，但是随着科学技术的发展，人们发现苜蓿芽里面不仅含有维生素A、B族维生素、维生素E、维生素K，还含有钙、铁、镁、钾等元素，因此现在人们把苜蓿芽看成非常重要的食物了。

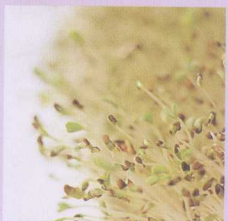
经常食用不仅能有效降低血液中的胆固醇，还对糖尿病及关节炎具有很好的治疗效果。它像其他的豆科植物一样，含有很好的植物性雌激素，这对更年期女性很有帮助。幼苗状态的蔬菜里含有很丰富的纤维素，这可以预防便秘，还能使你的皮肤变得更美丽。



1



2



3

1. 将用于栽培幼苗的苜蓿种子在水里浸泡4小时~6个小时。
2. 在容器里铺上百洁布之后，用水把百洁布弄湿，再在上面铺上一两层种子。用报纸或者用开了洞的黑色塑料袋盖在上面，以便遮住阳光。适合于发芽的温度是常温（15℃~20℃）。每天早晚给种子浇水，一两天之后开始发芽。
3. 如果开始发芽，就取下盖在上面的报纸，继续浇水。再过4天~5天种子就能长到可以收获的程度了。

part 1

蔬菜幼苗

03

Radish Sprouts



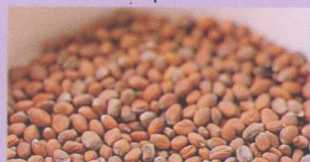
请注意根部保持充足的水分

萝卜芽

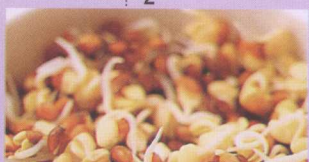
用于很多日本料理，栽培的时候为了不让根部干枯，要在栽培的篮筐下面垫着盛满水的盆。将它放在食物里吃的话，能促进消化，并且还能降低体内的温度。

发芽 Sprouting

萝卜芽的味道与成熟的萝卜的味道一样，有些辣又有些脆。翠绿的双叶很好看，因此常用作日本料理的材料。栽培的时候在篮筐或者有排水孔的容器里栽培，然后在容器下面放着盛满水的盆，这样是为了能让根的水分充足。萝卜芽最好在篮筐里栽培，但是如果经常给萝卜芽更换水，它可以在任何容器里栽培。假如水分不足，会在根部生成白色棉状物，这时只要多给它补充水分，白色棉状物很快就能消失。



1. 用于栽培幼苗的种子，要事先在水里浸泡6小时~8小时。如果有些种子浮在水面，说明这些种子未熟或者坏了，这样的种子没有发芽的可能性，所以要把这样的种子挑选出来。



2. 首先，在篮筐里铺上网状的布，再在上面密密麻麻的铺一两层种子，最后拿一个盆放在篮筐下面，用于接水。把篮筐放在比较温暖的地方（25℃），用报纸盖上遮住阳光。每天早晚要给种子浇水，以便不让种子干枯。



3. 如果开始发芽，就把盖在上面的报纸取下，然后放在常温（15℃~20℃）下继续种植。再过一周左右，种子就能生长到可以收获的程度了。在即将要收获的前两天，把它放在阳光下，双叶会变得更加翠绿更加好看。

装饰理念 Deco Idea

首先，在不用的碗里铺2cm~3cm厚的麦饭石的石子或炭，再把网状的布盖在上面，浇水。然后，将浸泡过的5mL~10mL萝卜种子放入碗里，栽培的时候需经常浇水。心形双叶本身就是一个可爱的花盆。

营养 Nutrition

日本人在很多料理当中添加萝卜芽的原因是，它可以增加食欲、促进消化。萝卜芽属寒性，因此可以降低体热并且对于消肿也有很好的效果。萝卜芽带一点辣味，因此吃的时候与别的蔬菜混合着吃的话，味道会更好。但是，如果吃太多的萝卜芽，会让你的胃感到不适。