

绿色、有机、健康
最适合中国家庭的实用 **种菜+** 保健书



在阳台

种健康

我家的有机菜园

超值加入

每种蔬菜的保健功效、搭配宜忌及养生美食菜谱
会种更会吃，让你吃得明白，吃得健康！

高京德 双福 ©主 编

随书附赠

有机蔬菜种子



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

绿色、有机、健康
最适合中国家庭的实用 **种菜+保健书**

在阳台

种健康

我家的有机菜园

高京德 双福 ◎主 编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

在阳台种健康：我家的有机菜园 / 高京德，双福 主编. — 北京：电子工业出版社，2014.4
ISBN 978-7-121-22470-6

I. ①在… II. ①高… ②双… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第028019号

主 编：高京德 双 福

监 制：周学武

参编人员：江 灏 侯熙良 王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣
李华华 满江霞 周 晖 衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强
石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 王玉芳 申永芬

全案统筹
摄 影
书籍设计

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn



责任编辑：牛晓丽

特约编辑：向 阳

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：13 字数：374千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录



索引

- 6 索引一 阳台种植的蔬菜&菌菇图片索引
- 8 索引二 养生美食索引

Part 1

阳台种植 快速入门

- 12 快乐种菜，悠然自得的健康生活
- 12 种植前的准备
- 15 【种植讲堂】既做菜农又做园艺师，构建自己的阳台景观园
- 16 不同类型的蔬菜种植快速入门
- 21 阳台种菜零失败秘诀

Part 2

绿叶蔬菜

——远离农药·污染，
随吃随摘

- 30 油菜——富含维生素、钙
- 34 菠菜——含铁最丰富的蔬菜
- 38 芹菜——辅助治疗高血压及其并发症的首选蔬菜
- 42 木耳菜——高钙、低热量，降血压
- 46 小白菜——含矿物质和维生素最丰富的蔬菜
- 50 生菜——减肥蔬菜
- 56 苦菊——清热解毒，杀菌消炎，上火时的佳选
- 60 茼蒿——营养成分齐备，能改善粗糙肤质



- 66 韭菜——散瘀消食，增进食欲
- 70 空心菜——清热解毒，通便防癌
- 74 长茎西蓝花——预防直肠癌、胃癌、乳腺癌



Part 3

茄果类蔬菜

——果形圆润，
观赏、食用俱佳

- 80 黄瓜——利尿，增进食欲，降暑佳蔬
- 86 丝瓜——富含多种营养，清凉解毒，预防各种维生素缺乏症
- 92 南瓜——助消化，预防糖尿病与结肠癌
- 98 苦瓜——开胃，降血压，抗癌
- 102 葫芦——清热除火，化痰止咳，利尿消肿，抑癌抗癌
- 106 茄子——富含维生素，防治高血压、坏血病
- 112 辣椒——开胃消食，促进血液循环
- 118 番茄·圣女果——预防前列腺癌、乳腺癌



Part 4

根块类蔬菜

——直接地气的保健美食

- 128 胡萝卜——预防肺癌
- 134 土豆——助消化，抗癌，预防慢性病
- 138 红薯——抗癌，保护心脏，预防肺气肿、糖尿病，减肥



Part 5

菌菇、芽菜

——远离毒素、不催长，放心吃

- 144 平菇——防癌，防治肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡
- 150 姬菇——改善人体新陈代谢，增强体质
- 156 木耳——富含铁、胶质，补铁养颜，清肠涤胃
- 162 黄豆芽——清热，补养气血
- 166 绿豆芽——清暑热，去火
- 170 黑豆芽——活血利尿，清热消肿



Part 6

香辛料类蔬菜

——厨房里的防病佳品

- 176 大葱——发汗解表，防治感冒
- 182 生姜——健脾理气，止呕吐
- 186 大蒜（蒜苗、蒜薹）——杀菌，防腹泻
- 192 香菜——开胃，止痛，解毒
- 196 紫苏——散寒理气
- 200 薄荷——消炎止痒，散热清凉
- 204 【种植讲堂】防癌蔬菜之最

附录

- 206 阳台种菜常见疑问解答
- 207 阳台种植术语解析
- 208 厨余垃圾变废为宝



绿色、有机、健康
最适合中国家庭的实用 **种菜+保健书**

在阳台

种健康

我家的有机菜园

高京德 双福 主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

在阳台种健康：我家的有机菜园 / 高京德，双福 主编. — 北京：电子工业出版社，2014.4

ISBN 978-7-121-22470-6

I. ①在… II. ①高… ②双… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第028019号

主 编：高京德 双 福

监 制：周学武

参编人员：江 灏 侯熙良 王雪蕾 常方喜 彭 利 梅妍娜 徐正全 李青青 郑希凤 赵聪欣
李华华 满江霞 周 晖 衣晓妮 王 芸 刘少博 于 浩 潘桂海 赵雪林 于瑞强
石青华 于善瑞 仇 鑫 胡玉英 孙建慧 刘嘉华 王玉芳 申永芬

全案统筹
摄 影
书籍设计

双福 SF 文化·出品
www.shuangfu.cn



责任编辑：牛晓丽

特约编辑：向 阳

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：13 字数：374千字

印 次：2014年4月第1次印刷

定 价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录



索引

- 6 索引一 阳台种植的蔬菜 & 菌菇图片索引
- 8 索引二 养生美食索引

Part 1

阳台种植 快速入门

- 12 快乐种菜，悠然自得的健康生活
- 12 种植前的准备
- 15 【种植讲堂】既做菜农又做园艺师，构建自己的阳台景观园
- 16 不同类型的蔬菜种植快速入门
- 21 阳台种菜零失败秘诀

Part 2

绿叶蔬菜

——远离农药、污染，
随吃随摘

- 30 油菜——富含维生素、钙
- 34 菠菜——含铁最丰富的蔬菜
- 38 芹菜——辅助治疗高血压及其并发症的首选蔬菜
- 42 木耳菜——高钙、低热量，降血压
- 46 小白菜——含矿物质和维生素最丰富的蔬菜
- 50 生菜——减肥蔬菜
- 56 苦菊——清热解毒，杀菌消炎，上火时的佳选
- 60 茼蒿——营养成分齐备，能改善粗糙肤质



- 66 韭菜——散瘀消食，增进食欲
- 70 空心菜——清热解毒，通便防癌
- 74 长茎西蓝花——预防直肠癌、胃癌、乳腺癌



Part 3

茄果类蔬菜

——果形圆润，
观赏、食用俱佳

- 80 黄瓜——利尿，增进食欲，降暑佳蔬
- 86 丝瓜——富含多种营养，清凉解毒，预防各种维生素缺乏症
- 92 南瓜——助消化，预防糖尿病与结肠癌
- 98 苦瓜——开胃，降血压，抗癌
- 102 葫芦——清热除火，化痰止咳，利尿消肿，抑癌抗癌
- 106 茄子——富含维生素，防治高血压、坏血病
- 112 辣椒——开胃消食，促进血液循环
- 118 番茄·圣女果——预防前列腺癌、乳腺癌



Part 4

根块类蔬菜

——直接地气的保健美食

- 128 胡萝卜——预防肺癌
- 134 土豆——助消化，抗癌，预防慢性病
- 138 红薯——抗癌，保护心脏，预防肺气肿、糖尿病，减肥



Part 5

菌菇、芽菜

——远离毒素，不催长，放心吃

- 144 平菇——防癌，防治肝炎、慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡
- 150 姬菇——改善人体新陈代谢，增强体质
- 156 木耳——富含铁、胶质，补铁养颜，清肠涤胃
- 162 黄豆芽——清热，补养气血
- 166 绿豆芽——清暑热，去火
- 170 黑豆芽——活血利尿，清热消肿



Part 6

香辛料类蔬菜

——厨房里的防病佳品

- 176 大葱——发汗解表，防治感冒
- 182 生姜——健脾理气，止呕吐
- 186 大蒜（蒜苗、蒜薹）——杀菌，防腹泻
- 192 香菜——开胃，止痛，解毒
- 196 紫苏——散寒理气
- 200 薄荷——消炎止痒，散热清凉
- 204 【种植讲堂】防癌蔬菜之最

附录

- 206 阳台种菜常见疑问解答
- 207 阳台种植术语解析
- 208 厨余垃圾变废为宝



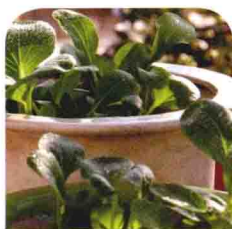
索引一



阳台种植的蔬菜 & 菌菇图片索引



蔬菜



油菜 P30



菠菜 P34



芹菜 P38



木耳菜 P42



小白菜 P46



生菜 P50



苦菊 P56



茼蒿 P60



韭菜 P66



空心菜 P70



长茎西蓝花 P74



黄瓜 P80



丝瓜 P86



南瓜 P92



苦瓜 P98



葫芦 P102



茄子 P106



辣椒 P112



番茄·圣女果 P118



胡萝卜 P128



土豆 P134



红薯 P138



大葱 P176



生姜 P182



大蒜(蒜苗、蒜薹) P186



香菜 P192



紫苏 P196



薄荷 P200



菌菇
芽菜



平菇 P144



姬菇 P150



木耳 P156



黄豆芽 P162



绿豆芽 P166

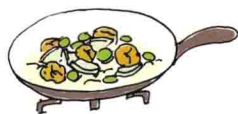


黑豆芽 P170

索引二



养生美食索引



素烧油菜 P33
油菜菠萝柠檬汁 P33



上汤菠菜 P37
姜丝拌菠菜 P37



芹菜拌猪肚 P41
芹菜香蕉汁 P41



凉拌木耳菜 P45
木耳菜鸡蛋汤 P45



小白菜汤 P49
小白菜豆腐汤 P49



生菜酸奶汁 P55
蚝油生菜 P55



苦菊甜椒拌茭白 P59
田园沙拉 P59



茼蒿汁 P65
茼蒿拌豆干 P65



韭菜拌海肠 P69
韭菜炒鸡蛋 P69



空心菜粥 P73
蒜蓉空心菜 P73



蒜蓉西兰花 P77
西兰花果醋汁 P77



椒香蓑衣黄瓜 P85
黄瓜菠萝汁 P85



丝瓜蜂蜜汁 P91
甜椒炒丝瓜条 P91



南瓜豆浆汤 P97
肉香南瓜 P97



椒香苦瓜 P101
苦瓜胡萝卜汁 P101



葫芦粥 P105
葫芦炒面筋 P105



红烧茄子 P111
茄子番茄汁 P111



尖椒炒鸡蛋 P117
油焖双椒 P117



番茄鱼片 P125
番茄牛奶蜜 P125



苹果胡萝卜汁 P133
清炒胡萝卜丝 P133



香辣土豆丝 P137
土豆炖鸡脖 P137



红薯大米糊 P141
红薯泥 P141



肉炒平菇 P149
酥炸鲜平菇 P149



姬菇炒肉 P155
双菇炒鸡蛋 P155



炒黑木耳 P161
胡萝卜炒双耳 P161



肉丝豆芽 P165
黄豆芽蘑菇汤 P165



黄瓜丝拌绿豆芽 P169
炆拌绿豆芽 P169



黑豆芽炒鸡片 P173
上汤黑豆芽 P173



葱片炒肉丝 P181
葱姜粥 P181



糖酥姜 P185
干姜酸奶 P185



蒜苗炒鲜虾 P191
自制蒜蓉酱 P191



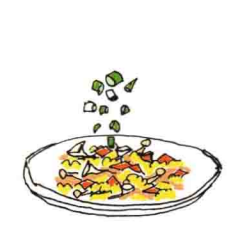
香菜煎饼 P195
香菜拌毛蚶 P195



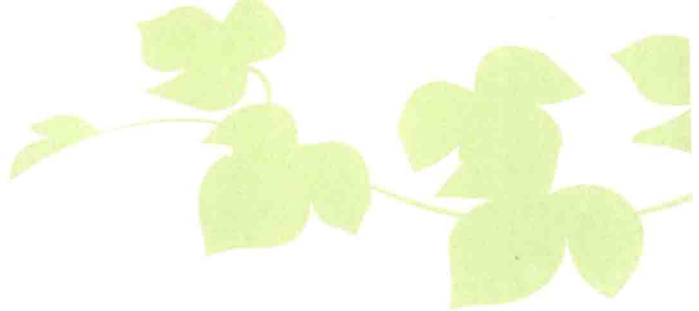
意式紫苏披萨 P199
紫苏醋 P199



青果薄荷美白汁 P203
酸奶薄荷沙拉 P203







Part 1

阳台种植 快速入门

虽然我们不能大面积种菜，做真正的菜农，但是我们可以阳台上种菜，真实地过一把当菜农的瘾。

我们不仅能在阳台上种菜，还能对自己种的菜进行深加工，做出各种各样的美食，更重要的是，做菜的原材料真的是纯天然、绿色的。

那么，如何在阳台上种菜呢？阳台种菜有哪些注意事项和技巧？赶紧来学习一下吧！