



Health

我的健康菜园

——家庭种菜一点通

姚 杰 陈金磊 / 主编
张仁庆 / 主审



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

MY HEALTHY GARDEN

我的健康菜园

——家庭种菜一点通

把农业搬回家 将蔬菜种成花

姚 杰 陈金磊◎主编

张仁庆◎主审



科学技术文献出版社

SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的健康菜园:家庭种菜一点通/姚杰,陈金磊主编. —北京:科学技术文献出版社,2012.8

ISBN 978-7-5023-7198-2

I. ①我… II. ①姚… ②陈… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 037486 号

我的健康菜园

策划编辑:白 明 责任编辑:白 明 责任校对:张叫咪 责任出版:王杰馨

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部	(010)58882938,58882087(传真)
发 行 部	(010)58882868,58882866(传真)
邮 购 部	(010)58882873
官 方 网 址	http://www.stdp.com.cn
淘宝旗舰店	http://stbook.taobao.com
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京金其乐彩色印刷有限公司
版 次	2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
开 本	710×1050 1/16 开
字 数	159 千
印 张	12.25
书 号	ISBN 978-7-5023-7198-2
定 价	32.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

家庭是生活幸福的乐园，如果能利用家庭环境种植蔬菜，既可以美化环境、调节净化空气、丰富餐桌、节省开支，还能品尝到绿色健康的美食。同时又能树立劳动的观念，用劳动创造幸福，在劳动中感受快乐，真是一举多得的好事。

本书作者有多年的种植、养殖、食品加工和烹饪教学经验，从专业角度入手，从家庭种植着眼，从种植基础知识讲解，从劳动新概念谈起，用流畅的文笔、通俗的语言传授给读者家庭种植和蔬菜养生的科学知识。本书适合于每个家庭或机关以及办公室绿化、种植使用。



盆栽香椿



全国劳动模范、人大代表、中国农产品市场协会会长、北京新发地农副产品公司董事长、本书荣誉主编张玉玺先生



2009年10月31日，首都经济界的奥斯卡“北京影响力”第四届评选活动在北京展览馆隆重揭晓，北京新发地农产品批发市场作为北京市的“大菜篮子”和“大果篮子”，被评为“影响百姓生活的十大企业”。

北京最具影响力的企业——新发地

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我的健康菜园

编委会名单（按姓氏笔画为序排列）

特邀高级顾问：

于德琴 王文哲 王文桥 甘纯庚 尹玉亭 胡志武 李国法 余延庆 郭五一
刘望霖 李清贤 张玉玺 张国玺 张占林 张维新 冯宏来 徐守乐 尉京虎
史守旭 吴景松 李琛 李果 李艳芳 赵有才 邹锦旗 龚建坤

编委会主任：刘望霖 李隆基

荣誉主编：张玉玺 陈金泽

主 编：姚杰 陈金磊

主 审：张仁庆

高级编委：

于海林 于德良 文国栋 王勇 王长民 王凤利 王冬鸣 王存磊 王庆刚
王成珍 王凯峰 王宝林 王建省 王金生 王洪海 王家明 王瑞华 王耀龙
车延贵 冯健威 冯锡鸿 卢达宏 叶美兰 史自德 任纪峰 任希城 刘义武
刘传先 刘国栋 刘俊杰 孙立春 孙梁元 曲红 朱杰 朱宝光 朱海瀚
江少康 江泉明 吴三红 张伟 张儒 张凤才 张冬梅 张帅林 张玉军
张玉华 张立敏 张光明 张多武 张红民 张志宽 张学超 张剑民 张春河
张秋石 张晓广 张翠霞 李军 李祥 李长茂 李玉峰 李爱民 李希彬
李沅玲 李卓学 李河山 李俊才 杨杰 杨汉前 杨吉德 汪国其 邹俊
苏沁阳 苏淑敏 谷宜城 陈奇印 陈建国 陈荣风 周天玲 周世勤 周雅萍
武晓梅 武迎新 范布林 郑华 金寒坤 姜贤来 封燕 胡玉岭 胡建生
胡琇清 赵涛 赵孝庆 赵俊生 党金国 原玉芬 夏向文 徐权 徐建伟
徐春侠 贾中兴 贾全胜 贾海鹏 郭万有 郭含西 顾永安 高颖 常生林
曹寿长 黄春雁 程伟华 葛正维 葛振林 董文才 董百灵 董国成 蒋月喜
韩桂喜 韩瑞芝 蒙玉 解巧霞 蔡励 蔡育发 蔡育福 黎剑雄 戴书经
魏传峰

国际绿色产业协会世界名厨委员会 中国食文化丛书编委会



高级会员高级编委名单 (以姓氏笔画为序)

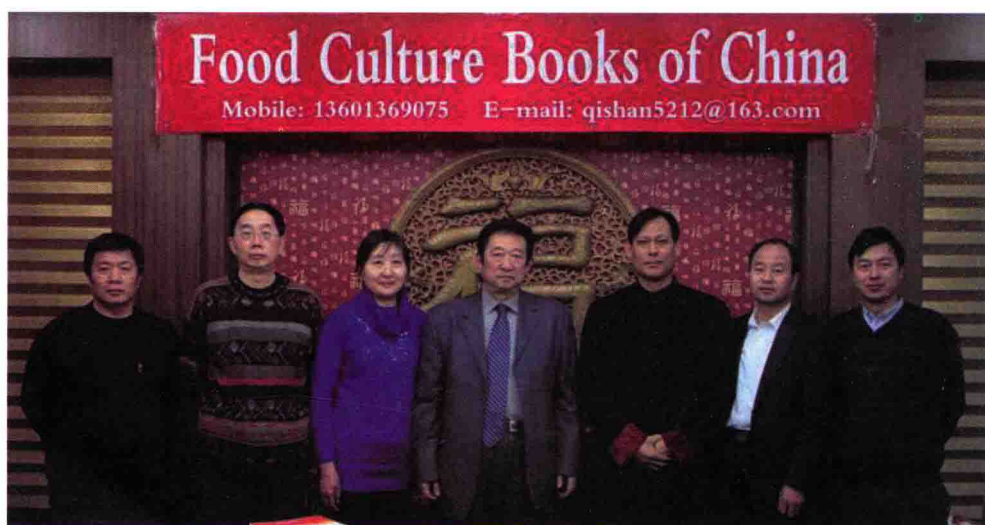


于 壮 (黑)	于爱民 (蒙)	于德琴 (京)	于连富 (辽)	于德良 (津)	万宝明 (辽)
文逸民 (新)	马乃臣 (辽)	马进年 (冀)	马凤岐 (冀)	马健鹰 (苏)	王家明 (京)
王 莉 (黑)	王 军 (皖)	王贵华 (粤)	王海东 (京)	王冬鸣 (黑)	王书发 (苏)
王友来 (苏)	王荔枚 (苏)	王文桥 (京)	王 丰 (苏)	王耀辉 (闽)	王耀龙 (闽)
王成珍 (苏)	王其胜 (京)	王兴林 (鲁)	王子辉 (陕)	王 美 (京)	王美萍 (京)
王献立 (苏)	王 伟 (皖)	王建斌 (蒙)	王景涛 (鲁)	王桂明 (京)	王洪海 (鲁)
王 庆 (鄂)	王金月 (冀)	王奕木 (浙)	王海涛 (鲁)	王维坤 (辽)	王文智 (蒙)
王朝忠 (冀)	王新国 (京)	王国民 (京)	王 公 (蒙)	王运站 (蒙)	王 莉 (黑)
王京善 (鲁)	王振远 (鲁)	王 青 (鲁)	王永光 (鲁)	王俊利 (蒙)	石 林 (京)
江培洲 (京)	任振伍 (冀)	方玉东 (冀)	方松来 (皖)	区成忠 (粤)	牛铁柱 (津)
牟德刚 (粤)	公庆刚 (鲁)	关 明 (滇)	关晓东 (中)	关玉芳 (京)	成高潮 (蒙)
车延贵 (鲁)	叶海彦 (新)	叶再府 (浙)	叶连方 (浙)	叶美兰 (闽)	叶坚毅 (陕)
叶再燭 (浙)	印 川 (川)	白建华 (晋)	白常纪 (京)	白云峰 (晋)	白学彬 (京)
史瑞彩 (京)	卢达洪 (闽)	卢本乔 (中)	卢晓光 (京)	孙月庆 (冀)	孙孟全 (鲁)
孙建辉 (陕)	孙汉文 (鲁)	孙孟德 (鲁)	孙宝宗 (宁)	孙大力 (京)	孙晓林 (蒙)
汪铜钢 (美)	冯宏来 (中)	冯健威 (粤)	冯 军 (浙)	江少康 (滇)	江照富 (浙)
李世清 (京)	李铁军 (辽)	李 伟 (辽)	李恩波 (贵)	李世君 (鲁)	李志仁 (鲁)
李 想 (苏)	李建民 (津)	李广龙 (冀)	李 刚 (京)	李金龙 (辽)	李长茂 (鲁)
李河山 (桂)	李锦齐 (津)	李春祥 (辽)	李光远 (京)	李洪祯 (陇)	李悦忠 (京)
李荣玉 (京)	李志顺 (豫)	李凭甲 (京)	李里特 (中)	李招荣 (赣)	李师民 (鲁)
李万国 (吉)	李 山 (蒙)	李爱民 (鲁)	李镜正 (粤)	李高举 (陕)	李秀英 (鲁)
李忠东 (京)	李命霆 (京)	武宝宁 (京)	刘峻杰 (中)	刘桂欣 (中)	刘敬贤 (辽)
刘 勇 (京)	刘凤凯 (陕)	刘耀辉 (闽)	刘仁民 (鲁)	刘卫民 (苏)	刘维山 (晋)
刘 燕 (京)	刘利军 (冀)	刘援朝 (中)	刘俊杰 (京)	刘现林 (鄂)	刘国栋 (青)

刘志明 (沪)	刘 标 (闽)	刘法魁 (豫)	刘佳月 (冀)	刘宗利 (鲁)	刘 科 (川)
刘海林 (港)	刘兆君 (京)	刘柏良 (辽)	齐津广 (粤)	任原生 (晋)	毕国才 (京)
朱宝鼎 (苏)	朱瑞明 (京)	朱培寿 (滇)	朱诚心 (苏)	吕良福 (闽)	吕良胜 (闽)
吕洪才 (浙)	许堂仁 (台)	许振克 (冀)	初立健 (鲁)	吴朝珠 (渝)	苏耀荣 (粤)
苏志远 (鲁)	苏喜斌 (京)	杜广贝 (京)	杜 力 (晋)	杜 莉 (川)	杜 利 (黔)
邱 顺 (蒙)	邱庞同 (苏)	何吉成 (新)	何 亮 (京)	沈映洲 (赣)	沈晓军 (闽)
沈建新 (沪)	谷宜城 (京)	蔡 励 (京)	管延松 (鲁)	姚 杰 (京)	姚荣生 (浙)
肖存和 (赣)	肖永利 (京)	肖 芊 (京)	施建岚 (中)	鲁维允 (京)	候文益 (鲁)
康贤书 (川)	张文彦 (京)	张云甫 (鲁)	张仁庆 (京)	张帅林 (黑)	张志广 (京)
张铁元 (京)	张多武 (津)	张金涛 (闽)	张旭辉 (辽)	张 钧 (沪)	张广民 (陇)
张永利 (豫)	张宝胜 (鲁)	张奔腾 (辽)	张韶云 (鲁)	张 慧 (黑)	张庆嘉 (京)
张铭泽 (港)	张 起 (沪)	张建春 (陕)	张世友 (川)	张贵平 (黔)	张景龙 (黔)
张玉奎 (川)	张亚萍 (京)	张勇辉 (闽)	张爱国 (京)	张宝胜 (鲁)	张绵龙 (京)
张贵平 (蒙)	余延庆 (吉)	余教信 (浙)	金宁飞 (闽)	金昌宝 (辽)	焦明耀 (京)
安卫华 (京)	蔡育发 (沪)	蔡育福 (沪)	蔡孝国 (鄂)	施顺利 (浙)	孟祥萍 (京)
邵万宽 (苏)	陈功年 (浙)	陈志云 (浙)	赖维森 (闽)	游风招 (闽)	魏德旺 (闽)
黄振荣 (闽)	陈金山 (闽)	陈沧海 (吉)	陈光新 (鄂)	陈桂琴 (冀)	陈 峰 (港)
陈彦明 (辽)	陈晓汀 (闽)	陈 坪 (陕)	陆庆才 (中)	陈印胜 (京)	杨利明 (蒙)
杨科庭 (粤)	杨汉前 (沪)	杨建良 (苏)	杨立京 (京)	杨旭升 (桂)	杨益华 (津)
杨光顺 (黑)	杨景玉 (豫)	杨登龙 (沪)	杨玉辉 (鄂)	杨淑珍 (台)	杨贯一 (港)
杨太纯 (辽)	杨 杰 (晋)	杨 锦 (津)	倪子良 (晋)	袁晓东 (京)	宋国学 (冀)
宋广泉 (津)	宋文瀚 (吉)	宋清海 (豫)	苏喜斌 (京)	邹德昌 (辽)	罗书铭 (桂)
罗时龙 (苏)	周 玲 (川)	周三金 (沪)	周华兵 (京)	周 雄 (浙)	周桂禄 (京)
周 利 (沪)	周朝富 (京)	周世勤 (京)	林俊春 (琼)	林承步 (京)	林建璋 (闽)
林文杰 (京)	林立广 (中)	林醉杰 (浙)	林自然 (粤)	林铭煌 (闽)	林庆祥 (闽)
林凌山 (赣)	郑佐波 (浙)	郑秀生 (京)	郑 华 (粤)	郑维新 (鲁)	姜宪来 (辽)
姜 波 (京)	姜福松 (日)	鲍业文 (豫)	庞风雷 (中)	胡建生 (冀)	胡晓华 (渝)
胡秀清 (京)	郭庆杰 (津)	郭广义 (冀)	武保宁 (宁)	何兴民 (京)	何 亮 (京)
赵留安 (豫)	赵西颖 (鲁)	赵惠源 (京)	赵有生 (晋)	赵有才 (京)	赵庆华 (京)
彭训功 (豫)	贺 林 (蒙)	崔卫东 (京)	侯玉瑞 (中)	侯根宝 (沪)	郭建宇 (京)
郭方斌 (鄂)	郭恩亮 (沪)	郭亚东 (京)	郭本良 (川)	郭广义 (冀)	梁长昆 (川)
俞学锋 (鄂)	祝阿毛 (沪)	宫学斌 (鲁)	宫明杰 (鲁)	郝文明 (蒙)	郝 海 (冀)
郝树忠 (蒙)	章元炳 (浙)	陆新辉 (闽)	那国宏 (京)	姚荣生 (浙)	骆炳福 (闽)

海 兰 (青) 夏德润 (吉) 夏华昌 (沪) 唐代英 (陕) 冉鸿雁 (辽) 唐永娥 (鲁)
 贾富源 (鲁) 陶 震 (京) 尉京虎 (鲁) 高关岐 (陕) 高 山 (京) 高小锋 (桂)
 高俊宏 (冀) 栾宝谦 (鲁) 顾明钟 (沪) 徐宝林 (苏) 徐小龙 (粤) 徐兰清 (京)
 徐 权 (京) 徐建伟 (沪) 徐守乐 (黑) 解 峰 (陕) 钱文亮 (冀) 康 辉 (京)
 黄振华 (粤) 黄建兵 (苏) 黄铭富 (贵) 黄荣华 (赣) 全树萍 (京) 粘书健 (鲁)
 曹宝龙 (京) 钟一富 (川) 荣学志 (京) 常维臣 (京) 常百阳 (京) 韩文明 (蒙)
 韩正泽 (蒙) 韩桂喜 (京) 曾术林 (晋) 曾 耿 (浙) 程伟华 (鲁) 童辉星 (闽)
 董国龙 (冀) 董国成 (粤) 董文才 (冀) 董书山 (鲁) 谢宏之 (京) 谢小明 (湘)
 谢水兴 (粤) 谢旭明 (浙) 纪民众 (中) 翟文亮 (京) 葛龙海 (京) 鲍力军 (浙)
 简振兴 (闽) 褚立群 (藏) 詹亚军 (陕) 裴春歌 (冀) 魏传峰 (京) 景长林 (京)
 熊永丰 (浙) 熊海波 (黑) 熊小东 (川) 黎永泰 (粤) 樊胜武 (豫) 潘宏亮 (京)
 潘镇平 (苏) 潘森扬 (浙) 童 伦 (京) 潘亚中 (京) 傅必聪 (台) 戴桂宝 (苏)
 蒋福军 (京) 蒋志强 (京) 海 然 (京) 廖建明 (闽) 赖寿斌 (闽) 贾三文 (蒙)
 洪赵海 (赣) 蔚京虎 (津) 景长林 (京)

主编：张仁庆 技术总监：孙晓春



中国食文化丛书编委会部分高级编委

中国食文化丛书编委会 高级顾问名单

(按姓氏笔画排列为序)

- | | |
|-----|----------------------------|
| 卫祥云 | 中国调味品协会会长 |
| 王文哲 | 中国食品工业协会会长 |
| 母建华 | 中国消费者协会秘书长 |
| 甘纯庚 | 新华出版社原常务副社长 |
| 丛国滋 | 中国食文化研究会副秘书长 |
| 孙晓春 | 中国烹饪协会副会长 |
| 李 深 | 中国老年保健协会会长 |
| 李鸣德 | 中国烹饪协会高级顾问 |
| 李里特 | 中国农学会副会长、中国农业大学教授 |
| 朱明媚 | 中国人口文化促进会常务副会长 |
| 张彩珍 | 中华体育总会副主席 |
| 张玉玺 | 中国农副产品市场协会会长 |
| 张维新 | 中国民营企业国际合作发展促进会会长 |
| 张永年 | 全国政协机关离休（正局级）干部 |
| 张旭辉 | 辽宁省烹饪协会名誉会长 |
| 吴景松 | 中华人民共和国民政部社会福利司原司长 |
| 韩 明 | 中国饭店协会会长 |
| 周世勤 | 中国武术家协会常务理事 中国武术九段 |
| 宫学斌 | 全国人大代表、龙大食品集团公司董事长 |
| 郭献瑞 | 北京市原副市长、北京烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 世界中国烹饪联合会名誉会长 |
| 袁宗堂 | 国家旅游局原饭店管理司司长、中国旅游饭店协会高级顾问 |
| 黄静波 | 全国人大常委、青海省原省长 |
| 魏纪中 | 国家体育总局高级顾问、申奥功臣 |

姚杰先生简历



姚杰先生出生于鱼米之乡——江苏建湖，本科学历，在全球餐饮行业有相当的声望；他擅长对酒店、餐饮行业的科学管理，更有独到的策划扭亏能力，成功地使多个面临倒闭的连锁餐饮企业起死回生，震撼了整个行业并得到业内专家的一致赞誉，被戏

称为餐饮行业的“999”；姚杰先生生性豪爽、聪明睿智，不仅在管理上颇有成就，在技术上更是不同凡响，他是养生菜系的创始人和倡导人之一，对养生菜的研究可谓是博古通今，对养生菜的制作也是独具匠心，深得各界领导的认可和推崇。

姚杰先生现任北京通才盛酒店管理有限公司董事长、国际工商总会世界名厨委员会秘书长、中国食文化丛书编委会高级编委、中国餐饮研究院院士；获评国际餐饮协会特级餐饮管理师、中国首届CETTIC养生管理师讲师、中国烹饪大师等专业职称。

同时诚邀热爱健康饮食的朋友加入世界名厨委员QQ群（205932833）进行交流探讨。



中国食文化丛书编委会

2012年2月18日

张仁庆先生简历

张仁庆先生，汉族，山东烟台人，法学硕士，中国饭店高级经理人，中国药膳大师，国家级药膳评委，中国养生讲师管理者，现任联合国世界和平基金会国际低碳环保委员会副理事长、文化产业中心主任、国际绿色产业协会文化中心主任，中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编兼中国女排元老队领队，“赤子心军旅情高峰论坛”策划人，“中国名厨”创始人。



从1985年开始倡导食品安全的理念，并且开始举办了食品安全健康饮食培训班多期。1988年开始为提高厨师的社会地位，提高厨师的综合素质，而举办全国厨师培训班，为各大饭店宾馆培养出了大量优秀专业人才。并且编写了《厨师培训教材》（1994年由金盾出版社出版发行，发行量达到60万册，从初级、中级、高级培训专业厨师）和《最新厨师培训教材》（2007年由时代经济出版社出版发行，彩色16开本，共分5册，发行量达3万余册）。1995年开始提出中国名厨的理念，多次举办中国饮食文化交流研讨会和烹调技术交流比赛活动。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《中国名菜30例续编》《厨师培训教材》《最新厨师培训教材》《危险饮食》《调味与拌馅》《中国迷宗菜》《调味宝典》《中国名菜荟萃》《烟台家常菜谱》《中国名师菜典》《原生态饮食》《健康飞船》、《我是男人 我主厨》《品葡萄酒艺术》等食文化的图书130余本，并策划录制了《中国冷拼》《西点精萃》《鲁菜精选》《鸡尾酒的调制》《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。1993年6月北京电视台摄制的大型系列人物传记片《燕山儿女——闯北京的张仁庆》为题，对其事迹作了专题报道。大型报告《小平您好——改革中的先进人物记》以巨大的篇幅报道了其业绩。

为纪念抗美援朝60周年，策划承办了大型活动“赤子心军旅情高峰论坛”活动。他现在继续为饮食文化、安全食品、健康饮食、养生健康、低碳绿色生活等工作日夜操劳和研究策划。

前言

自然界有两种生命，一种是动物，另一种是植物。动物包括天上飞的鸟、鸡、鸭、鹅等，地上跑的猪、牛、羊、狗、兔、猫等，以及水里游的鱼、虾、蟹、甲、蚌、蛤。这类生命又包括哺乳类、两栖类、卵生类等，总体来讲是靠呼吸氧气，采食食物为生，而植物是靠根系吸收大地的水分和营养，一岁一枯荣、生生不息的生命。一到每年的春天，万花似锦、绿草茵茵，春意盎然、生机勃勃，这一片片绿色就是植物生命的体现。

动物与植物同是大自然的产物，从而形成了一个食物链，为我们人类创造了丰富的食品，为我们的生活增添了无尽的乐趣。

植物的生长为人类增添乐趣的同时，也改善了环境。炎热的夏季，大树可以遮蔽阳光，树叶中蒸发出的水分可以调节湿度。同时植物吸收二氧化碳，排出氧气或负氧离子，为人类健康生活提供新鲜的空气。春秋战国时期的老子就倡导天人合一，道生一、一生二、二生三、三生万物的理论，以后逐渐被世人所认知，并不断地深化与发展。

绿色的生命伴随着人类健康的生活，与我们息息相关。我们要学习家庭种植，首先要有爱心、诚心，才能种植出绿色的生命，收获丰硕的果实。大爱无疆，真爱无限，劳动最光荣，劳动创造幸福，劳动创造财富，劳动也创造了人本身。让劳动从家庭种植开始，陶冶我们的情操，磨炼我们的意志，用汗水洗刷人类的惰性和懒散，用劳动改变浮躁、烦恼和焦虑，让生活更充实、更乐观，让我



丰硕的成果，靠劳动来创造



盆栽南瓜，喜获丰收



劳动创造财富，丰富了菜篮子

们的一草一木都变成生活的珍品，成为人类的朋友。

我们以前的观念，家庭种植就是养花种草，绿化环境，而西方国家早已开始流行家庭种菜；本书向读者推广的技术是家庭种菜，它有五大优点：第一，美化环境，对室内、阳台、庭院、房前屋后都有装饰和美化的作用。第二，净化空气，生活日用



野生百合，家养成功

品中产生的二氧化碳，电器中放射出的辐射，经过植物的调节和吸附可以起到净化空气的作用；第三是调节湿度，城市中住楼房，北方地区为了冬季取暖，家庭开放暖气，结果造成室内空气十分干燥，有的家庭为了调节湿度使用加湿器、雾化器，在冬季，如果室内放几盆种植的蔬菜、瓜果，就可以保持湿润和清洁，生活这样的居室内可以感到很舒适、很惬意，浪漫而富有生机；第四，绿色蔬菜成长后可以用来丰富饮食结构，节省不少生活开支。自己栽培种植的蔬菜没有农药，没有化肥等有害化学品的残留，让我们享受绿色健康美食的快乐。同时采摘方便，免去了跑市场买菜等辛苦，随手可采摘，并且新鲜水灵、营养丰富。第五，通过劳动可以陶冶情操，调节心情，忘记烦恼，平息浮躁的心态，从劳动中寻找快乐，从劳动中改变生活中的陋习，同时还可以锻炼身体，减少疾病。我们考察过许多百岁老人，他们都有勤劳的习惯，而种瓜种菜、浇水松土、施肥就是劳动的重要形式之一。通过劳动可以使人变得更聪明，通过劳动可以创造更多的财富，希望通过此书的阅读学习能使你重新认识劳动，重新定位生活，幸福快乐每一天。

目录



CONTENTS

第一章 家庭种植概述.....01

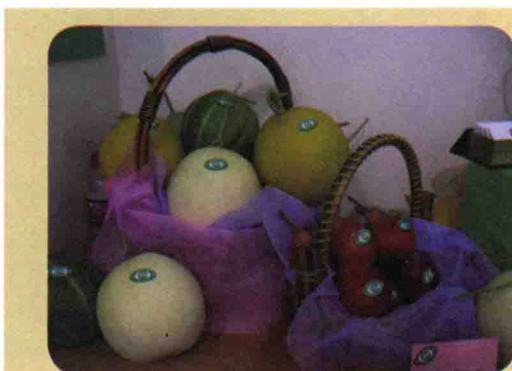
- 一、水是生命之源 / 02
- 二、有机肥料 / 04
- 三、改良土壤 / 07
- 四、选用优良品种 / 09
- 五、合理密植 / 12
- 六、勤作管理 / 15
- 七、二十四节气 / 16



家庭种菜在西方早已流行，美国人有37%的家庭种菜，他们将盆种的蔬菜搬上餐桌和厨房

第二章 选种.....21

- 一、叶菜类 / 22
- 二、茎叶类 / 23
- 三、根茎类 / 24
- 四、根块类 / 25
- 五、宿根类 / 26
- 六、果实类 / 27
- 七、瓜类 / 27
- 八、豆科类 / 28
- 九、木本类 / 31
- 十、食用菌类 / 32



种瓜得瓜，种豆得豆，种下绿色，收获健康

第三章 育苗35

- 一、浸种 / 36
- 二、扦插 / 38
- 三、嫁接 / 40
- 四、切块 / 43
- 五、留根 / 44
- 六、芽菜 / 45

苗芽菜营养丰富，生命力强



第四章 播种47

- 一、直播 / 48
- 二、移苗 / 49
- 三、间作 / 50
- 四、盆栽 / 51
- 五、覆膜 / 54

一次性水杯可用于育苗移苗



第五章 管理57

- 一、浇水 / 58
- 二、施肥 / 59
- 三、间苗 / 61
- 四、授粉 / 63
- 五、病害 / 64
- 六、虫害 / 66
- 七、搭架 / 67

一把小铲，锄镰锨剪，春播夏耘，勤劳收获。



第六章 采摘69

- 一、剪叶 / 70
- 二、选拔 / 71
- 三、骗摘 / 72
- 四、切瓜 / 73
- 五、储藏 / 74

安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也



谷穗

第七章 野菜 77

- 一、荠菜 / 78
- 二、苦菜 / 79
- 三、车前草 / 83
- 四、蒲公英 / 85
- 五、枸杞 / 86
- 六、马齿苋 / 88
- 七、地肤 / 90
- 八、小蓟 / 92
- 九、苋菜 / 94
- 十、咸蓬菜 / 96



盆栽野菜，随手可采，膳药同功，天然美食。

第八章 蔬菜的烹调与饮食 99

- 一、清洗消毒 / 108
- 二、先洗后切 / 109
- 三、火候营养 / 109
- 四、合理调味 / 110
- 五、拌菜 / 111
 - 1. 凉拌菜豆 / 112
 - 2. 香椿拌豆腐 / 112
- 六、热炒 / 112
 - 1. 红花白菜 / 113
 - 2. 西芹百合 / 113
- 七、煲汤 / 113
 - 1. 降压养生汤 / 114
 - 2. 海蛎豆腐汤 / 114
- 八、炖菜 / 114
 - 1. 笼鲜汤 / 115
 - 2. 炖丸子 / 115
- 九、煎塌 / 116
 - 1. 锅塌瓜饼 / 116
 - 2. 香煎鸡蛋 / 117



栽葱，先剪去葱须和老叶再栽到花盆里



喷壶，用于浇水