

草本·香料·蔬菜 之

蔬菜圣经 VEGETABLE

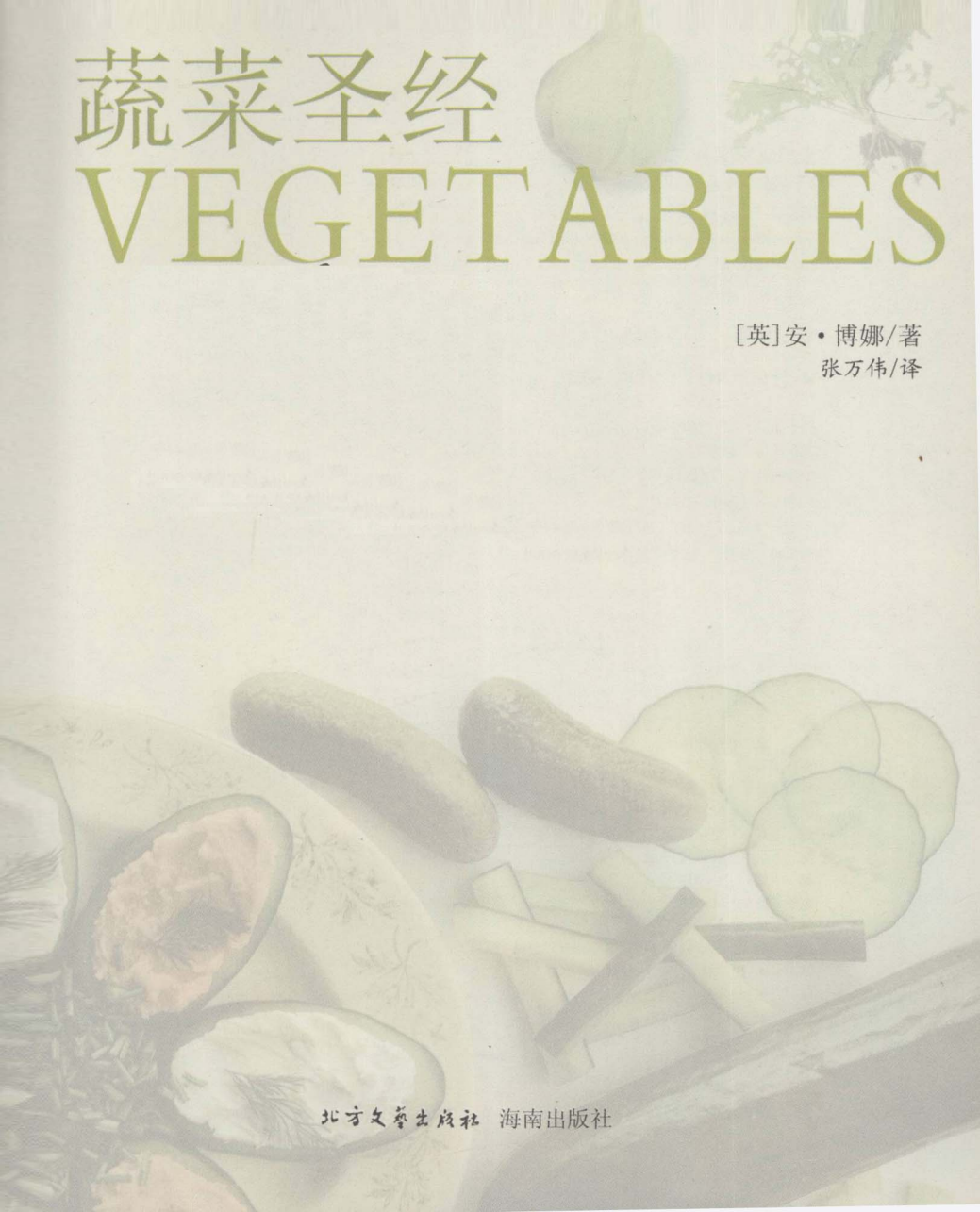
好主妇、
美食家、
园艺爱好者首选

43种普通蔬菜、20种稀有蔬菜、13种沙拉叶和嫩芽、50道健康菜谱
性味、营养、功效、烹调、栽培、收获、保存
厨师、美食家、家庭主妇、园艺爱好者必备



北方文艺出版社 海南出版社

蔬菜圣经 VEGETABLES



[英]安·博娜/著
张万伟/译

北方文艺出版社 海南出版社

黑版贸审字 08-2008-084 号

原书名: Vegetables

This edition published in 1994 by

Tiger Books International PLC, London

Copyright © Nicholas Enterprises Ltd. 1986

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

蔬菜圣经/(英)博娜著;张万伟译.—哈尔滨:北方文

艺出版社,2009.3

(草本·香料·蔬菜)

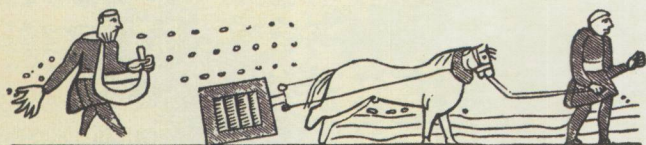
ISBN 978-7-5317-2374-5

I.蔬… II.①博…②张… III.①蔬菜—基本知识②蔬菜—菜谱 IV.S63 TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第016821号

蔬菜圣经

作者 (英)安·博娜
译者 张万伟
责任编辑 王金秋
封面设计 烟雨
出版发行 北方文艺出版社 海南出版社
地址 哈尔滨市道里区经纬街26号
网址 <http://www.bfwy.com>
邮编 150010
电子信箱 bfwy@bfwy.com
经销 新华书店
印刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开本 787 × 1092 1/32
印张 4.5
字数 200千
版次 2009年3月第1版
印次 2009年3月第1次
定价 87.00元(3册)
书号 978-7-5317-2374-5







光明书架畅销书目

最新畅销书

- | | | |
|--------------|-----------------|-----|
| 1. 《脚会说话》 | (瑞士) 马沙弗雷著 | 29元 |
| 2. 《打开疾病黑盒子》 | 索加芹著 | 29元 |
| 3. 《深睡眠》 | [英] 查里斯·艾德茨考斯基著 | 29元 |

怀斯曼系列 (三册)

- | | | |
|-----------------------|-------------|-----|
| 1. 《怀斯曼生存手册》 | [英] 约翰·怀斯曼著 | 39元 |
| 2. 《怀斯曼生存手册 II 强身手册》 | [英] 约翰·怀斯曼著 | 29元 |
| 3. 《怀斯曼生存手册 III 顶级驾驶》 | [英] 约翰·怀斯曼著 | 38元 |

吴若石足健系列 (四册)

- | | | |
|-------------------------|-----------|-----|
| 1. 《吴若石新足部健康法》 (赠VCD) | 吴若石、郑英吉著 | 36元 |
| 2. 《吴若石简易足部健康法》 (赠按摩棒) | 吴若石、郑英吉等著 | 36元 |
| 3. 《吴若石儿童足部健康法》 (赠VCD) | 吴若石、郑英吉著 | 36元 |
| 4. 《吴若石自我按摩法》 (赠多功能按摩球) | 吴若石、郑英吉等著 | 36元 |

新心理疗法系列

- | | | |
|---------------|--------------|-----|
| 1. 《伯恩斯新情绪疗法》 | [美] 大卫·伯恩斯著 | 39元 |
| 2. 《你的记忆怎么了》 | [美] 丹尼尔·夏克特著 | 29元 |

王晨霞系列 (三册)

- | | | |
|-----------------------|------|-----|
| 1. 《王晨霞说寿》 (修订版) | 王晨霞著 | 39元 |
| 2. 《王晨霞掌纹诊断治病》 (赠VCD) | 王晨霞著 | 39元 |
| 3. 《手会说话: 掌纹与心理自测》 | 王晨霞著 | 39元 |

甲田式健康法系列 (五册)

- | | | |
|-----------------|-----------|-----|
| 1. 《甲田式断食法》 | 甲田光雄 东茂由著 | 26元 |
| 2. 《甲田式少食法》 | 甲田光雄著 | 即出 |
| 3. 《甲田式血液循环改善法》 | 甲田光雄 东茂由著 | 即出 |
| 4. 《甲田式癌症防治法》 | 甲田光雄著 | 即出 |
| 5. 《甲田式百病生食疗法》 | 甲田光雄著 | 即出 |

姜淑惠医师健康之道系列 (五册)

- | | | |
|----------------|------|----|
| 1. 《这样吃最健康》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 2. 《善待癌症最健康》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 3. 《姜医师的餐桌》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 4. 《这样养育孩子最健康》 | 姜淑惠著 | 即出 |
| 5. 《点石成金健康法》 | 姜淑惠著 | 即出 |

艺术家系列 (四册)

- | | | |
|-----------------------------|-------------|------|
| 1. 《像艺术家一样思考》 | [美] 贝蒂·艾德华著 | 42元 |
| 2. 《像艺术家一样思考 II: 画出你心中的艺术家》 | [美] 贝蒂·艾德华著 | 42元 |
| 3. 《像艺术家一样思考 III: 贝蒂的色彩》 | [美] 贝蒂·艾德华著 | 39元 |
| 4. 《像艺术家一样思考 IV: 用右脑绘画》 | [美] 贝蒂·艾德华著 | 48元 |
| (附赠教学DVD和塑像板) | | |
| 5. 《像艺术家一样思考超值大礼包》 | [美] 贝蒂·艾德华著 | 167元 |

延伸阅读:

- | | | |
|------------|--------------------|-----|
| 《基西克艺术史》 | (美) 约翰·基西克著 | 88元 |
| 《视觉——愚人卷》 | (英) 甘尼·莎孔恩和玛格丽·韦伯著 | 36元 |
| 《阿基米德视觉游戏》 | (英) 甘尼·莎孔恩和玛格丽·韦伯著 | 36元 |

私人生活史系列 (五册)

- | | | |
|-----------------------|--------------|-----|
| 1. 《私人生活史 I: 古代人的私生活》 | [法] 阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 2. 《私人生活史 II: 肖像》 | [法] 阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 3. 《私人生活史 III: 激情》 | [法] 阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 4. 《私人生活史 IV: 演员和舞台》 | [法] 阿利埃斯和杜比著 | 68元 |
| 5. 《私人生活史 V: 身份之谜》 | [法] 阿利埃斯和杜比著 | 68元 |

健康生活类

- | | | |
|-----------------|---------------|--------|
| 1. 《光冈知足说肠内革命》 | [日] 光冈知足著 | 29元 |
| 2. 《甲田式断食法》 | [日] 甲田光雄和东茂由著 | 26元 |
| 3. 《两个素食者的创意厨房》 | 笨鸟和土豆泥著 | 29.80元 |
| 4. 《最快速怀孕》 | (美) 克里斯托弗·威廉著 | 29元 |

大便秘书系列

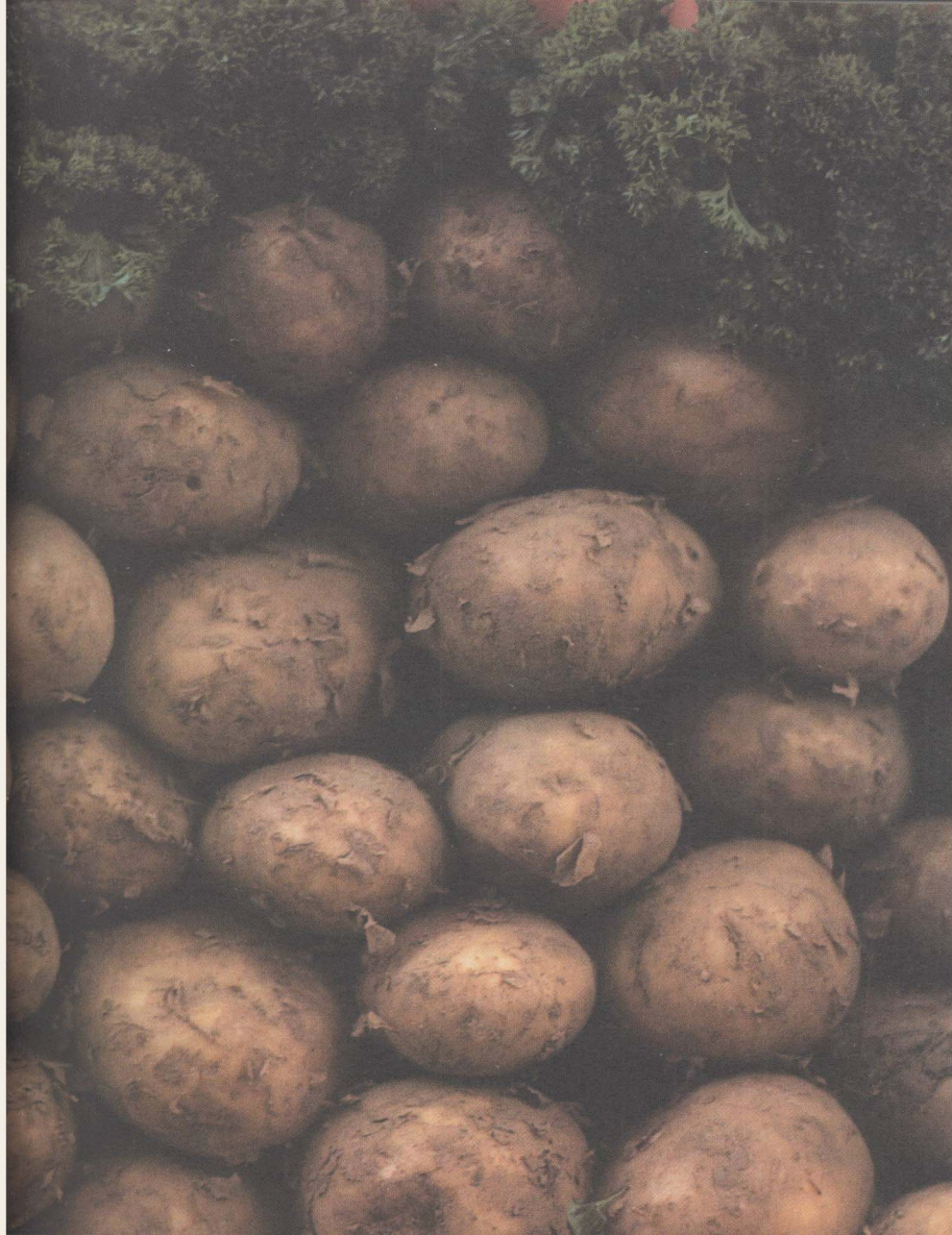
- | | | |
|-----------|-----------------|-----|
| 1. 《大便秘》 | [日] 斋藤文平和藤田统一郎著 | 29元 |
| 2. 《能量倍增》 | [英] 西蒙·布勒著 | 29元 |

床头书系列

- | | | |
|--------------|------------------------|-----|
| 1. 《女人性问题》 | [法] 安娜·德·凯尔瓦杜埃著 | 45元 |
| 2. 《男人性问题》 | [法] 让·贝拉依什和安娜·德·凯尔瓦杜埃著 | 45元 |
| 3. 《怀孕、育儿问题》 | [法] 勒内·弗里德曼和让·科恩·索拉勒著 | 45元 |

其他即出畅销书

- 《甲田式癌症防治法》
《甲田式少食法》
《这样吃最健康》
《医生爱说笑》
《医Q急转弯》



序 言



左图：贝叶挂毯上记载的中世纪时期播种和播种的场景

右图：大约在 1870 年英国蔬菜店中的水果和蔬菜，蔬菜包括：卷心菜、豌豆、葱和马铃薯

园艺工作者可以分为两种：一种是专注于观赏性植物，另一种则是种植食用性植物。后者包括种植水果、蔬菜和香草的人，他们之间也存在着明显的，甚至是极为显著的差别。目前，数量最多的园艺工作者就是蔬菜种植者。

蔬菜和香草是人类在后院（也许是洞前）的土地上专门种植的最早植物，它们提供易于获取、营养丰富的食物。现在，在田野中还能发现野生的蔬菜，如胡萝卜、芦笋、卷心菜、芜菁、韭葱和欧洲萝卜。

有些蔬菜在欧洲已经有几百年的栽培历史了，如蚕豆、豌豆和洋葱。各种各样的豆子在世界各地都作为蔬菜食用；而莴苣和萝卜长期以来一直是欧洲地区的蔬菜。在地中海的亚热带地区，以前直至现在仍然有许多不同品种的蔬菜，罗马人在 2000 年前曾经向英国引进了大量的蔬菜，其中可能就有洋蓐、佛罗伦萨茴香、黄瓜和菊苣。

在热带地区甚至可以发现更多不同品种的蔬菜，一些原产于美洲的蔬菜，如西红柿、马铃薯、南瓜、西葫芦、甜玉米、茄子和辣椒，也逐渐出现在英国和北欧地区的菜园中，这些种植者们下定决心要与寒冷的气候作斗争。玉米（玉蜀黍）曾经是美洲印第安人的主食之一；马铃薯与阿兹台克人的日常生活息息相关，以至于在他们的墓葬中出土了许多马铃薯形状的陶器。

蔬菜的栽培

罗马人在侵略英国、南欧和北非的同时，也把古代文明传到了这些地区。罗马人是伟大的美食家，他们十分注重食物及其味道，现在整个欧洲地区广泛种植着许多品种蔬菜，这在很大程度上要归功于他们。

仅仅在英国，在罗马人占领期间，种植的蔬菜就有

25 种，可能还更多。而在罗马人撤退后，在诺曼底人抵达前的几个世纪里，由于北欧人入侵英国，种植的蔬菜毫无疑问就减少了许多，蔬菜以及香草和水果，都仅仅在修道院的菜园中才有种植。

中世纪是一个逐渐和平与稳定的时期，甚至连农民也开始拥有一块属于自己的土地了，不再需要依赖公地放牧和耕种庄稼。

乔恩·加德纳在 14 世纪晚期创作著名的田园诗歌时，他已经可以写关于洋葱、韭葱和卷心菜的诗歌了。甚至在那个时期，只要在播种期间仔细管理和照看，全年都可以种植卷心菜，在他的诗歌中就有记载，他总结为：

“因此一个月又一个月，

你都可以种植卷心菜。”

在伊利艾斯主教于 1372 年关于伦敦菜园的记载中，曾经提到过韭葱、洋葱以及带壳的豆子。例如“在出售的 16 种产品中，洋葱和大蒜”就是在这些菜园中种植的。

那时，最为流行的蔬菜就是上面提到的三种，还有羽衣甘蓝、花椰菜（当时也称为海甘蓝）、芜菁叶（一种卷心菜，可以砍去上面部分，只留下根部，在夏天仍然可以长出叶子供食用）、豆类如豌豆和蚕豆。对于大多数人而言，中世纪的饮食非常有限，主要包括汤、面包、蔬菜和奶酪，鱼和肉很少见。香味是极为珍贵和稀有的，蔬菜的味道越浓郁，它被种植和食用的就越多。因此，洋葱就成为了极受欢迎的蔬菜，萝卜是惟一的块根作物，而大蒜在整个英国都被大量食用。

那时，也种植芜菁和胡萝卜，不过前者主要食用叶子，而后者较小，较为乏味；这两种都可以用来烹制炖菜、欧洲萝卜，甚至在当时味道就很浓烈，一般单独食用或者制成甜味菜肴和苹果一起食用。



在中世纪初期,尽管蔬菜是重要的主食,但是到晚期它们的应用还是逐渐减少了。据伊丽莎白一世时期的历史学家霍林斯赫记载:“它们更多地被用作猪和野生动物的饲料,而不是人类的食物。”不过在16世纪时蔬菜的种植就开始逐渐复苏,当时人们正在探寻和发现新大陆,尤其是美洲大陆,并且将所有品种的种子和植物大量地引进到了欧洲地区。其中有马铃薯、西红柿、茄子、甜玉米和辣椒(青椒和尖椒),商人、绅士和贵族们“都计划着每年从新大陆引进一些新的种子来。”

16世纪的蔬菜种类

蔬菜的种类越来越多,包括:黄瓜、萝卜、泽芹、欧洲

萝卜、胡萝卜、卷心菜、芜菁、洋葱、韭葱和许多不同的沙拉蔬菜如莴苣、菊苣、苜蓿菜、酸模、菠菜、油菜、法国菠菜和芝麻菜。泽芹的种植十分广泛,它的植物学名称为 *Sium sisarum* (泽芹 毒人参属),原产于北欧地区,在史书中不断提起这种蔬菜,它的根部极为重要,呈管状,有甜味。另一种不同寻常的蔬菜就是甘薯,在英国的种植似乎也很广泛,它原产于南美洲地区。植物学家杰拉德就曾经在他的林肯律师学院的菜园中种植过,在那里它似乎可以“一直生长到冬天即将来临的时候”;他描述甘薯的块根“既多,又粗壮,又多节……合在一起生长在一棵秧苗上”。

普通的马铃薯,当时也称为弗吉尼亚马铃薯,十分难于种植,但是据杰拉德称,它又极为不错,是一种有益健康的食物,并且可以烘烤,或者煮熟后拌上油、醋和辣椒一起食用。但是很少有人狂热地喜爱它,因为人们将它同有毒植物联系在了一起。事实上,任何由块茎生长发育出来的绿色部分都具有毒性,在食用时都应当小心谨慎。而青椒和尖椒迅速变得极受欢迎,尤其是尖椒,伊丽莎白王朝的人们十分喜爱它那浓烈的味道。

从那时起,蔬菜的栽培继续发展,并且日益增加,品种变得越来越复杂了,而且关于蔬菜烹制方法的书籍也开始出现了。菊芋,也称为加拿大马铃薯,变得极为普遍,以至于人们逐渐认为它只适合作来饲养家禽和猪。豌豆一般在夏天播种,秋天收获,也可以在初秋播种,第二年的春季采摘;豌豆品种有糖荚豌豆、灰豌豆、斑点豌豆,没有外皮的豌豆,甚至还包括鹰嘴豆。菜豆有八种不同的品种。

蔬菜的烹制和使用方法

在一本写于17世纪的书中,曾经写到马铃薯(可能是甘薯)可以制成优质的面包、蛋糕、酱(糕点和馅饼);

它们“不断有许多既简单又实用的烹饪方法出现”。

蔬菜馅饼和水果馅饼变得极为流行。例如菠菜馅饼，加入肉桂和玫瑰水以增添风味，或者同酸模、欧芹（西芹）和鸡蛋一起制成。沙拉蔬菜的菜单也开始出现，所选用的蔬菜包括洋葱、茼蒿、圣彼得草（一种具有肉质叶的海滩野生植物）、芦笋、黄瓜、萝卜、泽芹和胡萝卜，还有红根草、薄荷、生菜、紫罗兰和金盏花等。一顿特制的丰盛沙拉宴一般包括：卷心菜、橘子、柠檬、橄榄、无花果、杏仁。在当时这并不是一个稀有的混合物，因为各种风味和甜味的调味品常常混合在一起食用。

温室栽种时期

在18世纪，蔬菜栽种技术的重要发展成果就是温室栽种蔬菜的出现。在伊丽莎白时期引进的蔬菜多数为热带植物，在栽种时需要特别的管理，以至于只有在一些很有名望的专门的个人菜园中才能栽种。这些蔬菜都不是大规模地栽种，但是随着当时

玻璃制作新工艺的出现，人们可以建造玻璃建筑物和温室，为橘子树供暖的方法也被引用，蔬菜的生长季节也就极大地延长了。花椰菜生长在钟形的玻璃制品下，这是现在的钟形玻璃罩的雏形；芦笋种植在温室中；晚春，在伦敦周围的菜市场已经开始出售萝卜、茼蒿、菠菜、蚕豆、豌豆、卷心菜和细香葱了，并且这些只是其中的一部分蔬菜。

这种温室栽种需要在避风并且阳光充沛的地方搭建温室，由此发展成了有墙壁的方形菜园，这是维多利亚女王时代极为重要的一种菜园。这种有围墙的菜园并不是新鲜事物，早在4000年前，中东地区的菜园就是带围墙的，不过在英国，围墙曾一度被篱笆所代替。这种带围墙的菜园之所以重新流行起来，是因为一旦搭建起来后，就是很不错的庇护所，并且可以节省很多劳力。在这里面，可以种植许多农作物，不同品种的蔬菜都可以不断种植，以满足全年的需求。

在这一时期，西红柿或者番茄开始盛行起



上图：美国肯塔基州的甘薯种植（约1885年）



中图：伦敦街头销售黄瓜的小贩（约1820年）



下图：正在销售卷心菜的小贩（约1888年）



来了,杰拉德曾经建议,它的种子必须播种在由新鲜的马粪制成的苗床上,而随着温室的出现,它就很容易生长到结果时期。同样地,茄子仍然是一种珍奇的蔬菜,直到有了温室,提供了它们原来所习惯的温暖环境,它们才开始普遍起来。不过在阿拉伯国家和南欧地区,它们一直都是—种广泛食用的蔬菜。

催熟栽培和漂白技术的发展,使得刺菜蓟、海甘蓝、菊苣和苜蓿菜可以很早就发芽,不用变色即可在冬天食用。黄瓜和马铃薯也可以催熟;而蘑菇全年都可以买到,甚至也可以种植小扁豆。

蔬菜种类的扩展

最为惊人的是各种蔬菜品种的数量,以及不同的种类。在当时,出版了一本 597 页厚的蔬菜以及栽培的书籍,书中详细介绍了每种蔬菜,并且附有其木刻版画,展示各种各样的形状和尺寸,其中有许多到现在都没有见过。

例如,书中有 13 页是介绍卷心菜的,详细展示了 47 种不同的品种;介绍茼蒿的有 14 页,展示了 48 种不同的品种,例如,有褐色日内瓦结球茼蒿、白色西里西亚茼蒿、加利福尼亚皱叶茼蒿、带斑点的长叶茼蒿和红色比索茼蒿(Red Besson)。稀有的蔬菜包括伞形科植物,这是一种伞形科胡萝卜属植物,可以采用芹菜、山药、泽芹(中世纪的蔬菜)、圣彼得草、匍匐风铃草(匍匐风铃草属)、甘薯来替代,法国菠菜可以替代其叶子,甚至报春花可以替代其根茎。这本书展示了许多家庭种植的蔬菜,有无数未被利用的潜在价值,包括营养价值和日益增多的不同蔬菜风味。除此以外,现在每年都有大量的外国蔬菜进口,因此就形成了许多以蔬菜为基础的极为不同和富于想象力的食谱,所提供的食物既有营养,又十分美味可口,但是却不会像动物脂肪和蛋白质那样危害身体健康。

目 录

蔬菜识别图/10

蔬菜与健康/12

蔬菜的营养价值/12

矿物质/12

蔬菜中的纤维/13

蔬菜中的蛋白质、脂肪和糖类/13

全年供应蔬菜/13

青黄不接时期/14

鲜嫩的重要性/14

蔬菜的清洗和准备/14

蔬菜的储存/14

烹制方法/14

蔬菜的奇特用法/15

素餐/16

蛋白质含量高的蔬菜/16

蔬菜的种类/18

容易种植的冬季蔬菜的替代品/18

夏季蔬菜的替代品/18

沙拉蔬菜/19

稀有的蔬菜/19

鲜艳和矮小的品种/20

外国的蔬菜/20

蔬菜大全/22

洋蓐/22

菜谱 奇异型 白葡萄酒地洋蓐/22

菊芋/23

菜谱 奇异型 菊芋地扇贝/23

芦笋/24

菜谱 奇异型 芥末拌芦笋/25

茄子/26

菜谱 奇异型 美味填馅茄/27

豆类/28

菜谱 经济实惠型 蚕豆米饭/28

法国菜豆/29

菜谱 健康型 法国菜豆拼盘/29

菜谱 奇异型 香辣法国菜豆/29

红花菜豆/30

菜谱 健康型 蔬菜蒜泥汤/30

干燥的豆子/31

法国小绿豆 红芸豆 菠萝蒂豆

卡尼里瑞扁豆 黑豆 扁豆/31

甜菜根/32

菜谱 经济实惠型 苹果甜菜根/33

球芽甘蓝/34

菜谱 经济实惠型 栗子甘蓝/35

卷心菜/36

菜谱 经济实惠型 杂烩浓汤/37

菜谱 健康型 红色卷心菜/39

菜谱 奇异型 爆炒大白菜/39

花茎甘蓝/40

菜谱 奇异型 印度式花茎甘蓝炖菜/41

胡萝卜/42

菜谱 奇异型 蜜饯胡萝卜/43

花椰菜/44

菜谱 奇异型 咖喱花椰菜/45

块根芹/46

菜谱 经济实惠型 块根芹汤/47

芹菜/48

菜谱 健康型 蓝纹奶酪拌茴香芹菜

芹菜填馅 沃尔多夫沙拉/49

菊苣/50

菜谱 经济实惠型 菊苣咸肉和奶酪/51

黄瓜/52

菜谱 奇异型 凉拌黄瓜/53

苣荬菜/54

菜谱 奇异型 凯撒沙拉/54

茴香/56

菜谱 奇异型 茴香调味酱/57

韭葱/58

菜谱 健康型 韭葱拌饭/59

茼蒿/60

菜谱 健康型 希腊沙拉/62

葫芦和小胡瓜/64

菜谱 奇异型 小胡瓜馅饼/65

蘑菇/66

菜谱 奇异型 凉拌洋蘑菇/67

黄秋葵/68

菜谱 经济实惠型 玉米西红柿拌黄秋

葵/69

洋葱/70

菜谱 经济实惠型 法国洋葱汤/73

欧洲萝卜/74

菜谱 经济实惠型

咖喱萝卜蛋奶酥 黄油萝卜 其他建议/75

豌豆/76

菜谱 经济实惠型 法式青豌豆/77

青椒/78

菜谱 健康型 烤辣椒沙拉/79

山芋、马铃薯/80

菜谱 经济实惠型 表面涂焦黄面包和干

酪屑的马铃薯和凤尾鱼/82

南瓜/84

菜谱 经济实惠型

南瓜馅饼 香味南瓜汤/85

笋瓜/86

菜谱 奇异型 东方的南瓜和辣椒沙拉/86

小萝卜/88

菜谱 健康型 小萝卜橘子沙拉/89

大黄/90

菜谱 经济实惠型 大黄酱/91

菠菜/92

菜谱 奇异型 陶罐菠菜/93

青花菜/94

菜谱 健康型 青花菜奶油汤/95

瑞典芜菁/96

菜谱 经济实惠型 瑞典芜菁酱/97

甜玉米/98

菜谱 奇异型 豆煮玉米/99

瑞士甜菜/100

菜谱 奇异型 荷兰蛋黄奶油酸辣酱拌瑞

士甜菜/101

西红柿/102

菜谱 奇异型 西红柿果汁冰糕/105

芜菁/106

菜谱 奇异型 芜菁菠菜/107

奇异和稀有蔬菜/108

山药/108

刺菜蓟/108

佛手瓜/108

块菌/109

蚝磨/109

羽衣甘蓝/109

汉堡包欧芹/110

白萝卜/110

甘薯/110

芋头/110

美味牛肝菌/110

四菱豆/111

红辣椒/111

青菜/112

波罗门参/112

鸦葱/112

甘露子/112

大头菜/113

青菜、茎莴苣/113

沙拉叶和嫩芽/114

芝麻菜/114

豆瓣菜/114

山芥/114

马齿苋/115

旱金莲/115

芥菜和家独行菜/115

酸模/116

野苣/116

沙拉碗莴苣/116

蒲公英/116

地榆/117

嫩芽菜/117

菜园蔬菜/118

根据土壤和气候条件选种蔬菜/118

种植何种蔬菜?/118

独立菜园/118

小块空间的蔬菜种植/118

温室蔬菜的种植/119

小块菜地的种植/119

花坛和边界地蔬菜的种植/120

观赏性蔬菜/120

盆栽蔬菜/122

墙脚地带/122

屋顶花园/122

阳台和窗栏/122

天井/122

适合盆栽的蔬菜/123

容器的类型/123

盆栽蔬菜注意事项/124

培养料的选择/124

盆栽蔬菜的管理/125

土壤整理/126

沃土的重要性/126

土壤的类型——粘土和沙土/126

施加有机物质/126

土壤的耕作/127

化学肥料/127

保持平衡的 PH 值/128

有机肥花园/128

获取有机物质/128

自己堆肥/129

开始种植/130

由种子发育的蔬菜/130

室外播种/130

室外播种的方法/131

室外播种后的管理/131

室内播种/131

托盘的准备/131

移植/132

在独立的容器中育种/132

盆栽/132

插枝/132

插枝土壤的准备/132

插枝的时间/133

移植蔬菜/133

移植娇嫩的蔬菜/133

蔬菜管理/134

除草/134

实施培土/134

保持湿度/134

不同蔬菜的水分需求量/135

支架/135

防止鸟类和小动物的侵袭/136

御寒保暖/136

蔬菜施肥/136

肥料的类型/137

处理问题/137

病虫害/137

芸苔属植物的病虫害/139

种植蔬菜的特殊目的//140

蔬菜轮种/140

3 年轮种计划/140

“青黄不接时期”的蔬菜/140

喜欢阴凉的蔬菜/140

迅速成熟的作物/140

缓慢成熟的作物/141

夏季沙拉菜/141

冬季沙拉菜/141

可以插播的蔬菜/141

冬季叶菜/141

蔬菜识别图

每一种蔬菜
名称后面的数字
为所在页码。



块根芹 (根芹菜 46
芹属变种旱芹)



瑞典芜菁 (欧洲油 96
菜变体 芜菁甘蓝)



花茎甘蓝 (芸苔属甘蓝 40
变种 意大利花茎甘蓝)



芹菜 (芹属 旱芹 48
变种 甜芹)



卷心菜 (芸苔属甘 36
蓝变种 卷心菜)



芜菁 (芜菁 芸 106
苔属)



蘑菇 (伞菌属 66
野生蘑菇)



芦笋 (药用芦笋 24
天门冬属)



花椰菜 (芸苔属 44
甘蓝或花椰菜)



青椒 (辣椒属 78
辣椒)



韭葱 (韭葱 58
韭属)



甜菜根 (甜菜 32
甜菜属)



球芽甘蓝 (甘蓝 芸 34
苔属变体抱子甘蓝)



茼蒿菜 (菊苣属 54
茼蒿菜)



洋葱 (葱属 洋 70
葱)



瑞士甜菜 (甜菜 100
变种 牛皮菜)



青花菜 (芸苔属甘 94
蓝变种 青花菜)



茼蒿 (菊苣属 菊 50
蒿)



瓠瓜(香瓜属 黄
瓜或胡瓜) 52



胡萝卜(胡萝卜属 野
胡萝卜亚种 胡萝卜) 42



西红柿(番茄属
番茄) 102



大黄(大黄属 食
用大黄) 90



笋瓜(南瓜属
笋瓜) 86



茴香(茴香变种 佛
罗伦萨茴香) 56



欧洲萝卜(美国
防风) 74



茄子(茄变
种 茄) 26



葫芦和小胡瓜(南瓜
属 葫芦) 64



菊芋(菊芋 向日
葵属) 23



豆类(蚕豆 野豌豆属) 28



山芋、马铃薯(马铃薯
茄属) 80



南瓜(南瓜属
西葫芦) 84



黄秋葵(秋葵
属 黄秋葵) 68



豌豆(豌豆属 豌豆) 76



菠菜(菠菜属
菠菜) 92



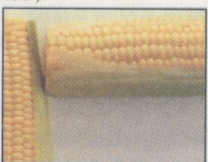
洋蓟(菊蓟属
洋蓟) 22



茼蒿(茼蒿属
茼蒿) 60



小萝卜(萝卜
属 小萝卜) 88



甜玉米(玉蜀黍属
甜玉米变种 皱叶玉米) 98