

# 私家百草园



[私家百草园\\_下载链接1](#)

著者:李琳

出版者:科学普及出版社

出版时间:2014-6

装帧:

isbn:9787110085851

本书选择了21种特规保健蔬菜及35种常见蔬菜，介绍其在阳台上种植的栽培技术，并详细说明各蔬菜的营养成分、适宜人群、保健功效等，指导不同体质的人群进行保健食疗，在常规阳台种菜图书的基础上，引入中医养生保健的理念，提出私人菜园订制健康的概念，非常适合园艺爱好者。

如果你是忙碌的上班族，试想一下：下班回到家，泡一杯清茶或冲一杯咖啡，往阳台上一坐，春天可以欣赏破土而出的蓬勃，炎炎夏日可独享一片郁郁葱葱的盎然，秋天体味收获的喜悦和满足，即使在萧瑟的寒冬也会有新鲜可口的蔬菜，美景与美食同享，这是多么惬意的一种生活！

如果您是安享晚年的退休族，刚从忙碌的岗位下来，一下不知道大把的空闲时间如何打发，何不在堆满杂物的阳台上开辟一片地方，几个花架、几个花盆、几把小工具，就可以打造自己的阳台乐园了，种点儿蔬菜，既可怡情，又可养性，既可美食，又可保健，何乐而不为呢？

本书选择21种药食两用的特色保健蔬菜，详细介绍了其植物特征、营养成分、适宜人群、食疗疾病类型、种植技术要点、美食制作工艺等内容，同时对35种常见蔬菜的保健功效和种植技术进行简要介绍。本书的内容有两大特色：①将园艺种菜与养生保健有机结

合，让读者选对菜、种对菜、吃对菜，体会动手种菜的快乐的同时，更收获一份绿色和健康；②详细介绍21+35种蔬菜的保健功效、适宜人群、不宜人群、营养搭配等学问，教给读者生活、饮食中的保健知识。

为方便读者，本书小编做了几个非常贴心的小功课：①将常见蔬菜的适宜体质类型总结成表，以方便查阅；②将常见蔬菜的适宜调理病症总结成表，以方便查阅；③将常见蔬菜播种月份整理成表，以方便查阅；④对21种药食同源蔬菜的光照和水分要求进行明确说明，方便读者根据自家的阳台种类选择栽种的品种；⑤为便于读者了解蔬菜的寒凉性，在该种蔬菜对应页码位置以颜色进行标示，绿色表示寒凉性，黄色表示性平，红色表示性温热。

大家快根据自己的体质、需要调理的病症、自家阳台的种类，打造自己的私家菜园，订制自己的绿色健康吧！

作者简介:

李琳，中国农业大学博士，高级农艺师，在北京市农业技术推广站工作期间，一直致力于保健蔬菜的推广，对都市农业、阳台园艺的发展颇为关注。

目录: Part I 我的体质我的菜

1. 什么是保健蔬菜？
2. 保健蔬菜有哪些作用？
3. 什么是体质？
4. 如何判断我是何种体质？
5. 保健蔬菜和体质有什么关系？
6. 如何根据体质选择保健蔬菜？
7. 如何利用保健蔬菜调理生活常见病？

Part II 种菜前的准备工作

1. 给自己的阳台归个类
2. 选择合适的工具
3. 教你几个小种植技巧
4. 选择适宜的种植时间

Part III 阳台上的保健菜园

1. 春季护肝明目佳品——穿心莲
2. 夏季祛暑解表妙方——藿香
3. 一次栽种采收多年——马兰
4. 修长纤细的美人——长叶车前
5. 具独特香气的东洋参——牛蒡
6. 叶果两食明目降压——叶用枸杞
7. 观音池金鱼下凡——鱼腥草
8. 观花菜肴两相宜——沙参
9. 辛能发散凉能清利——薄荷
10. 明目“还瞳子”——决明
11. 强体质抗衰老佳品——黄芪
12. 多功能美味佳肴——养心菜
13. 无法停留的爱——蒲公英
14. 朝鲜族传统特色菜肴——桔梗
15. 全身是宝的紫舒——紫苏
16. 辟邪驱蚊总相宜——艾蒿
17. 九头狮子草——马齿苋
18. 千叶玉玲珑——菊花
19. 神奇的绿色人参——黄秋葵

20. 止血凉血调节免疫力——食用大黄

21. 营养丰富的金不换——藤三七

#### Part IV 其他常见蔬菜的保健作用及栽培

1. 大葱

2. 黄瓜

3. 南瓜

4. 冬瓜

5. 茄子

6. 西红柿

7. 西葫芦

8. 芹菜

9. 白菜

10. 紫甘蓝

11. 香椿

12. 百合

13. 胡萝卜

14. 荠菜

15. 白萝卜

16. 菠菜

17. 生菜

18. 辣椒

19. 韭菜

20. 西兰花

21. 苦瓜

22. 莴笋

23. 茼蒿

24. 芥蓝

25. 香菜

26. 芦笋

27. 菜花

28. 生姜

29. 洋葱

30. 卷心菜

31. 莲藕

32. 茴香

33. 黄花菜

34. 油麦菜

35. 四季豆

#### Part V 保健蔬菜饕餮美食

1. 油炸藿香

2. 香干马兰

3. 金银蛋浸长叶车前

4. 怪味牛蒡丝

5. 枸杞珍珠丸

6. 凉拌鱼腥草

7. 木耳炒沙参

8. 玫瑰香薄荷

9. 决明咖啡粥

10. 黄芪炖柴鸡

11. 鸡汤养心菜

12. 蒲公英蘸酱

13. 桔梗芯

14. 紫苏汤

15. 香干肉丝炒艾蒿

- 16. 凉拌马齿苋
  - 17. 香椿苗伴菊花
  - 18. 黄秋葵炒牛肉
  - 19. 蓝莓大黄
  - 20. 藤三七摊鸡蛋
- Part VI 蔬菜保健配出来
- 1. 四性五味的配伍
  - 2. 五颜六色的健康
  - 3. 营养成分的均衡
  - 4. 不同科属的搭配
  - 5. 合理搭配的禁忌
- • • • • [\(收起\)](#)

[私家百草园](#) [下载链接1](#)

标签

只是想读

文竹

0.博物

评论

-----  
[私家百草园](#) [下载链接1](#)

书评

-----

