第一图书网, tushu007.com

<<妈妈宝宝亲子种菜>>

图书基本信息

书名：<<妈妈宝宝亲子种菜>>

13位ISBN编号：9787122142139

10位ISBN编号：7122142132

出版时间：2012-7

出版时间：化学工业出版社

作者：久久素食网-快乐农场频道 组织编写

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

<<妈妈宝宝亲子种菜>>

前言

有了宝宝，妈妈是幸福快乐的，但是心中也多了一份无形的牵挂：天气变化了，怕孩子生病；学走路了，怕孩子磕碰摔跤；睡觉了，怕孩子从床上摔下来；……到市场去买菜，妈妈心中总在犹豫，这些看上去水灵灵的蔬菜会不会残留有农药，一不小心让宝宝吃了，该如何是好？
宝宝正是长身体的时候，营养必须要跟上，蔬菜是必不可少的食物。
可是现在市场上的蔬菜经常不能让人放心，怎么办？
与其天天发愁担心，不如马上采取行动，把自家阳台开辟出来，成为一个小小的农场，自己种菜宝宝吃，看得见的放心，看不见的爱。
阳台种菜其实并不复杂，把本书买回家照着做就可以了，从撒种、育苗到追肥、授粉、搭架、疏果，最后采收，书中的介绍非常详尽，实用性很强，一切可以DIY。
当然还有重要的一点，就是要让宝宝参与其中，“ 自食其力 ”对宝宝很重要。
还记得那首儿歌吗？
“ 青菜青，绿茵茵，辣椒红，像灯笼，妈妈做饭我挑水，爸爸种菜我捉虫，好孩子，爱劳动，人人夸我好儿童。
”这是多么美的一幅画面呢！
妈妈宝宝一起种菜，孩子在吃上放心蔬菜的同时还能增长知识，懂得劳动的意义。
本书在细心指导妈妈宝宝怎样种菜的同时，还详细地讲解了各种蔬菜的营养价值和对宝宝健康成长的作用，让妈妈们在选择种植的蔬菜时，更有针对性和目的性。
另外，本书还为妈妈们提供了各种蔬菜的烹饪方法，以帮助妈妈做出色香味和营养价值俱佳的食品。
真可谓“ 种、做、吃 ”一条龙，每位妈妈的居家必备。
最后，还要告诉你，书中的精美图片还是宝宝认知蔬菜的良好学具。
想想看，每天带着宝宝，听着欢快优美的儿歌，在洒满阳光的阳台上，种植绿莹莹、鲜灵灵的蔬菜，看着宝宝灿烂的笑容，你一定会感受到做妈妈的最大快乐。
相信，每个妈妈都不能抵挡这样的诱惑。
编者

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书内容包括亲子种菜的好处，阳台种菜的方式、方法，认识种子、土壤与工具，种植与栽培管理图解，适合宝宝吃的蔬菜、水果、菌类品种，亲子食谱，阳台科普等。
以图片的形式分步详解，图文并茂。

第一图书网, tushu007.com

<<妈妈宝宝亲子种菜>>

书籍目录

Part 1 妈妈种菜宝宝吃
Chapter 1 亲子种菜的6大好处
No.1远离农药、化肥污染，让宝宝吃上有机蔬菜
No.2让宝宝不偏食、挑食，爱上吃蔬菜
No.3让宝宝接触大自然，增长科普知识
No.4培养宝宝性格，让他（她）有爱心、有担当
No.5增加亲子时光，培养宝宝动手能力
No.6给宝宝更好的家庭环境，更丰富的童年生活
Part 2 亲子种菜总动员
Chapter 2 阳台＝宝宝的“菜篮子”
阳台攻略1：东、南、西、北朝向
阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式
其他种菜空间：院子、窗台、客厅、楼顶
Chapter 3 预备课：认识种子、土壤与工具
种子——好种出好苗
种植容器——蔬菜生长的“床”
培养土——蔬菜的亲密朋友
人工介质——呵护蔬菜的根系
有机肥料——天然无毒，供养蔬菜
自制杀虫剂——杀死害虫保蔬菜
各式农具——小工具，大帮手
Chapter 4 种植课：详细图解，步步指导
季节——种菜知时节
装土——好土长好苗
浸种催芽——助种子一臂之力
播种——播下的是希望
扦插、分株——无性繁殖蔬菜
育苗——呵护幼嫩的小苗
间苗——去弱留强，利于生长
移栽——给菜苗安个更好的“家”
Chapter 5 管理课：蔬菜活命的10大关键
温度——蔬菜也知冷暖
光照——给点阳光就灿烂
浇水——别让菜渴着
通风——让蔬菜吹吹风
松土、培土——让蔬菜透气、防倒护根
搭设支架——让蔬菜多一点生长空间
施肥——好肥长好菜
除虫——做好蔬菜卫士
修剪——让蔬菜更好地生长
人工授粉——让菜菜结出果实来
Part 3 亲手种宝宝最该吃的30种蔬菜
Chapter 6 宝宝成长发育必吃的叶茎菜
油菜——补充维生素，润泽宝宝肌肤
菠菜——大力水手爱吃菠菜

第一图书网, tushu007.com

生菜——维生素C丰富
莴苣——帮助宝宝长牙、换牙
卷心菜——养护宝宝的胃
空心菜——便秘宝宝的救星
芹菜——高膳食纤维，帮助宝宝消化、排便
Chapter 7 宝宝最该吃的花实菜
南瓜——促进消化，驱除体内蛔虫
番茄——增进宝宝免疫力，防治感冒
西兰花——补钙，促进宝宝成长发育
黄瓜——帮宝宝排毒、清肠
西葫芦——润泽肌肤，帮助“小胖墩”减肥
冬瓜——清热祛火，防治儿童肥胖症
丝瓜——抗病毒，抗过敏
Chapter 8 宝宝的“矿物质宝库”——根茎菜
胡萝卜——滋肝明目，让宝宝吃出清亮眼睛
白萝卜——增进宝宝食欲，帮助消化
红薯——甜甜的、软软的，宝宝最爱
Chapter 9 宝宝的“能量宝库”——鲜嫩芽苗菜
黄豆芽——增高，促进宝宝大脑发育
绿豆芽——清热解毒，利尿助消化
豌豆苗——提供优质蛋白质和维生素
Chapter 10 宝宝的“营养原子弹”——荚果菜
豌豆——富含蛋白质，“吃豆豆，长肉肉”
青豆——帮助记忆的好豆子
花生——补血止血，促进宝宝肌肉和骨骼发育
Chapter 11 宝宝不会拒绝的主食
土豆——口感绵软容易消化
玉米——嫩嫩的香香的甜甜的
Chapter 12 宝宝的健康休闲零食
向日葵——补锌，提供优质脂肪
Chapter 13 宝宝最喜欢的美丽水果
草莓——健脾生津，帮宝宝美白牙齿
西瓜——解渴又祛暑，宝宝的夏季饮料
Chapter 14 宝宝的菌类大餐
金针菇——宝宝的“智力菇”
平菇——增强宝宝体质
Part 4 从阳台到宝宝碗里：亲子食谱60道
强身健体
杏鲍菇烧菜心
鱼面筋烧冬瓜
什锦炒饭
花生酱
葵花子巧克力饼干
增高补钙
鲜肉青菜馄饨
西兰花鱼泥米糊
黄油煎红薯条

第一图书网, tushu007.com

黄豆芽排骨汤
玉米蛋花羹
明目亮睛
奶香南瓜盅
迷你南瓜饼
番茄盅
胡萝卜泥
胡萝卜水果甜汤
润泽肌肤
西兰花彩蔬什锦
香煎西葫芦
西葫芦炒肉丁
冬瓜火腿汤
海米丝瓜
益智补脑
青豆虾仁面
花生小酥饼
金针菇排骨汤
金针菇炖猪肚
烧平菇
增进食欲
糖醋卷心菜
蔬菜天妇罗
盐水煮青豆
草莓奶昔
草莓奶油果冻
纠正偏食
生菜果蔬汉堡
丝瓜糊塌子
香甜红薯泥
炸春卷
土豆薄饼
通便排毒
清炒空心菜
芹菜香干炒肉丝
清香蔬菜粥
清炒黄瓜
桂花蜜汁黄瓜
清热祛火
卡通生菜沙拉
凉拌莴笋
清炒绿豆芽
清凉蔬菜沙拉
凉皮菜卷
预防贫血
菠菜香酥饼
牛奶菠菜泥

虾仁青笋
卷心菜肉卷
五彩素时蔬
防治感冒
番茄通心粉
萝卜排骨汤
黄豆芽牛肉粥
咖喱鸡汁土豆泥
香草烤平菇
祛痰止咳
萝卜糕
缤纷果蔬甜品
葵花子蜂蜜蛋糕
鲜榨西瓜雪梨汁
冰爽鲜果沙拉
Part 5 科普课堂：亲子种菜20问
为什么太阳会把蔬菜晒蔫？

为什么泡沫箱下面要扎孔？

土壤里都有什么营养？

为什么要往土中加石灰粉？

种子种之前为什么要用水泡一泡？

种红薯为什么不需要种子？

蔬菜为什么总是向上生长？

为什么蔬菜会被肥料“烧”死？

有能吃小虫子的蔬菜吗？

为什么要给花朵授粉？

蔬菜会说话吗？

蔬菜的叶子为什么是绿色的？

生菜可以生吃吗？

卷心菜的叶片为什么会包在一起？

蔬菜受伤了也会流血吗？

西兰花是花吗？

萝卜为什么长在地下？

为什么豆子生芽时不能照太阳？

为什么豆子光喝水就可以发芽？

种子发芽后为什么会长毛发霉？

花生的果实为什么长在地下？

蘑菇吃什么长大？

为什么有的蘑菇不能吃？

章节摘录

版权页： 插图： 蔬菜的繁殖方式分为有性繁殖和无性繁殖两种，利用种子繁殖的方式就是有性繁殖，大部分蔬菜都是进行有性繁殖的，也有一些蔬菜可以通过根、茎、叶等繁殖，这就是无性繁殖。
扦插 适用对象：红薯、土豆、芋头、生姜、莲藕、草莓等。
做法：1.剪取蔬菜的茎、叶、根作为插条或种块；2.将其插入或埋入土中，用喷壶轻轻浇透水，有些插条可直接浸泡在水中；3.将菜盆放到遮阴通风处，并注意控制温度和湿度；4.当幼芽开始生长时，将菜盆移至光照充足处；5.当根系生长完整后，可移栽到大花盆中。
注意事项：不同蔬菜的扦插方法不同，需顺应它们的生长习性，提高扦插成功率。
分株 适用对象：韭菜、大葱、大蒜等。
做法：1.将成丛生长的蔬菜连根挖起；2.小心理清根系，数株分为一丛，轻轻将根系掰开，分别种植到盆中；3.用喷壶轻轻浇透水，把菜盆置于遮阴通风处，保证适当的温度和湿度；4.待其成活后即可正常管理。

编辑推荐

《妈妈宝宝亲子种菜》编辑推荐：生活在都市里，如感觉工作忙碌，心情压抑，就应该想办法调节一下自己的生活了，那么如何摆脱自己的亚健康状态呢？
那就翻开《妈妈宝宝亲子种菜》吧，看如何用30种蔬菜做60道适合宝宝吃的天然安全绿色食物。
不妨节假日也带着孩子来一次野外之旅吧。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com