

<<我的健康菜园>>

图书基本信息

书名：<<我的健康菜园>>

13位ISBN编号：9787502371982

10位ISBN编号：7502371982

出版时间：2012-8

出版时间：科技文献出版社

作者：姚杰，陈金磊 主编

页数：177

字数：159000

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>

<<我的健康菜园>>

内容概要

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。

《我的健康菜园：家庭种菜一点通》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。

《我的健康菜园：家庭种菜一点通》适合于每个家庭或机关以及办公室绿化、种植使用。

<<我的健康菜园>>

作者简介

姚杰，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。

张仁庆，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，中国养生讲师管理师，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。

<<我的健康菜园>>

书籍目录

第一章 家庭种植概述

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

第二章 选种

- 一、叶菜类
- 二、茎叶类
- 三、根茎类
- 四、根块类
- 五、宿根类
- 六、果实类
- 七、瓜类
- 八、豆科类
- 九、木本类
- 十、食用菌类

第三章 育苗

- 一、浸种
- 二、扦插
- 三、嫁接
- 四、切块
- 五、留根
- 六、芽菜

第四章 播种

- 一、直播
- 二、移苗
- 三、间作
- 四、盆栽
- 五、覆膜

第五章 管理

- 一、浇水
- 二、施肥
- 三、间苗
- 四、授粉
- 五、病害
- 六、虫害
- 七、搭架

第六章 采摘

- 一、剪叶
- 二、选拔
- 三、骗摘
- 四、切瓜

<<我的健康菜园>>

五、储藏

第七章 野菜

第八章 蔬菜的烹调与饮食

附录：部分常见蔬菜栽培技术简介

<<我的健康菜园>>

章节摘录

版权页：插图：（一）栽培技术（以豇豆为例）1.品种分类 豇豆按其荚果的长短分为三类，即长豇豆、普通豇豆和饭豇豆；按食用部位分食荚（软荚）和食豆粒（硬荚）二类；作为蔬菜栽培分为长豇豆和矮豇豆。

（1）长豇豆茎蔓生长旺盛，长达3~5米以上，栽培时需设支架。

豆荚长30~90厘米以上，荚壁纤维少，种子部位较膨胀而质柔嫩，专作蔬菜栽培，宜于煮食或加工用，优良品种很多。

如早熟品种有红嘴燕、之豇28—2、四川五叶子、重庆二巴豇，广州铁线青、龙眼七叶子、贵州青线豇，中熟品种有四川白胖豆、武汉白鳝鱼骨、广州大叶青，晚熟种有四川白露豇、广州金山豆、浙江512、贵州胖子豇、广州八月豇等。

红嘴燕蔓性，以主蔓结荚为主，初花着生于第4~5节，结荚多，嫩荚白绿色，末端紫红色，荚长55厘米左右，品质中等，种子黑色，亩产1250公斤左右。

之豇28—2系浙江农科院园艺所育成，蔓性，主蔓结荚，第一花序着生于第4~5节，第7节后节节有花序。

嫩荚淡绿色，结荚多，早熟高产，品质佳，荚长65~75厘米，耐热性强，适应性广，抗蚜虫、花叶病毒病性强，种子红紫色，春、夏、秋季均可栽培，亩产1750~2000公斤以上。

目前已成为全国主栽品种之一。

铁线青，蔓性，分枝2~3条，主蔓自第5~6节开始着花，嫩荚深绿色，长45~50厘米，末端红色，种子浅红色，耐寒性强，品质佳。

八月豇如江西三村晚豆豇，蔓性，分枝强，蔓第1~2节开始着生花序，每轴花2~3对，结荚2~4条，荚深紫色，长20~30厘米，耐热，6月上旬播种，8~9月陆续采收，品质佳。

白胖豇豆，蔓性，第一花序着生于8~11节，以后每隔2~3节着生一花序，豆荚白而粗，长约36cm，横径1.1cm，厚1.2cm，种子茶褐色，中熟，肉质厚而细嫩、味较甜、品质佳、产量较高。

红鳝鱼骨，蔓性，分枝性弱，第一花序着生第4~5节，荚长45~66厘米，每荚含种子16~22粒，种子土红色，稍晚熟，不耐旱，耐涝，荚肉厚，脆嫩，不易老化，品质佳。

亩产1250公斤左右。

（2）矮性种株高40~50cm，荚长30~50cm，鲜荚嫩，成熟坚硬，扁圆形。

种子部位膨胀不明显，鲜荚做菜或种粒代粮。

如南昌扬子洲黑子和红子，上海、南京盘香豇，厦门矮豇豆，武汉五月鲜，安徽月月红等。

盘香豇，植株矮生，分枝多，荚长20~26厘米，淡绿带紫色，卷曲如盘香状，6月下旬播种，9月中旬至10月中旬收嫩荚，品质佳，产量低。

五月鲜株高50~68厘米，第一花序着生于第三节，荚长20~25厘米，青白色，结荚多，每荚含种子12粒左右，种皮淡红色，极早熟，宜做泡渍，3月下旬至7月可陆续播种，5~10月上市。

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>