

<<手把手教你开心种野菜>>

图书基本信息

书名：<<手把手教你开心种野菜>>

13位ISBN编号：9787515102917

10位ISBN编号：7515102918

出版时间：2012-12

出版时间：西苑出版社

作者：陈昕

页数：112

字数：100000

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>

## <<手把手教你开心种野菜>>

### 内容概要

《手把手教你开心种野菜》为读者总结了21种易种易活的野菜，从历史渊源、种植要领、营养价值、保健菜肴几个方面做了主要介绍。

## <<手把手教你开心种野菜>>

### 作者简介

陈昕，一位聪颖洒脱、爱生活、爱阅读，居于城市楼宇间的白领女性；一位畅享自然的种菜达人，从一两盆生菜开始的随性爱好，到最后愈发不可收拾，越种越有心得。

从蔬菜嫩苗到餐桌上的美味，成就感难以言语。

她希望与更多的人一起分享阳台种菜的乐趣与经验，让更多的家庭拥有自己的阳台菜园！

她曾进修过水培花卉及时尚花艺，著有《我家的开心农场-阳台种菜》《阳台种菜乐陶陶》《手把手教你开心种野菜》等作品。

## <<手把手教你开心种野菜>>

### 书籍目录

前言

Part1 走进野菜的世界

你对野菜有多少了解？

野菜的保健功效有哪些？

野菜的文化 and 食用方法

为种植野菜做准备吧！

Part2 野菜家种开始了

荠菜——拥有广泛人缘的野菜

揭开荠菜的面纱

让荠菜在家里安居

荠菜与生俱来的价值

别具一格的野味

马齿苋——野菜中的长命者

揭开马齿苋的面纱

让马齿苋在家里安居

马齿苋与生俱来的价值

别具一格的野味

车前草——不怕险阻，当道而生

揭开车前草的面纱

让车前草在家里安居

车前草与生俱来的价值

别具一格的野味

蒲公英——好吃又好玩的野菜

揭开蒲公英的面纱

让蒲公英在家里安居

蒲公英与生俱来的价值

别具一格的野味

苦菜——苦口健康的“救命菜”

揭开苦菜的面纱

让苦菜在家里安居

苦菜与生俱来的价值

别具一格的野味

艾草——其貌不扬功效强

揭开艾草的面纱

让艾草在家里安居

艾草与生俱来的价值

别具一格的野味

扫帚菜——既是食物，又是工具

揭开扫帚菜的面纱

让扫帚菜在家里安居

扫帚菜与生俱来的价值

别具一格的野味

<<手把手教你开心种野菜>>

冬寒菜——清凉爽口的润肠菜

揭开冬寒菜的面纱

让冬寒菜在家里安居

冬寒菜与生俱来的价值

别具一格的野味

野苋菜——野菜中的俏佳人

揭开野苋菜的面纱

让野苋菜在家里安居

野苋菜与生俱来的价值

别具一格的野味

芝麻菜——小身材藏着大功效

揭开芝麻菜的面纱

让芝麻菜在家里安居

芝麻菜与生俱来的价值

别具一格的野味

豆瓣菜——润肺又健脑

揭开豆瓣菜的面纱

让豆瓣菜在家里安居

豆瓣菜与生俱来的价值

别具一格的野味

面条菜——麦田里常见的野菜

揭开面条菜的面纱

让面条菜在家里安居

面条菜与生俱来的价值

别具一格的野味

野菠菜——食用后可以防治坏血病

揭开野菠菜的面纱

让野菠菜在家里安居

野菠菜与生俱来的价值

别具一格的野味

紫苏——芳香宜人用途多

揭开紫苏的面纱

让紫苏在家里安居

紫苏与生俱来的价值

别具一格的野味

荆芥——为食物增色的天然作料

揭开荆芥的面纱

让荆芥在家里安居

荆芥与生俱来的价值

别具一格的野味

苜蓿——强身健体的好运菜

揭开苜蓿的面纱

让苜蓿在家里安居

苜蓿与生俱来的价值

别具一格的野味

菊花脑——夏日里的清新品

揭开菊花脑的面纱

## <<手把手教你开心种野菜>>

让菊花脑在家里安居  
菊花脑与生俱来的价值  
别具一格的野味  
番杏——生命力旺盛的野菜  
揭开番杏的面纱  
让番杏在家里安居  
番杏与生俱来的价值  
别具一格的野味  
山芹——促进消化的高手  
揭开山芹的面纱  
让山芹在家里安居  
山芹与生俱来的价值  
别具一格的野味  
英菜——口味独特，别具一格  
揭开英菜的面纱  
让英菜在家里安居  
英菜与生俱来的价值  
别具一格的野味  
香椿——清香爽口的健康使者  
揭开香椿的面纱  
让香椿在家里安居  
香椿与生俱来的价值  
别具一格的野味  
枸杞菜——做菜、泡茶的健康品  
揭开枸杞菜的面纱  
让枸杞菜在家里安居  
枸杞菜与生俱来的价值  
别具一格的野味  
附录一：管理好野菜的“水”和“肥”  
附录二：消除野菜的病虫害

## <<手把手教你开心种野菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：让艾草在家里安居 栽种方法 1 播种：先把土壤松透，并浇足水分，然后把种子撒播在盆中，用薄土盖起来。

2 间苗 当幼苗长出来后，把长势较弱的艾草拔掉，以便保证其他艾草有充足的营养。

3.松土、浇水 在艾草生长期间，要时刻保持土壤湿润，同时还要经常给艾草松土，这样艾草会长得更好。

4 采收 大概一个多月后，就可以采收了，将长势较好的艾叶采下来，留下比较小的继续生长。

我们也可以用剪刀连茎带叶将艾草剪下来，剪掉的艾草在一个月之后还会长出新的。

温馨提示 1.艾草的种子极其细小，所以播种后不要盖太厚的土，只要轻轻覆盖就可以了。

2.在给艾草幼苗浇水的时候，最好用出水细密的喷壶，避免艾草被水长期浸泡，引发病害。

3.艾草的生长速度比较慢，所以在管理期间要做好浇水、松土等工作，为它营造良好的生长环境。

艾草与生俱来的价值 艾草看起来其貌不扬，但是它与生俱来的价值可是不容小觑的。

它带有天然的芳香，单是这一点就让它成为了众人青睐的野菜，因为这种芳香能舒缓神经，并保护呼吸系统。

另外，艾草富含的营养成分更让它具有良好的食用价值。

艾草含有丰富的维生素、胶质以及多种微量元素，既能止咳化痰，又能保护肝脏，同时还可以起到止血凉血的功效。

对女性朋友来说，艾草还能缓解经期出现的腰痛现象，并辅助治疗一些妇科疾病，比如月经不调。

所以，无论在历史长河中经历了多少风雨，人们依旧喜欢用艾草做食物。

这不仅是对历史文化的传承，同时还是养生的妙法。

除了食用价值，艾草还有许多其他方面的作用。

艾草具有独特的香味，这种香味对人体有益，对蚊虫来说可是“毒气”，在门前、床边、柜旁等地方挂一些艾草，蚊虫就不敢轻易造次了。

正因为如此，民间一直流传着挂艾草辟邪的习俗。

如果说你觉得艾草的食疗功效没什么奇异之处，那么就来看看它的外用价值吧！

，无论是在我国，还是亚洲其他地区，甚至在欧洲，艾草都是针灸术的一份子。

在医学著作《本草》中就有关于艾草针灸功能的记载：“艾叶能灸百病。

”在我国民间，人们经常会用艾草来拔火罐，治疗风湿病，这是因为它能舒经活络、驱寒消肿。

另外，用艾草泡脚也可以起到降火、暖身的功效。

说了这么多，艾草的价值还不算完。

它经常被人们用来制作染料、印泥，为化学工业做出了很大的贡献。

## <<手把手教你开心种野菜>>

### 媒体关注与评论

荠菜是浙东人春天常吃的野菜，乡间不必说，就是城里只要有后园的人家都可以随时采食，妇女小儿各拿一把剪刀一只“苗篮”，蹲在地上搜寻，是一种有趣味的游戏的工作。

——周作人 过去，我的家乡人吃野菜主要是为了度荒，现在吃野菜则是为了尝新。

——汪曾祺



<<手把手教你开心种野菜>>

编辑推荐

《手把手教你开心种野菜(6种野菜种子随机送)》教给你种植最天然、最纯净、最本真、最鲜香的野菜，让你享受田园之乐，让生活回归自然！  
还有6种野菜种子随机送。

<<手把手教你开心种野菜>>

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>