

<<我的幸福农场>>

图书基本信息

书名：<<我的幸福农场>>

13位ISBN编号：9787508485478

10位ISBN编号：7508485475

出版时间：2011-5

出版时间：中国水利水电出版社

作者：[韩] 朴熙兰

页数：211

译者：申艳

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>

<<我的幸福农场>>

内容概要

你知道吗？

在一米见方的普通阳台里，从生菜、小菜苗、草莓到西瓜，一般的瓜果都能种！

一起来巴基家的阳台农场瞧瞧吧！

小小的空间清香四溢，生活的美好触手可及。

现在就

让蔬菜专家巴基手把手教你如何打造属于自己的幸福阳台农场吧！

从搭建农场、准备工具、

把握阳台的环境条件到如何栽培收获，简洁实用，一学就会，初学者很容易上手。

只要照着

做就能种出纯天然的有机蔬菜，还能对照巴基的营养食谱用收获的蔬菜做出健康美味的韩式菜肴！

本书附赠超值蔬菜种子，幸福农场从这里开启吧！

<<我的幸福农场>>

作者简介

本书作者朴熙兰是一位三岁孩子的妈妈，也是蔬菜种植达人。
自从对种植蔬菜感兴趣后，
她就一发不可收拾。

她开了一个名为“巴基的阳台农场”的博客，把自己在阳台种植蔬菜的经验和技巧传授给大家，是一位不折不扣的“阳台农场”宣传员。

<<我的幸福农场>>

书籍目录

Step 1

开始搭建阳台农场啦！

003

阳台农场的七大优势

006

我家阳台农场的使用说明书

012

厨房也可以种菜，建个厨房农场吧

013 最自然的农场装饰

Step 2

一起来吧，一个工具 + 一块地

016

阳台农场的必备物品去哪儿买呢？

019

农场用具，去厨房借

021

种在哪儿呢？

废旧物品里找宝贝

023 松土和播种

Step 3

在阳台农场种蔬菜，请记住五点！

027 浇水

031 施肥

034 防治病虫害

038 搭支架

039 人工授粉

040

阳台农场中的一些琐事

Step 4

我的阳台农场里种些什么好呢？

042

10种简单的阳台农场蔬菜

044

种子的包装袋上有答案

PART1

不去市场也能做菜——厨房农场

048

大葱也能回收再利用？

——插大葱

050

培育在牛奶盒和塑料瓶里——豆芽

<<我的幸福农场>>

052 漂亮的厨房之花——绿豆芽

054

既可以种，又可以吃——地瓜梗

056 淡淡的清香——芹菜

058

是黄色的蘑菇，还是灰色的蘑菇呢？

——平菇

060

比肉还好吃的蘑菇——鸡腿菇

062

住着蓝精灵的小屋——香菇

PART 2

只用水就可以种植的一周蔬菜——发芽菜

066 下饭菜——三种萝卜芽

068 健壮的发芽菜——豌豆芽

070 发芽菜中的新星——苜蓿芽

072 好香啊——白菜芽

074 不需要太多的水——水芹芽

076 适合夏天食用的——荞麦芽

078 每天都要吃——西兰花芽

080 当药来食用——麦芽

082 甜甜的发芽菜公主

——粉红色的卷心菜芽

084 天然维生素——维他命菜芽

086

只要有水就会生长——油菜芽

PART 3

阳台农场就可以种植出来的新鲜蔬菜！

——包饭菜和蔬菜沙拉菜

90

漂亮的蔬菜为阳台农场增添光彩——红甜菜

92 怎样吃都好吃——甜菜

94

一年四季的国民蔬菜——油菜

96

既好养又健康的苦味菜——菊苣

98 大叶子包饭菜——宽叶菊苣

100

爱上这清爽的苦味——窄叶菊苣

102

一定要种一次的包饭菜——生菜

104

比肉还好吃的包饭菜——苏子叶

106

全家人的绿色果汁——甘蓝

108

适合做蔬菜沙拉的菜——西兰花叶

<<我的幸福农场>>

- 110
咬一口，非常脆，精神都跟着舒畅——圆生菜
- PART 4
- 在阳台农场里收获的无公害蔬菜！
——叶茎蔬菜
- 114
自己也会长得很好——小萝卜
- 116 大酱的绝配——冬葵
- 118 让汤变美味的秘密——茼蒿
- 120 好吃极了——苋菜
- 122
让女人变健康的菜——菠菜
- 124 亲手种出的菜——白菜
- 126
四季都能吃上春天的野菜——艾草
- 128 特殊的西兰花——长杆西兰花
- 130
让人心情舒畅的蔬菜——芹菜
- 132 一定要经常吃——韭菜
- 134 从种子开始种——大葱
- 136 美味的下饭菜——小葱
- PART 5
- 没有不能种的，一般的都能种！
——根茎蔬菜和果实蔬菜
- 140
紫色豆荚里躺着豆豆三兄弟——芸豆
- 142 可爱的果实——小西红柿
- 144
又小又可爱的红萝卜——20天萝卜
- 146
根部和叶子都可以吃——胡萝卜
- 148 被扔掉的漂亮菜——甜菜
- 150 领着孩子一起种——豌豆
- 152 一点都不辣！
——辣椒
- 154
美味佳肴的调味剂——生姜
- 156 就结一个果实——小南瓜
- 158
长得很快的夏季蔬菜——黄瓜
- 160
美食家喜欢的蔬菜——茄子
- 162 种土豆，得土豆——土豆
- 164
在哪儿都能健康成长——地瓜
- 166
阳台农场的饭后甜点——草莓

<<我的幸福农场>>

168 夏季消暑佳品——西瓜

170

阳台农场的奇迹、蓝色的宝石——蓝莓

PART 6

在阳台农场里种植，在厨房收获！

——香草Herb

174 容易养的香草——甜罗勒

176 柠檬味的香草——灌木罗勒

178

配西红柿，味道很棒——牛至

180

阳台农场的绿色钙片——香芹

182

充满薄荷香的饭桌——牛膝草

184

味道有点重，但还是抗拒不了它的诱惑——迷迭香

186 人见人爱的香味——薰衣草

188 很特别的辣味——芝麻菜

PART 7

自己种植的放心菜！

——阳台农场料理

192 饭——芸豆饭、土豆饭、豆芽饭

194 幼儿菜谱——水芹菜鸡肉粥、香菇南瓜粥、鲜虾油菜粥、胡萝卜黑芝麻粥

196 汤——黄瓜凉汤、苕苕菜卷心菜大酱汤、炖鸡肉汤

198 蔬菜饼和油炸菜——香菇蔬菜串、小南瓜辣椒饼、油炸胡萝卜叶、油炸南瓜花

200 面——新芽拌面、茼蒿鱼饼乌冬面、韭菜拌杂菜、菠菜意大利面

202 日本料理——乳酪茄子、新芽越南包饭、绿豆芽豆腐馅包子、菊苣拌魔芋

204 泡菜——辣白菜、小葱泡菜、小萝卜泡菜、辣椒泡菜

206 面包和糕点——红甜菜三明治、罗勒玛法丽塔披萨、芹菜面包、艾草打糕

208 沙拉——生菜拌大葱、蔬菜棒和沙拉酱、绿色蔬菜沙拉

210 饮料和甜点——胡萝卜西红柿汁、香草五味子茶、小西红柿奶昔、蔬菜新芽麦片粥

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>