



最受欢迎的 家庭新特 蔬菜种植

50例



赵晶 / 主编

换个口味，换个色彩，换个吃法，
新特蔬菜给你不一样的感觉！
换个身份，换个心情，换个活法，
都市菜园带来更精彩的人生！

 中国农业出版社

最受欢迎的
家庭新特
蔬菜种植

50例



赵晶 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最受欢迎的家庭新特蔬菜种植50例 / 赵晶主编. —
北京: 中国农业出版社, 2016.1

(园艺·家)

ISBN 978-7-109-21400-2

I. ①最… II. ①赵… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第001065号

编委会名单

冯孟清	冯京焕	王丽娟	张倩茹	郑娇娇
张翼鹃	窦博文	习雪梅	张 存	随艳丽
尚思明	王东明	王丽佳	宋盛楠	宫明宏
张 静	赵 晨	李红玉	张 莹	孟丽影
李常艳	张广今	刘香余	张亚鑫	张俊玲
衡仕美	李 新	付 玉	田小影	

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

责任编辑 黄 曦

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016年2月第1版 2016年2月北京第1次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 15.75

字数: 350千字

定价: 58.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



CONTENTS

目录

第一章 我们身边的新特蔬菜

一、什么叫新特蔬菜	008
二、新特蔬菜有什么特点，食用有什么好处	009
三、新特蔬菜的分类	010
四、新特蔬菜品种附录	011



第二章

新特蔬菜的种植技巧

一、新特蔬菜与常规蔬菜的种植有什么区别	018
二、种植前的必要准备	019
1. 土壤	019
2. 肥料	023
3. 种植容器	026
4. 水源	028
5. 必备的种植工具	028
6. 种子和种苗	029
三、新特蔬菜的基本种植步骤	031
1. 浸种催芽	031
2. 播种	032
3. 育苗	033
四、新特蔬菜的管理技巧	035
1. 施肥就这几招	035
2. 您会给蔬菜“喝水”吗	037
3. 中耕、除草	039
4. 各种修剪一学就会	039
5. 几种简易棚架的搭建方法	040
6. 人工授粉也很简单	041
7. 病虫害防治	042
8. 如何判断最佳收获时间	042
9. 如何自留种子	043



第三章

野菜家种

01. 荠菜	046
02. 胡葱	050
03. 马兰头	054
04. 蒲公英	058
05. 马齿苋	062
06. 水芹菜	066
07. 野苋菜	070
08. 泥蒿	074
09. 灰灰菜	078
10. 青葙	082



第四章 药食两用蔬菜

- 11. 紫背菜 088
- 12. 富贵菜 092
- 13. 土人参 096
- 14. 鱼腥草 098
- 15. 景天三七 102
- 16. 紫苏 106
- 17. 薄荷 110
- 18. 益母草 114
- 19. 车前草 118
- 20. 黄秋葵 122

第五章 地方特色蔬菜

- 21. 冬寒菜 128
- 22. 海南黄灯笼椒 132
- 23. 四川胭脂萝卜 136
- 24. 黄姑娘 140
- 25. 苦菊 144
- 26. 黄心乌 146
- 27. 芝麻菜 150
- 28. 泡泡青 154
- 29. 京水菜 158
- 30. 红菜薹 162





第六章 新奇果蔬

31. 南瓜椒	168
32. 微型南瓜	172
33. 杨花萝卜	176
34. 香蕉西葫芦	180
35. 白茄	184
36. 白马王子黄瓜	188
37. 五彩番茄	192
38. 草莓玉米	196
39. 荷兰豆	200
40. 无架扁豆	204

第七章 可食优美观赏菜及香草

41. 黄花	210
42. 红筋芥菜	214
43. 紫生菜	218
44. 紫油麦菜	222
45. 紫包菜	226
46. 露草	230
47. 荆芥	234
48. 茴香	238
49. 罗勒	242
50. 叶用红薯	246



APPENDIX 附录

50 例新特蔬菜种植要点一览表	250
-----------------	-----

最受欢迎的
家庭新特
蔬菜种植

50



例



赵晶 / 主编



CONTENTS

目录

第一章

我们身边的新特蔬菜

一、什么叫新特蔬菜	008
二、新特蔬菜有什么特点，食用有什么好处	009
三、新特蔬菜的分类	010
四、新特蔬菜品种附录	011



第二章

新特蔬菜的种植技巧

一、新特蔬菜与常规蔬菜的种植有什么区别	018
二、种植前的必要准备	019
1. 土壤	019
2. 肥料	023
3. 种植容器	026
4. 水源	028
5. 必备的种植工具	028
6. 种子和种苗	029
三、新特蔬菜的基本种植步骤	031
1. 浸种催芽	031
2. 播种	032
3. 育苗	033
四、新特蔬菜的管理技巧	035
1. 施肥就这几招	035
2. 您会给蔬菜“喝水”吗	037
3. 中耕、除草	039
4. 各种修剪一学就会	039
5. 几种简易棚架的搭建方法	040
6. 人工授粉也很简单	041
7. 病虫害防治	042
8. 如何判断最佳收获时间	042
9. 如何自留种子	043



第三章

野菜家种

01. 荠菜	046
02. 胡葱	050
03. 马兰头	054
04. 蒲公英	058
05. 马齿苋	062
06. 水芹菜	066
07. 野苋菜	070
08. 泥蒿	074
09. 灰灰菜	078
10. 青葙	082



第四章 药食两用蔬菜

- | | |
|----------|-----|
| 11. 紫背菜 | 088 |
| 12. 富贵菜 | 092 |
| 13. 土人参 | 096 |
| 14. 鱼腥草 | 098 |
| 15. 景天三七 | 102 |
| 16. 紫苏 | 106 |
| 17. 薄荷 | 110 |
| 18. 益母草 | 114 |
| 19. 车前草 | 118 |
| 20. 黄秋葵 | 122 |

第五章 地方特色蔬菜

- | | |
|------------|-----|
| 21. 冬寒菜 | 128 |
| 22. 海南黄灯笼椒 | 132 |
| 23. 四川胭脂萝卜 | 136 |
| 24. 黄姑娘 | 140 |
| 25. 苦菊 | 144 |
| 26. 黄心乌 | 146 |
| 27. 芝麻菜 | 150 |
| 28. 泡泡青 | 154 |
| 29. 京水菜 | 158 |
| 30. 红菜薹 | 162 |





第六章 新奇果蔬

31. 南瓜椒	168
32. 微型南瓜	172
33. 杨花萝卜	176
34. 香蕉西葫芦	180
35. 白茄	184
36. 白马王子黄瓜	188
37. 五彩番茄	192
38. 草莓玉米	196
39. 荷兰豆	200
40. 无架扁豆	204

第七章 可食优美观赏菜及香草

41. 黄花	210
42. 红筋芥菜	214
43. 紫生菜	218
44. 紫油麦菜	222
45. 紫包菜	226
46. 露草	230
47. 荆芥	234
48. 茴香	238
49. 罗勒	242
50. 叶用红薯	246



APPENDIX 附录

50 例新特蔬菜种植要点一览表	250
-----------------	-----





第一章

我们身边的 新特蔬菜

谁说蔬菜就该中规中矩？绿色蔬菜再怎么环保养眼，哪里比得上五颜六色、形态各异的新特蔬菜更丰富艳丽，让人垂涎欲滴呢！随着人们生活水平的提高，普通蔬菜已经无法满足人们对饮食文化的更高要求，而奇特的蔬菜更能满足人们的好奇心理和消费欲望。于是，作为营养价值高、美观奇特而且少见的蔬菜特殊品种便悄然兴起于市场。紫色生菜、五彩番茄、红皮红心萝卜、蟠桃形辣椒……还有既可观赏又可食用的黄花、土人参、露草等，各种各样的“另类”蔬菜，挑战我们的想象！还等什么，赶紧翻开本书，看看到底有哪些新奇的蔬菜，看看它们到底是怎么种成的吧！

顾名思义，新特蔬菜就是新奇特殊的蔬菜，简称特菜。我们所说的特菜有二层含义。一种是狭义的，意指特殊和稀少。狭义的特菜又称稀特蔬菜，指很稀少罕见的品种。目前很多特菜的栽培是非常零星的，但随着时间的推移和环境的改变，随着大家的逐渐接受，从特菜会渐渐变成普通的大众蔬菜。这里要注意的是：有些菜在某地是大众蔬菜，但到了另外一地则成了特菜，比如红菜薹，在湖北家喻户晓，只要是蔬菜种植户，没有不种它的，但是到了其他地方，之前，因环境的局限种植困难，就成了特菜。

新特蔬菜的另一层含义是广义的，它包含了第一层含义的新、奇、稀少，不同的是，这类特菜的奇特、新鲜和稀少是因为它们是人们通过科学研究杂交出来的品种。这类品种不属于某一地方的特产，而属于科学范畴的特产蔬菜。它们往往需要通过很长时间的试种，才能大面积推广种植，目前尚未普及。由于价格和品种奇特



的原因，它们也同样被称为稀特蔬菜。

特菜除了杂交品种之外，也有很多是国外引进的品种。无论是国外引进还是本国通过杂交而得出的品种，都具有和普通蔬菜不一样的明显特征。比如飞碟瓜、观赏香炉瓜、彩色小番茄，等等。这些特菜的特点是颜色好看，营养价值较高，且很多都具有不错的观赏价值。比如香炉瓜就是植物园用来观赏的。还有一种比较奇特的砍瓜，可以让它一边生长，你一边砍着吃。砍下一部分后它随后自己愈合，而且不影响继续生长。



新特蔬菜 有什么特点，食用有什么好处

一是颜色五彩缤纷，富于变化。比如五彩椒，一棵辣椒上面同时有紫、浅黄、深黄、橘黄、白、红等多种颜色并存。比如樱桃番茄，小如鸽蛋，色彩上却多种多样，有橙色、红色、粉色、绿色、迷彩色，等等，不胜枚举。还有红叶甜菜、紫色西兰花、紫包菜等，它们的颜色各具特色，五彩缤纷。与普通蔬菜相比，更是特色鲜明，鲜艳夺目。



颜色形状各异的番茄

二是形状新奇可爱。比如西葫芦，有的状如香蕉，金黄灿烂；有的形如皮球，



圆润可爱；比如樱桃萝卜、水果黄瓜等，小巧玲珑，惹人怜爱；黄心乌塌菜犹如菊花一朵朵；还有奇形怪状的各色南瓜，更是让人赏心悦目。

三是产量高，口味佳。比如特长丝瓜长达2米；特大南瓜大如脸盆；中熟大白苦瓜个大结瓜多。很多特菜还具有独特的口感。如婆罗门参，经过几次霜冻后其海鲜味道非常浓郁，这种味道只有我们在吃牡蛎的时候才能享受到，而如今在蔬菜中也能找到这一近似的口味。还有很多特菜的脆嫩和甜度也是普通蔬菜不可比拟的。比如杂交后生产的西瓜，不仅无籽而且甜度也很高，等等。

四是具有很高的药用价值。很多特菜都具有药疗保健作用，食用有益健康。如黄秋葵的补肾效果显著；紫背菜有黄酮甙成分，可用于治疗咳血、血崩、血气亏、缺铁性贫血等疾病。

五是特菜队伍的成员中还有不少野菜的身影。其实很多野菜在当地是一种流行



蔬菜。比如马兰头，在长江中下游一带是可以上正席的名菜；比如水芹菜，南方很多人都喜欢吃，菜市场也有得卖；还有不少野菜具有一定的药用价值，很多朋友日常都在食用，比如车前草、鱼腥草，等等。



三 新特蔬菜的分类

新特蔬菜可以按照蔬菜类型分为叶类特菜、瓜果类特菜、根类特菜，等等。但本书中为了便于分类管理和理解记忆，将新特蔬菜按照功能和特点的不同划分为五大类，分别是野菜类、药食两用类、地方特色品种、新鲜奇特品种和可食优美观赏品种及香草类。

这个划分标准有一定的侧重点，但又不是绝对的。比如很多野菜也有一定的药用价值，例如蒲公英、荠菜；有些新特蔬

果也具有极佳的观赏价值，例如蟠桃椒、五彩番茄、微型南瓜、水果玉米等。

这五大类中，每类附上10种蔬菜的种植方法，旨在让读者举一反三，触类旁通，掌握一些基本蔬菜类型的种植方法，比如叶类菜一般生长期较短，对水分需求较多，肥料以氮肥为主，果实类蔬菜则生长周期较长，对光照要求更严格，除了氮肥，还需要一些磷肥和钾肥。



黄花即可观赏又可食用



益母草的花非常美丽