



阳台种出 有机菜

YANG TAI ZHONG CHU YOU JI CAI

廖满英 / 主编



中国林业出版社



阳台种出 有机菜

YANG TAI ZHONG CHU YOU JI CAI

彭满英 / 主编



中国林业出版社

《阳台种出有机菜》编辑委员会

主 编：廖满英

编 委：成育芳 张黎黎 李香香 刘艳军 于 涛
孙丽娜 赵 蕾 赵春娟 赵 慧 夏 欣
张 舫 陶红梅 吕文静 齐丽娜 邹原东
范继红 白雅君

图书在版编目(CIP)数据

阳台种出有机菜 / 廖满英主编. —北京：中国林业出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5038-6795-8

I. ①阳… II. ①廖… III. ①蔬菜园艺—无污染技术 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第244948号

责任编辑：何增明 印 芳

出版：中国林业出版社

(100009 北京西城区德内大街刘海胡同7号)

E-mail: cfphz@public.gov.cn

电话：(010) 83227584

传真：(010) 83286967

网址：hppt://lycb.forestry.gov.cn

发行：新华书店北京发行所

印刷：北京华联印刷有限公司

版次：2013年2月第1版

印次：2013年2月第1次

开本：880mm × 1230mm 1 / 32

印张：4.5

字数：120

定价：29.00元

前言

居家种菜其实并不难，只要你有一亩三分地，即可撸起袖子创造你的个性菜园。没有田地不要紧，自家的阳台、屋顶，甚至窗台，都可以用来种菜，只要你选对种植时节，掌握好种植技巧，巧妙运用种植工具，就可以搭建一片属于你自己的绿色庄园。

近年来，蔬菜价格猛涨，食品安全问题日益严重，在这种情况下，阳台种菜渐渐的步入人们的眼帘。不管你是因为菜价长的过快，还是想怡情养性，为家里增添食源，美化环境，给孩子创造自然课堂，居家种菜都会满足你这些要求。尤其在农药、污染的顾虑下，能吃到健康美味、且营养丰富的蔬菜的同时，还能为家里节省一笔开支。

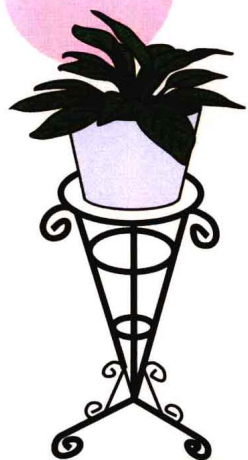
生活在都市中的人们，难免会心生浮躁，精神紧张，无法放松，这时，不妨种几盆蔬菜，让自己的心沉淀下来。相信每当你下班回家看到阳台上郁郁葱葱的蔬菜，定会让你忘记所有烦恼，仿佛投身到大自然的怀抱。

对于没有种植经验的人来说，刚开始种植蔬菜都会有失败的经历，即便这样，也是勇于尝试的第一步，你一定也会从中找到很多的乐趣。特别是与家人一起劳作时的快乐，以及看着孩子每天围着一盆盆幼苗认真观察的样子，都时刻让你感受到幸福的存在，会让你觉得，种菜不仅是为了收获果实，而是为了体会家庭的和谐与快乐。

人们常说，养花可以陶冶性情，而种植蔬菜则是考验人的耐心。只要你有兴趣，有信心，就一定能收获丰富的果实。而且，添加自己汗水的蔬菜，可以特别

的甜哦！所以，就以愉悦的心来种植蔬菜吧，蔬菜也会因此更甜。

本书挑选了很多我们经常吃，且营养丰富的蔬菜，不仅种植方法简单，而且种植步骤详细，更是将种植经验一一呈现给大家。全书均配有全彩图片，生动形象地向大家展示阳台种菜的基础知识、具体操作步骤、蔬菜搭配禁忌及关于阳台种菜的问题与解答。其中，我们针对每种蔬菜还精心编写了“蔬菜小知识”，不仅教你如何保存采收完的新鲜蔬菜，还有如何食用更美味等小知识，让你在懂得种菜的同时，更懂得保存和食用美味的蔬菜。



目录

前言

为什么要自己动手/ 1

PART 1

事先准备简单却重要/ 5

阳台朝向很重要/ 6

开放式与封闭式阳台大比拼/ 7

蔬菜培育小常识/ 8

种植用具全掌握/ 11

土壤选择很重要/ 17

使用有机肥，蔬菜营养又漂亮/ 19

蔬菜有伴更健康/ 21

天然农药更安全/ 22

空间利用小窍门/ 25

PART 2

随时采摘的茎叶蔬菜/ 27

生菜/ 28

菠菜/ 32

茼蒿/ 35

小白菜/ 38

小油菜/ 41

苦菊/ 44

香菜/ 47

香葱/ 50

洋葱/ 53

大蒜/ 56

韭菜/ 59

紫苏/ 62

芝麻菜/ 65

西兰花/ 68

PART 3

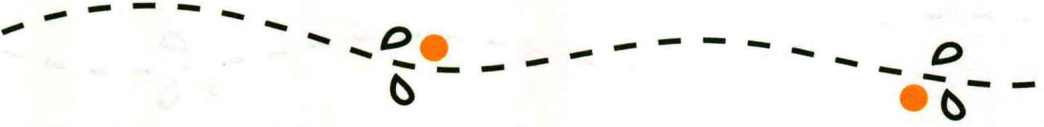
漂亮又甜美的果菜/ 71

圣女果/ 72

茄子/ 75

黄瓜/ 79





苦瓜 / 82

小南瓜 / 85

甜椒与辣椒 / 89

毛豆 / 92

豌豆 / 95

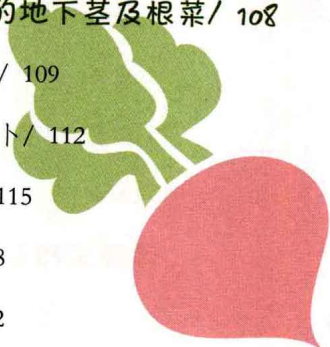
菜豆 / 98

草莓 / 101

花生 / 105

PART 4

耐储藏的地下茎及根菜 / 108



樱桃萝卜 / 109

迷你胡萝卜 / 112

小芜菁 / 115

土豆 / 118

生姜 / 122

PART 5

营养丰富的芽苗菜 / 125

萝卜苗 / 126

豌豆苗 / 127

黄豆芽 / 129

附录一 食物搭配禁忌 / 130

附录二 阳台种菜问题&解答 / 133

为什么要自己动手

目前我国市场的蔬菜分普通蔬菜、无公害蔬菜、绿色蔬菜和有机蔬菜几种。无公害蔬菜和绿色蔬菜均为中国特有，有国家标准，也有相应的政府部门监管，这两类蔬菜在化肥和农药的使用上有严格限制。不过从安全性上来说，与完全不使用农药，而使用天然肥料的有机蔬菜还是有一定距离。有机蔬菜是指在蔬菜生产过程中严格按照有机生产规程，不使用任何化学合成的农药、肥料、除草剂和生长调节剂等物质，而是遵循自然规律和生态学原理。

有机蔬菜的种植讲究的是安全、自然的生产方式，可以很好地促进和维持生态平衡。有机蔬菜无化学残留，口感佳，而且已被证明比普通蔬菜更具营养。

绿色环保、安全放心

自己动手可以种出真正的有机蔬菜，没有残留农药的危害，也不用担心有激素、甲醛等化学品危害家人健康，特别是对于宝宝以及准妈妈们尤其有必要。

怡情养性的休闲方式

居家种菜就像养花弄草一样，能在喧嚣之中，静下心来，体会到田园生活的舒心和闲适。从而缓解压力，放松心情。如今，种菜正在成为人们一种全新的生活休闲的方式。

色彩鲜明，具有一定的观赏价值

很多蔬菜都很美观，像鲜花一样能装点家居环境。如圣女果，果实有圆形、长圆形、梨形、方形，颜色有红、粉红、黄橙色。还有彩色辣椒，一株上有绿、白、紫、红多种颜色，一株在室，满屋生辉，既能饱口福，也能饱眼福。

营养丰富、风味独特

有机蔬菜维生素C含量比一般蔬菜高许多，其他维生素和矿物质含量也比较高。其水分含量要比一般蔬菜低许多，吃起来比普通蔬菜更有风味。除此以外，有机蔬菜也含有更多人体易吸收的糖类、氨基酸、各种维生素以及无机盐。例如番茄中的维生素P、辣椒中的维生素C、茄子中的维生素E、胡萝卜中的维生素A等。

经济实惠、节省开支

买菜的费用是家庭必不可少的一笔开支，自己动手，便能节省不少。

建立自然课堂

生活在城市的孩子，大多缺乏植物学方面的常识。阳台菜园正是孩子们学习这些知识的实践课堂，帮助孩子拓宽知识面。相信这样的自然课堂孩子会非常喜欢。



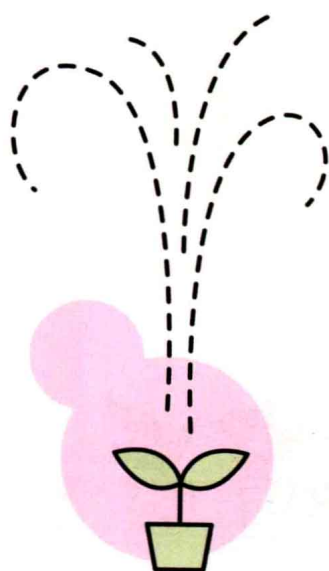
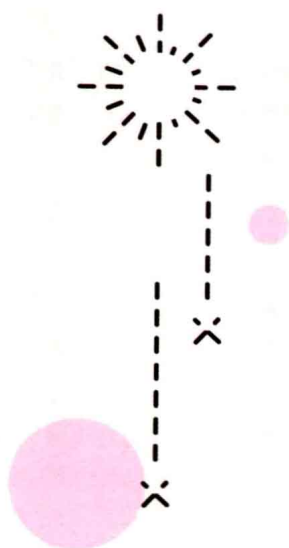
随时采摘、健康方便

市场上购买的蔬菜往往是经过长距离运输，从采摘到食用要经过很长一段时间，新鲜度下降。自己亲手在阳台上种植的蔬菜可随时采摘，随时食用，非常新鲜营养成分不容易流失，更利于健康。

改善环境、丰富生活

蔬菜也是植物，它可改善环境，丰富空气中的负离子浓度，调节人的神经系统和血液循环，改善心肌功能，促进人体的新陈代谢，提高人体的免疫力。它还可减轻污染、解除毒害、减轻噪声和减少浮尘。有香气的蔬菜，还可分泌杀菌成分，消除室内空气中的细菌与病毒。在人口众多的城市里，人们多居住楼房，盆栽蔬菜可形成独特的自然景色，收到无日不春的效果。





PART 1

事先准备简单却重要





阳台朝向很重要

朝南的阳台

阳台朝南能接受全日照，阳光充足，且通风好，是最理想的选择。特别是对光照要求较高的果实类蔬菜，如西红柿、芸豆、青椒、黄瓜、苦瓜、南瓜等，一般都在南向阳台上种植。

朝北的阳台

相对朝南的阳台，朝北的阳台则是几乎全天都没有日照，这样种植蔬菜的选择范围也大大减小。不过，朝北的阳台也有其优势，就是可以选择品种众多的芽苗菜，还可以选择耐阴的蔬菜，如韭菜、生姜等。在炎热的夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光要注意做好防御工作。

朝东、朝西的阳台

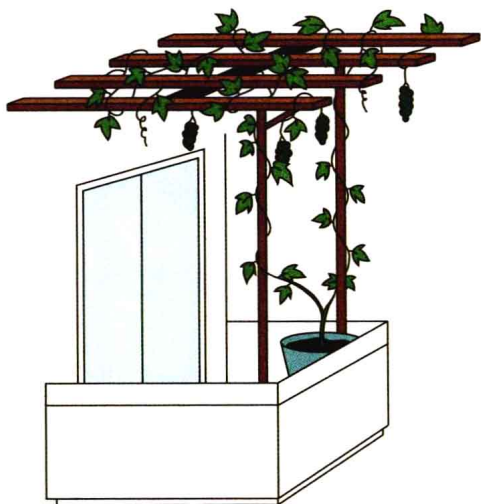
这两个朝向的阳台均为半日照，最适宜种植喜光，且耐阴的蔬菜。如洋葱、油菜、韭菜、丝瓜、香菜、樱桃萝卜、小芜菁等。但是在夏季，朝西的阳台太阳西晒时温度较高，会使某些蔬菜产生日烧，轻则叶黄、叶落，重则死亡，因此最好在阳台上覆盖遮阳网，黑色的遮阳网能有效地遮光，其遮光率达40%~60%。





开放式与封闭式阳台大比拼

开放式阳台



开放式或半封闭阳台在冬季时温度较低，在冬季要有选择性地培育蔬菜。而在夏季太阳直射会导致温度过高，要做好遮光措施。对于栅栏式阳台、露台的日照都比较好，但同时也要注意高层风大情况的发生。如出现大风天气，应及时搭设防风板或防风罩，避免土壤干燥。同时高层还要注意防鸟啄食，最好用塑料网或铁丝网围起来。如担心不美观，可以在铁丝网下面摆放苦瓜等攀缘性强的蔬菜，植株会沿着铁丝网向上爬，不仅能为小型蔬菜遮光，还能扩大种植空间，并有赏心悦目的效果。

封闭式阳台

在我国北方，大部分都是封闭式阳台，封闭式阳台冬季温度也较高，所以冬季也能在阳台上培育蔬菜，这样一年四季都能吃自己种的蔬菜。

但是在蔬菜的培育过程中，通风是很重要的因素，若是通风好的阳台，蔬菜不宜生病或徒长。但封闭式阳台的通风情况不是很乐观，而且封闭式阳台还要面临植株不能自然授粉及施肥易臭等问题。如果与阳台相对的房间有个窗户的话，最好打开窗户形成过堂风，而且化肥最好不要选用自制堆肥，可以用市面上销售的有机肥。





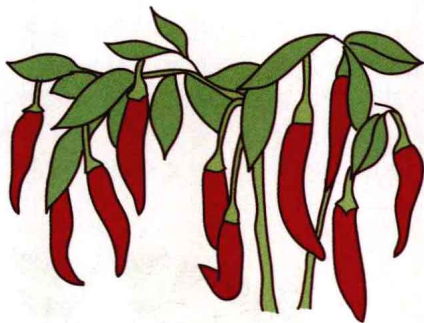
蔬菜培育小常识

蔬菜的寿命



宿根草本韭菜。

蔬菜的品种繁多，比如生菜就可以分为紫叶生菜、迷你生菜等，青椒有灯笼椒、辣椒等。同科的蔬菜培育方法大致相同，但是其口感却可能大相径庭。



蔬菜的品种

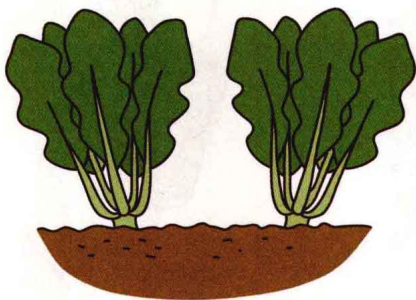


青椒有辣椒、灯笼椒等“近亲”。

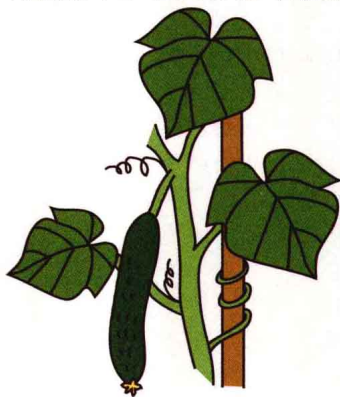


播种和植苗

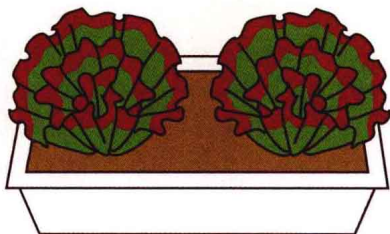
现在可以随时在市场、种子商店等处购买各种蔬菜的种子、种苗，这使得蔬菜的种植摆脱了季节的局限。植株从播种到发芽需要一定的时间的培育，所以种菜新手最好直接购买种苗种植，可以大大提高培育的成功率。但大多数叶菜类可从种子开始培育，其存活率也很高。



菠菜可以从种子开始培育。



黄瓜最好购买种苗种植。



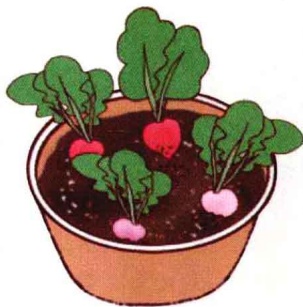
生菜适宜在日照条件好的环境培育。

喜光性蔬菜

大部分蔬菜都具有喜阳性，适合在日照条件较好的地方培育。在家中培育这类蔬菜，可将花盆放置在朝南阳台或窗台等处。尤其是果实类蔬菜，没有良好的日照其果实就没办法健康发育。

浇水

浇水是蔬菜培育过程不可缺少的一个环节。在播种或植苗前后、土壤干燥的时候要时浇水，特别是春夏两季，秋冬季节要控制浇水次数。在家中用花盆培育的蔬菜，土壤的水分和养分很容易流失，所以要经常观察土壤湿度，以便及时浇水。



水萝卜适宜在潮湿的环境培育。



温度调控很重要

温度对蔬菜的生长发育影响也很大，蔬菜的种类不同，对温度的要求也不相同。对于开放式阳台，温度会根据外界的气温变化而变化，因此只能根据季节的变化来选择蔬菜种类，对于相对耐寒的蔬菜，如叶菜类中的菠菜、生菜、香葱等，每年可栽培的时间为4~10月底；对于喜温性的蔬菜，如叶菜类中的空心菜，果菜类中的黄瓜、圣女果、辣椒、茄子等，每年的栽培时间为4月下旬~10月上旬。栽培过程中可通过浇水来调节温度。如在冬季可以将水放在室内，待水与室温相同（约20℃），然后再浇灌植株，这样可提高蔬菜根系周围的温度，不仅有利于根系的生长，也有利于茎叶的生长。

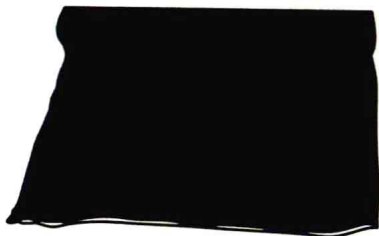


圣女果是喜温性蔬菜，在气候温暖、阳光充足的环境下生长良好。

夏季遮光很重要

朝南的阳台可从东、西、南三个方向照射进阳光，开放式阳台的光照强度与外界基部一致。而封闭式阳台则相当于一个小型温室，光照强度有一定的减弱，但足以满足一般蔬菜的需要。夏季在阳台种菜需注意遮光。蔬菜每天只有获得一定量的直射阳光才能满足生长需要，如果长期处于只有散射光的室内空间，即使感觉比较明亮，蔬菜也会因为光照不足而生长不良。针对其他朝向的阳台，要通过移放让蔬菜获得尽量多的光照。

在夏季，高温强光的天气是最常见的，这时阳台上的光照强度早已超过蔬菜的生长需求，过强的光照反而会抑制蔬菜的生长，尤其是对于一些耐阴的蔬菜，如生姜、芽苗菜等，光照过强不仅会抑制蔬菜生长，而且会使蔬菜中纤维素含量增加，使其口感变差。因此，在炎热的夏季要适当遮光。遮光的方法很多，最简单易行的方法是搭遮阳网，黑色遮阳网的遮光率为40%~60%，可遮盖大部分叶菜，还有根菜、芽苗菜；另一种银灰色遮阳网的遮光率为30%~40%，可遮盖黄瓜、圣女果、辣椒等果菜。



夏季用的黑色遮阳网。