

厨余堆肥 DIY

厨房垃圾变沃土



阳台种菜老不活怎么办？
施肥！

自己用厨房垃圾做堆肥，
种菜养花从此不必买肥料！

无臭、快速、环保、有机，

四种家庭厨余垃圾堆肥方案任你选！

瓜果皮、菜帮、菜根、腐坏的果蔬都被你扔掉了么？

“落红不是无情物，化作春泥更护花”。

岂知被我们丢弃的厨余也能变成天然肥料滋养大地！

让我们一起来做环保、健康的堆肥达人，将自然生活进行到底！



厨余堆肥 DIY

厨房垃圾变沃土

黄 央 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

厨余堆肥 DIY : 厨房垃圾变沃土 / 黄央编著. —北京 :
中国轻工业出版社, 2012.5

(有机园艺·自然生活书系)

ISBN 978-7-5019-8737-5

I. ①厨… II. ①黄… III. ①厨房—垃圾—堆肥—技术
IV. ① S141.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 053041 号

责任编辑: 涂润林

策划编辑: 涂润林

责任终审: 张乃东

封面设计: 奇文云海 
www.qwyh.com

版式设计: 奇文云海 
www.qwyh.com

责任校对: 晋洁

责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 6

字数: 92 千字

书号: ISBN 978-7-5019-8737-5 定价: 29.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

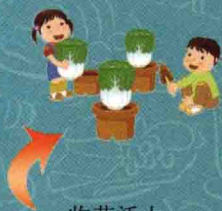
网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110794K1X101ZBW

家庭园艺种植
美化环境



收获沃土



家庭环保堆肥



厨余回收



与垃圾一同填埋
污染环境



厨余丢弃

前 言

用餐结束，人们开始收拾桌子，剩下的食物很快连同使用过的纸巾一起被扔进垃圾桶。接着，我们开始倒垃圾，于是很多原本可以“再生”的厨余被送进了垃圾焚烧厂或填埋场。

“堆肥”？很多人听到这个词就会想起蚊子嗡嗡、苍蝇乱飞、老鼠乱爬的场面，仿佛都能看到臭气在堆肥场里凝聚成了黑色烟雾。其实，堆肥有多种方法，其中不乏高效简便、干净卫生的方法！

随着各种各样的家庭堆肥工具的设计和开发，都市家庭做堆肥也很方便，堆肥做好了，不仅不会酸臭，还能把原来作为垃圾丢弃的厨余变成肥沃的泥土，把养分还给大地，给绿色植物增添活力。在国外一些国家，堆肥已然成为了环保生活中的一种时尚。

本书精选了最简单的适合城市家庭的四种厨余堆肥方法，图文对照，步骤清晰，读者可以轻松学、简单做，享受成为一名都市农夫的快乐。

本书得以问世，首先要感谢我的家人长期以来对我的“业余爱好”的支持。其次要感谢本书编辑涂润林，因为共同关注“节能环保，可持续发展”，我们走到一起，因为她的鼓励和坚持，这本书才能完成。最后要感谢环保组织瀚海沙以及尹瑞庆、吴逸文、翁乾春、姿仪、陈雄才、彭文、小鱼儿等热心且有爱心的朋友们，他们提供的文字、图片素材为本书增加了太多的生命力！

让我们为了水更清，树更绿，天更蓝开始堆肥吧！

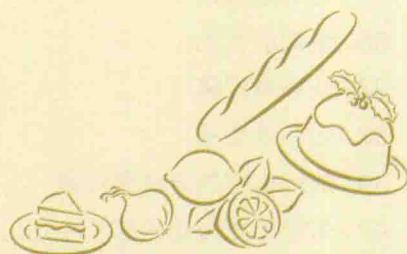


厨余堆肥DIY

01 第一章 新手入门

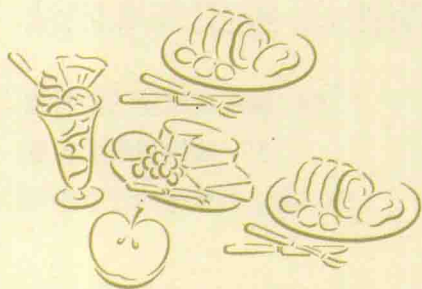
- 02 什么是堆肥? 为什么要堆肥?
- 04 堆肥难不难? 用厨余做堆肥很费时间和空间吗?
- 05 一起来做堆肥!
- 07 家庭堆肥法及适用环境一览表
- 09 厨余堆肥材料清单
- 10 厨余收集整理的处理要点
- 11 厨余收集的注意事项
- 12 零失败堆肥秘诀
- 13 堆肥方法大 PK

目录 content



15 第二章 波卡西堆肥法

- 16 波卡西堆肥法是什么?
- 17 波卡西堆肥法有什么优点?
- 18 堆肥产物如何利用?
- 20 波卡西堆肥步骤
- 22 如何判断波卡西堆肥是否成功?
- 23 怎样避免波卡西堆肥失败?
- 24 自制波卡西堆肥桶教程
- 25 波卡西堆肥常见问题
- 28 波卡西堆肥使用示范



29 第三章 蚯蚓堆肥法

- 30 蚯蚓堆肥法的特点和优势
- 32 蚯蚓堆肥的原理和过程
- 33 蚯蚓的习性
- 34 堆肥蚯蚓的品种
- 35 蚯蚓的繁殖
- 36 蚯蚓的食物
- 37 蚯蚓堆肥箱
- 38 蚯蚓堆肥桶
- 39 蚯蚓堆肥的方法和步骤
- 43 蚯蚓堆肥成功的三个小窍门
- 46 蚯蚓粪和蚯蚓茶的使用
- 47 蚯蚓堆肥入门常见问题
- 49 蚯蚓堆肥箱（桶）的常见问题及解决方法
- 51 使用通气式种植箱做蚯蚓堆肥



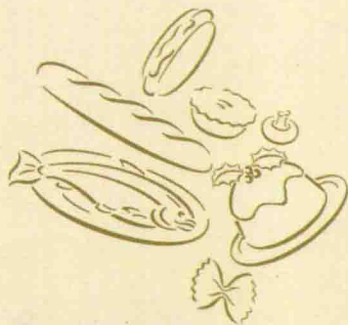
53 第四章 编织袋堆肥法

- 54 编织袋堆肥法的特点
- 55 编织袋堆肥步骤
- 56 编织袋堆肥的注意事项

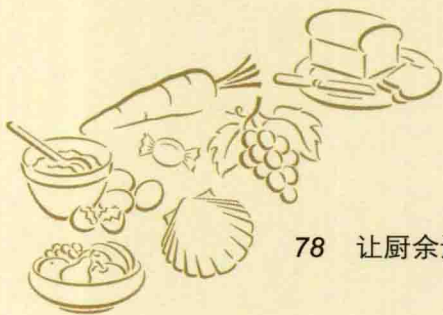
目录 content

57 第五章 通气式堆肥法

- 58 什么是通气式堆肥法?
- 59 通气式堆肥容器设计与选材
- 60 通气式堆肥的场所选择
- 61 通气式堆肥的材料选用
- 62 通气式堆肥箱使用步骤
- 64 木条 DIY 通气式堆肥箱
- 65 木制堆肥箱的“三明治”加料法
- 66 堆肥的取用
- 68 通气式堆肥常见问题和解决
- 69 如何判断通气式堆肥是否成熟?



71 第六章 堆肥达人秀



72 宝宝菜园

74 失地老农妇的菜园

76 痴迷阳台种菜的新妈妈

78 让厨余返回土地——首都退休老先生的新追求

80 一位都市园艺爱好者的自述

83 附录 园艺资讯瞭望台

**第一章
新手入门**

什么是堆肥？为什么要堆肥？



每家每户在日常生活中都会留下一些厨余，例如西瓜皮、坏掉的苹果、择下来的菜梗和菜叶，还有吃不完的米饭和面包等。很少有人会关心这些厨余被丢弃成为垃圾后的去向，实际上，集中处理垃圾的方法无非两种：烧掉或者埋起来。

我们为什么要做厨余堆肥呢？厨余运到焚烧厂烧掉不好吗？厨余垃圾含水多，热量低，焚化它们需要使用大量的燃料，要消耗大量的能源，何况燃烧产生的烟雾又会造成二次污染，这个办法实在代价不菲。

将厨余拉到垃圾填埋场掩埋怎么样？厨余垃圾往往分量重，体积大，高温天气易发臭，运输困难，掩埋它们需要占用大量的土地资源，而且用作垃圾填埋场的土地在百年之内无法作它用（谁愿意住在一堆垃圾上面呢）。可以说，正是我们自己每天给围绕城市的“垃圾墙”添了砖加了瓦。



那么对待厨余还有其它更好的办法吗？

在一些发达国家，人们早在 20 世纪 80 年代就发现，厨余、庭院垃圾可以做成有机肥，因而家庭有机堆肥的方法被广泛应用在普通家庭生活中。德国生态城市弗莱堡环保局在为市民编写的名为《堆肥的秘密》一书中说道：“最好的垃圾处理方法就是在哪儿产生就在哪儿处理掉。堆肥法正在成为生态友好型废物处理的重要手段。希望弗莱堡的主妇们能在自己的管辖范围内，把厨房和花园中产生的垃圾用自然的方式转化为腐殖质，并用它来为花园的土壤增加肥力。”

在日本，普通的家庭可以到社区领取专用的《厨余堆肥器具申请表》，通过申请，可以获得环保部门提供的价格特别优惠甚至是免费的家用堆肥用具。

俗语说，“庄稼一枝花，全靠肥当家”。肥料就像是植物的食物，植物要健康茂盛，离不开含有各种养分的肥料。在中国，很多家庭都种植了一些植物，但是居住在城市里的人们常常要为植物的肥料发愁，而利用家庭厨余来堆肥，省钱、省力又环保，举手之劳便可以让植物更健康茂盛，何乐而不为呢？

通过简单易行的堆肥活动，家庭可以减少排放生活垃圾，一方面垃圾减少了，节约了能源和土地资源，同时，厨余变成了腐殖土，把有机质还给大地，真可谓“垃圾变成黑黄金”。即使你不种花草、不培植有机蔬菜，那也没关系，你可以把这些优质有机肥放置到路旁的绿化带或公园里的大树下，植物会因为你的堆肥变得更茂盛、更健康。也许我们无法让世界立刻变得美好起来，但是一件件美好小事的累积就可以改变世界。



堆肥难不难？

用厨余做堆肥很费时间和空间吗？



说到这里，也许你会想知道：堆肥难吗？

首先，我们先来了解本书所指的“堆肥”到底是怎么回事。

植物在土壤中萌发并长大，一些小动物以植物维持生命，更大一些的动物以植物或小动物维持生命，但无论是植物还是动物，每一个有机体最终都会“回归”土壤，这个“回归”的过程就是我们所指的“堆肥”过程。

当有机体失去生命后，微生物就会开始在植物、动物遗留下来的枝叶、肢体上繁衍，同时将有机体分解成可以被植物吸收的简单的、较稳定的化学结构，这个过程称为“腐化”，也被称为“堆肥化”（英文为 compost），有机质就这样变成了我们常常见到的腐殖质，也就是本书里所指的堆肥产物。



回到堆肥难不难这个问题上：“腐化”、“堆肥化”分分秒秒都在世界上的每个角落发生着，实际上我们要做的，只是在举手之劳中为那些投身于堆肥发酵使命的小生命创造一个适宜的环境而已。堆肥就是这样简单！

一起来做堆肥！



堆肥虽然是一件小事，但能带来很多好处：

1. 堆肥会减轻垃圾掩埋中有机废弃物的有害影响（比如：水污染，强效温室气体甲烷的排放，以及各种臭气）。
2. 堆肥可以减少垃圾回收的成本。
3. 堆肥可以减少菜园 / 花园对化学肥料的需求。
4. 堆肥会产生一种有益的腐殖质，它将有机物还回到土壤。
5. 堆肥可以减少填埋垃圾所需要的空间。
6. 自己制作堆肥还可以节约钱财。

来尽每一个地球村村民的责任，享受环保生活乐趣，也为推动垃圾减量尽一份心和力吧！

也许有人会说：“家里小，没地方！”也可能会有人说：“没时间！”

这是大家最常用的借口。
首先我们来说说时间。



比较一下扔垃圾与堆肥的时间：



堆肥：

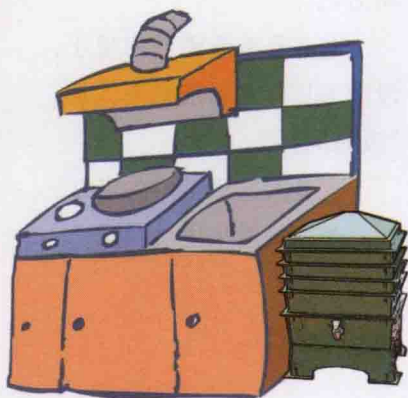
把厨余变成小块后放入堆肥桶，撒上一把菌种或泥土。

扔垃圾：

1. 提着重重的垃圾袋下楼
2. 走到小区里的垃圾桶前
3. 放下垃圾
4. 再次上楼

比较所花的时间，你有没有发现堆肥很省事、省时间？

至于空间，除非家里挤满了人或者堆满了物品，否则做厨余所需要的空间是一定能找到的！本书介绍了各种家庭环境中适用的堆肥方法，相信读者朋友们一定可以从中找到最适合自己的方式，或者视个人情况融合多种方法来操作。



家庭堆肥法及适用环境一览表



环境 堆肥方案			适用环境					
			户外			室内		
			庭院	天台、露台	半封闭式阳台	封闭式阳台	厨房	其它室内较小空间
发 酵 堆 肥	无氧发酵	全密封堆肥法	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		波卡西堆肥法	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	有氧发酵	通气式堆肥法	✓	✓				
		编织袋堆肥法	✓	✓	✓			
蚯蚓堆肥			✓	✓	✓	✓	✓	✓

无论是居住在密集的小区，还是独栋的房屋，通风、透气、挡雨的阳台都会是做堆肥的首选场所。不管是发酵堆肥还是蚯蚓堆肥，都可以在阳台进行。放置在阳台的堆肥桶，由于会受到阳光的加温，堆肥腐熟的时间会缩短，良好的通风条件也会使小蚯蚓们感到愉悦。

就算是没有阳台的朋友也不要气馁，到厨房看看橱柜里有没有平时难以利用的空间，尤其是洗碗槽、水池下排水管旁边的位置，这样的位置由于空气流通不佳及可能会有蟑螂、老鼠光顾，不宜用来作存储空间，但用来作波卡西堆肥的场地也是不错的。



1. 木制通气堆肥箱



3. 市售塑料通气堆肥箱



2. 波卡西堆肥桶



4. 蚯蚓堆肥箱

拥有庭院或楼顶的家庭，选择面就会更广一些。几乎所有的堆肥方法都可以采用，如果对堆肥有进一步的要求和兴趣，还可以尝试几种方法联合使用，效率会更高！在场地选择上，与阳台一样，需要一个通风良好，不容易被暴晒的地方，如果没有遮阴挡雨处，只需要备一块木板或防水布就可以了。