

與蔬果香草的親密接觸 在陽台種美味

妖妖 著



每次在陽台種什麼
都不會活嗎？

讓熱愛烹飪的小主婦教
你輕鬆種出美味



讓你歡欣愉悅的度過每一天 }



種香草蔬果



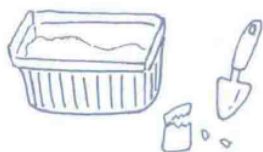
25 種無上DIY 美食



08 種天然生活用品



小主婦妖妖為了一嚙有機的香草生活，
開始了陽台的種植生活。
沒有人指導，憑著自己做紀錄，
用心照顧每一株植物，
當中發生了很多自以為是的不當施作，
也看到許多生命不可思議，
春夏秋冬，
日子慢慢豐富有趣，
生活也緩緩的美好幸福。



佳魁文化

www.topwork.cc

建議陳列書區 休閒養生



書號：FA1217

定價：350 元

與蔬果香草的親密接觸

在陽台種美味

妖妖 著



在陽臺種美味

國家圖書館出版品預行編目資料

在陽臺種美味 / 妖妖作. — 臺北市：佳魁資訊，2012.09

面：公分

ISBN 978-986-6007-78-1 (平裝)

1. 蔬菜 2. 香料作物 3. 栽培

435.2

101011433

作 者：妖妖

發行人：張耀仁

執行編輯：葉彥希

發行所：佳魁文化

地 址：10547台北市松山區復興北路147號6樓

購書專線：(02)2718-0508

傳 真：(02)2718-0519

出版日期：2012年9月

建議售價：350元

著作權聲明 | 本書簡體字版名為《在陽台種美味：耕事 廚事 心事（全彩）》，978-7-121-15022-7，由電子工業出版社出版，版權屬於電子工業出版社所有。本書為電子工業出版社獨家授權佳魁資訊股份有限公司出版該書的中文繁體字版本，僅限於中文繁體版使用地區出版發行。未經本書原著出版者與本書出版者書面許可，任何單位和個人均不得以任何形式（包括任何資料庫或存取系統）複製、傳播、抄襲或節錄本書全部或部份內容。



目錄 Contents

Part I

與園藝奇妙的結緣 / 001

開始你的有機自種生活 / 004

尋找合適的空間 / 005

陽台種植的必需品 / 007

泥炭土 珍珠石 蛭石 陶粒 鉢底石 肥料 花盆

關於播種 / 011

獲得種子的途徑 種子的壽命 種子的儲藏

陽台種植品種 / 014

在合適的種植季節播種 / 015

繁殖的方法 / 017

播種：直播法 催芽法 輔助播種的工具

扦插

開種前的準備知識 / 020

將小空間運用到極致 / 023

讓植物保持健康 / 028

澆水的秘訣

關於害蟲 / 032

自製有機藥水：大蒜橄欖油噴霧 全能型有機噴霧 植物殺菌劑

Part II

最適合陽台種植的香草和蔬菜 / 043

香草花園 / 044

一年中親自栽種實驗的推薦品種：

百里香 薄荷 澳洲茶樹 琉璃苣 羅勒 馬約蘭與奧勒岡草 迷迭香 檸檬香茅 香芹
鼠尾草 酸模 甜菊 洋甘菊 芝麻菜 檸檬香蜂草 香桃木 義大利蠟菊 紫蘇
刺芫荽 香薄荷 薰衣草 馬鞭草 獨活草

香草的保存方式 / 092

蔬菜花園 / 095

一年中親自栽種實驗的推薦品種：

瑞士甜菜 芽苗菜 蘑菇 鳳梨草莓 蕃茄 辣椒 藍莓 蘆筍 蘿蔔 南瓜 葡萄 樹莓
豌豆 葉菜

Part III

一年中的陽台花園（2010.9—2011.8） / 128

秋 Autumn 9 月 夏末初秋 / 129

主要記錄植物：藍莓、甜菊、藍雪花、檸檬香茅、芝麻菜

當季食譜：伯爵茶 & 香草燻甜椒 / 油浸洋蔥芯

10 月 黃金的秋季 / 135

主要記錄植物：藍雪花、迷迭香、羅勒、藍莓、蘆筍、迷迭香

當季食譜：羅勒松子青醬 / 英式太妃布丁

11 月 深秋時分 / 145

主要記錄植物：小地榆、薰衣草、旱金蓮、百里香、芝麻菜、瑞士甜菜、辣椒、蘆筍、三角梅

當季手作：迷迭香 & 常春藤去橘皮紋按摩油

當季食譜：英式煎餅 / 迷迭香麵包棍

冬 Winter 12 月 秋末初冬 / 153

主要記錄植物：玉米、酸模、鳳梨草莓、芽苗菜

當季食譜：自製義大利麵 / 巧克力焦糖撻 / 蛋酒

1 月 隆冬 / 163

主要記錄植物：青菜、蘆筍、大葉茼蒿、香薄荷、蘑菇

當季食譜：日式菌菇醬菜 / 麥麗素巧克力餅

2月 冬天的尾巴 / 170

主要記錄植物：青菜、豌豆、櫻桃蘿蔔、琉璃苣、藍莓、鬱金香、番紅花、鐵線蓮

當季手作：麥盧卡迷迭香潤唇膏

當季食譜：蔓越莓杏仁蛋糕

春 Spring 3月 初春的氣息 / 179

主要記錄植物：櫻桃蘿蔔、瑞士甜菜、豌豆、洋甘菊、馬約蘭、奧勒岡草、歐洲香草、蘑菇、藍莓、鐵線蓮、長壽花

當季食譜：酥脆香芹蛋捲 / 巧克力水果夾心蛋糕 & 蛋糕棒棒糖

4月 春暖花開 / 189

主要記錄植物：葉菜、迷迭香、非皺葉、金錢薄荷、樹莓、葡萄、檸檬馬鞭草、瑞士甜菜、矮牽牛

當季食譜：檸檬草 & 甘草薄荷漱口水 / 雙色西葫蘆泡菜 & 醃黃瓜泡菜

5月 漸入佳境 / 197

主要記錄植物：藍莓、馬約蘭、蕃茄

當季手作：存放青檸汁的妙法

當季食譜：黃瓜金桔薄荷汁

夏 Summer 6月初夏 / 204

主要記錄植物：藍莓、蕃茄、西洋南瓜、黑莓、檸檬香茅、洋甘菊、匍匐迷迭香、長壽花、芽苗菜

當季手作：檸檬草驅蟲油

當季食譜：香草塗抹奶油 / 橘子汁

7月 酷暑難當 / 214

主要記錄植物：蕃茄、澳洲茶樹、義大利蠟菊、鐵線蓮、藍莓、藍雪花

當季食譜：油浸香草飛達芝士 / 義大利檸檬利口酒

義大利檸檬酒雪糕 / 夏日檸檬水 / 檸檬塔

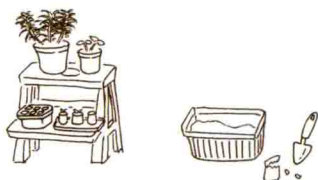
8月 又一個新的開始 / 223

主要記錄植物：西洋南瓜、藍雪花、檸檬香茅、蘆筍

當季食譜：鬆餅 / 日曬小蕃茄

後記 / 229

與園藝奇妙地結緣



我是一個生活在城市裡的陽台農婦，從小沒摸過土，更沒種過什麼植物。因為留學英國，於是開始自己學習做飯，雖然沒上過烹飪學校，但對著BBC和Chanel 4（註1）看英國大廚們一個又一個的美食節目，便學會了做菜、做麵包、做西點。回國結婚，做了全職主婦，因為買不到慣用的香草而終於決定嘗試自己種一些。一開始只不過想種一兩種盆栽，沒想到一發不可收拾，整個陽台、窗台全部占滿，幾乎所有國內能找到的香草品種都種了。看著它們長大，採收下來做菜和生活用品，突然感覺烹飪和園藝已經改變了我的生活，不管我在哪裡，只要有陽光在，我都可以擁有屬於我的可以吃的「花園」。

在回國正式開始種東西之前，我從未有過種植的經驗，如果一定要找出一次來，勉強算有一次。在剛去英國的時候，Sainsbury（註2）超市的蔥0.44英鎊一把，著實讓我瘋狂了一下。剛到又沒開始打工的日子，我覺得各種價格凡是不乘以人民幣匯率就無法令自己安心。所以在諮詢各方意見後，我決定留下蔥白的部分，嘗試種出蔥來，那樣就可以省下每次0.44英鎊的蔥錢，畢竟對於一個中國人來說，蔥還是不可缺少的。

我用的材料有：廢棄的塑膠盒子、挖來的泥土和短短的蔥白。關於這挖來的泥土還有一個很「驚心動魄」的故事：因為初來乍到的我不知道學校的草坪是不是可以挖土，於是大晚上一個人悄悄從宿舍樓出發挖了一點土，用的是一次性塑膠勺子。因為剛去的時候餐具啊鍋啊被褥啊都是學校給住宿學生配發的，我想來想去還是沒用自己那唯一一把不銹鋼勺子去挖土。所導致的結果是——塑膠勺子遇到結實的泥土，一挖就斷了，只聽到「啪」很脆的一聲，圓勺頭從土裡彈起，夜色中劃出一道弧線，掉落在草地不遠處。這件狼狽的事情最後以一個更狼狽的方式結束——我這個當時還有點青春期小潔癖的孩子，用手往盒子裡猛抓了兩把土，就回宿舍了。

註1：Chanel 4 — 英國電視台，以數位電視頻道為主，內容多是生活與娛樂性質。

註2：Sainsbury — 類似台灣City Super的生活超市。



種植的開始階段很順利，給底下打洞的盒子澆水——長出蔥來——剪來做菜。一切簡單得順理成章，但在第一茬剪下之後，第二茬（註）的生長就不那麼喜人了，新葉都是黃黃的，稀稀疏疏的。

註：茬——同一塊地或植株收割的次數，例如第六茬就是第六次收割。

當時百思不得其解，當黃黃的第二茬都採收過後，第三茬久等都不出。並且，因為是挖來的泥土，不可避免地出現了蟲害。最後的結果就是連盆一起扔了。

現在，這已經不是一個難以解決的問題——**種植是需要施肥和使用乾淨無污**



染的園藝資材的。但在當時，如果有人可以解答我「種東西應該用什麼土」、「什麼肥不臭，在室內用不污染環境」、「什麼肥不招蟲子」這些問題，可能我的園藝生涯會大大提前開始。

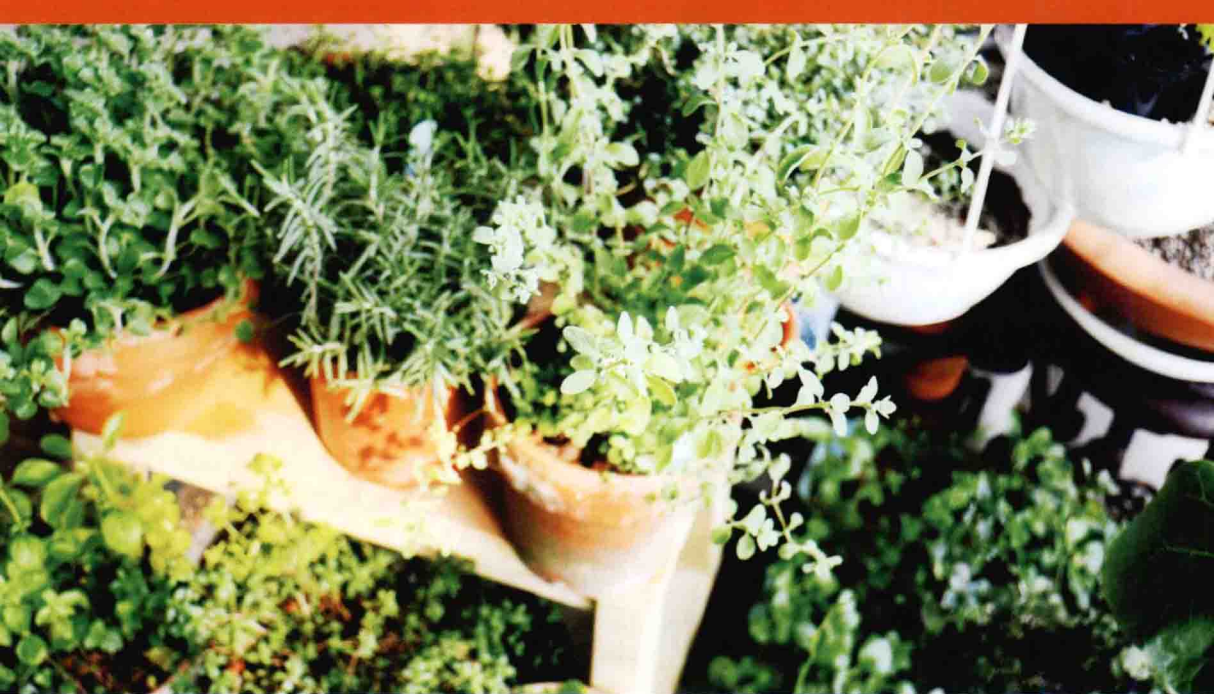
因為現在是陽台種植，在選擇品種上就變得很謹慎，一切以「可以吃」為原則。純粹觀賞型的花草類就不考慮了，基本上以各種香草和葉菜為主。夏天的時候葉菜易抽薹（註），品質和口感不好，所以我會多種植果實類蔬菜，例如：蕃茄、辣椒、黃瓜等。但香草卻是一年四季都可以種植的，管理方便，對肥需求很低，使用上量不大，還可以作為功效植物來用，非常適合陽台種植。

喜歡種香草是和我的做菜習慣比較偏西式有關的。我和老公都比較習慣吃西餐，所以香草和生食類葉菜的運用就會比較普遍，對於香草和蔬菜的品種也會更有要求。在這兩年裡，我嘗試了所有在國內能買到的進口香草種子，有的種子在國內栽培對氣候的適應度與原產地有差異，往往會導致適應性不好，而一次次經過了南方冬季濕冷、梅雨季潮濕悶熱和夏季高溫酷暑考驗的品種，會在此書逐一推薦。

在種植的過程中，一定有一些需要學習的知識。但別擔心，你不需要在開始的時候就變成一個專家，所有的知識都可以在種植過程中慢慢累積。我也曾是個從零開始的菜鳥，和做其他事情一樣，會犯錯，會累積經驗，但在這個時候，你所需要的是開始動手，享受播種的樂趣。

試想從陽台的藍莓樹上採下藍莓，吊盆裡採下草莓、生菜、蕃茄若干和一些新鮮香草用它們做一頓簡餐，或一盤沙拉、或一個顏色豐富、營養均衡的三明治，會讓你覺得陽台是個最棒的開心農場。

註：抽薹一主要是植物的莖，受到溫度和日照時間等環境變化的刺激，開始迅速伸長，但節數沒有增加，只是單純的伸長，此現象稱為抽薹。



開始你的有機自種生活



「有機」 這個詞越來越多地出現在我們的身邊。但什麼是真正的有機？其實，有機並不代表昂貴的生活。我們不使用被污染的泥土、不使用化學肥料、不打化學殺蟲劑、不使用激素來種植，其實就已經高度保證了我們自種食材的安全，同樣也不會對環境造成污染，更不會對個人健康產生影響。所以自種的食材，只需要用清水沖洗去浮塵就可以直接食用。對於生食類的果蔬而言，自己種是最放心的選擇。

在陽台上種葉菜，使用的量和香草還是有區別的，我本身還是以種香草居多，所以我選擇種的葉菜基本都是在餐桌上表現性好的品種，例如紫色小青菜、瑞士甜菜彩虹等，這樣拌出的沙拉不單調、口味豐富而且色彩搭配很漂亮。另外，採摘時盡量摘取最外層的葉子，這樣內層的新葉子會持續長大，使採摘期變長。

尋找合適的空間

在一個沒有院子的家裡，如果想要種東西，你首先會想到哪裡？

陽台、窗台……

這是大家都會想到的兩個位置。

但所有的陽台和窗台都可以用來種香草和蔬菜瓜果嗎？

答案是不確切的。

我們每個人家裡的朝向不同，所以陽台和窗台的朝向也都不盡相同，有的人家朝東南、有的人家朝西南。究竟該種什麼品種，哪個方向更適合植物生長，適合哪些植物生長，這都是需要經過仔細研究後再決定的。

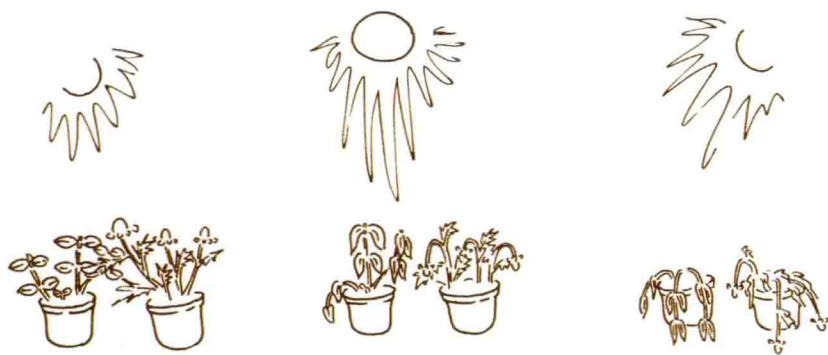
例如我們在一個朝南的陽台上，一個東—正南—西的全向南陽台，那麼從一早就會有陽光射進來，但這個強度不高。早晨是一天中氣溫較低的時間段，植物都會曬著很溫柔的陽光浴。但若是沒有前方樓房阻擋，那麼到了中午前後就會變為強烈的直射陽光。中午的太陽是火熱的，氣溫也相應地升高了許多，熱量傳導增加。到了下午兩點左右，就會變為偏西曬陽光，而隨著太陽的西移，陽光再次變成直射，日射強度大大提高。

對於一個全日照較均勻的陽台來說，不會有灼傷植物葉片的情況發生。但對於一個偏向很厲害的陽台來說，日照時間不足或過於日曬就是個很嚴重的問題，會導致植物徒長（東向半日照陽台）或植物葉片嚴重灼傷（西向半日照陽台）。



如果是偏東向的陽台，建議種植不宜全日照的香草以及適應度較好的蔬菜；全向性陽台適合大多數的香草和蔬菜；西向的陽台必須種植不太怕曬的香草和蔬菜，並且在夏季最炎熱的時間段裡要用遮光網；若是朝北的話，那就沒辦法種好香草和蔬菜了，因為大多數香草普遍喜陽光直射。如果你堅持要在北陽台種，那麼請使用植物補光燈。

在確定了種植地點之後，如何開始種植就是下一個很重要的問題，可以簡單地歸納為：容器、營養土、種子、水份。



佛手瓜的瓜核發芽後可直接種下，多曬太陽就很茂盛



薰衣草沐浴陽光才能迅速生長

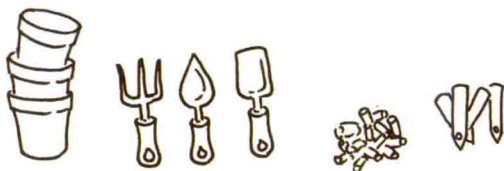


剛出芽的小苗最需要太陽光，否則會徒長



還未完全脫帽的利馬豆迫不及待開始太陽浴

陽台種植的必需品



泥炭土



泥炭土是一種最適合盆栽的營養土，它質地很輕，保濕性好，但不能夠單獨用來栽種，會導致內部濕氣無法排出，出現爛根或生蟲的現象。它呈弱鹼性，本身不具備特別多的養分。通常來說，香草都能在貧瘠的土壤中生長，而且只有貧瘠土壤中生長的香草才能釋放強烈的香味。因為香味是由香草中的芳香精油釋放出來的，如果香草生長過快，會導致長葉的速度大大超過產生芳香精油的速度。所以對於香草來說，日曬和薄肥勤施是最重要的。

最適合香草生長的盆栽配土方式是泥炭土：珍珠石：蛭石=1：1：1，珍珠石與蛭石是常用的園藝資材，可以增加土壤的透氣性，非常適合盆栽使用。



珍珠石

很多人經常問，你的花盆裡那一粒粒白色的是什麼？小石子？

回答是——珍珠石。珍珠石是經過高溫膨化的一種保溫保濕材料，在園藝中的使用很廣泛，主要是為了增加土壤的透氣性。如果僅僅放入泥炭土來種植，土的疏鬆度不夠，保濕度過高，植物根系無法正常呼吸，還容易引起土蟲病。加入珍珠石的話，可以讓土壤的空隙增加，便於排水和透氣，加速內部水份蒸發，使根系快速得到外部新鮮空氣。

特別是對於香草種植來說，土壤的透氣性尤為重要。可能有的朋友會

說，我種在地裡的植物，沒有放珍珠石，但依舊長得很茂盛。這其中就有一個關於盆栽和地栽的區別：盆栽因為侷限在一個花盆中，對於水土管理與一般的地栽不同。地栽即使澆水過多，也不容易引起澇害，水份可以直接滲透到土下層，蒸發速度上下一致。但是盆栽不同，花盆的體積相對於地栽來說，總是小的，極容易引起排水不暢，比如土表已乾，但內部極濕。

解決問題的關鍵在於盆栽土的配置，而對於不同的植物有不同的配比植材和比例。好比香草和蔬菜，就是用不同的比例來進行配土的。香草對透氣性要求高，所以泥炭土：珍珠石：蛭石在1：1：1左右。**對於蔬菜來說，因為有保水性和土質緊實度方面的要求，以及排水性相對香草種植要求不高，泥炭土：珍珠石：蛭石的配比在2：1：1左右。**

也會有人疑惑，看到過各種配置比例，究竟哪種是最正確的？答案是：任何配土方式都不能說適應於所有的情況。因為每個種植環境的溫度、朝向、濕度和澆水方式都不同，只能說某種配土比例較通用、較合適植物生長而已。

蛭石

蛭石也是一種透氣性良好的園藝資材。有一個很好的應用是：為了出芽容易，需將極細小的種子直接撒播於土表上，不覆土，當遇到風或者被晃動時，土表容易被破壞，或有土表被風吹乾的情況發生，這時就需要用到蛭石來覆蓋土表。方法是：先將種子撒播在濕潤的土表上，然後蓋上一層大顆粒的蛭石，再用噴水器噴水保濕。因為蛭石的透光性不錯，保濕性也較好，這樣處理的種子可以更快出芽，出芽率更高。



陶粒

陶粒是一種常見的園藝材料，因為透氣透水性強，也是最適合用做水培的資材之一。在盆栽的使用中，較適合用來覆蓋土表，防止水土流失。

特別應用：

在高層住宅，往往風勢很大，或者突然一陣大風，容易將放在陽台窗台上的花盆裡的土吹得到處都是。如果遇到這種情況，就可以用陶粒覆蓋土表來解決。夏天的時候，表層覆蓋陶粒也可起到降低土表溫度、為植物根系遮陽的作用。而且，夏天土表易流失水份，特別是陶盆種植的植物，由於陶盆的透氣性好，非常容易在酷暑時蒸發掉土壤的水份，引起植物脱水。如果在土表覆蓋陶粒，會在一定程度上減緩土壤中水份的流失速度。



鉢底石

鉢底石也叫輕石，顧名思義，就是很輕的石頭。除了輕，它還有一個特點是內部多孔，排水能力強，很適合用於花盆底部加強排水。

那花盆底部為何需要用石頭呢？



一般我們看到花盆底部都有排水孔，而且為了方便排水，孔都做得比較大。這樣一來，如果下部沒有阻擋的話，裝進花盆的土很容易隨著水份流失掉。為了避免這種情況的發生，我們可以用鉢底石將排水孔堵住，它的構造特殊，不會造成排水不暢，還可使多餘的水份正常流出。當然除了使用鉢底石，也可以用細目的網紗和陶粒（陶粒適用於放在排水孔小的花盆底部）來阻止土壤流失。

以上介紹的是最常用的幾種資材，除此之外還有椰糠（增加土壤透氣性）、草木灰（改變土壤pH值）等。

肥料

有人問我，種香草就不用施肥了吧？因為施肥會讓香味減淡啊。其實不然，貧瘠土壤不是指完全沒有肥力的土壤，盆栽植物的土質營養會隨著頻繁澆水而流失，跟地栽是不一樣的，所以仍然需要給予相應的肥料，不然香草就沒有「食物」。



在選擇肥料方面要注意的是，因為香草是食用型的植物，所以必須要施用有機肥，不能用化學肥料、液肥和暖施肥，以免引起食用安全方面的問題。

各種有機肥料：餅肥（大粒、中粒）、雞肥（通用、開花、高氮型）、有機菜肥（現在的有機肥普遍使用了無味消毒，可以放心在室內使用，不會污染環境和引起蟲害）。

我使用的施肥方式是將肥料放置於澆水壺裡，泡滿壺的水，然後澆肥水。這樣植物吸收肥料的能力會大大加強，且不會引起燒根等問題，方式更為溫和。

花盆

在我們一般使用的花盆中，有兩類花盆使用最為廣泛：一種是塑膠盆，還有一種是陶盆。



因為現在的陶盆普遍做得比較有藝術性，偏歐式風格，所以很多人都會選擇陶盆。但陶盆有一個特性，就是透氣透水性特別強。

初夏悶熱潮濕，對於透氣透水要求高的植物來說，陶盆是再好不過的選擇，能夠保證根部的透氣性。但對於水份高度蒸發的夏季高溫天來說，陶盆的保水性不足這一缺點也會凸顯，以至於極端高溫天，可能一天需要澆兩次水都不為過。如果水份管理跟不上，植株容易矮小，並出現葉片捲曲、泛黃、枯枝等現象。

塑膠盆就不會有這方面的困擾，特別是在夏天的時候，保水性沒有問題，澆水的頻率也會降低。當然，雖然保水性好，但如果澆水的頻率不對，水份管理出問題，還會產生澇根、土蟲等現象。

那麼塑膠盆和陶盆我們應該怎麼選擇呢？

如果僅僅是從美觀的角度考慮，現在的塑膠盆已經完全不像以前那樣只有顏色和式樣很簡單的花盆式樣了。事實上，塑膠花盆外觀上已經變化多樣，甚至仿陶土盆的式樣都可以以假亂真了。

如果是從透氣性的角度來考慮，一般球根類植物，需要透氣性好的土壤，同樣也需要透氣性好的花盆，不然過於潮濕的土壤會導致土下的球莖腐爛發霉，所以推薦使用陶土盆。

而一般的香草類，從我陽台種植的經驗來說，塑膠盆種植的表現要優於陶土盆。

當然，我們也可以利用生活廢棄品DIY花盆來使用，例如空罐子、空牛奶塑膠盒等。但必須遵循一個原則：容器底下必須均勻打孔，讓上部水流可以從底部順暢流出。

