

大白菜

西红柿

土豆

土人參

香菜

生姜

空心菜

花生

豌豆

红菜薹

花菜

包菜



生菜

辣椒

小葱

黄瓜

芹菜



茄子

加子 胡萝卜

扁豆

马齿苋

苋菜

芥蓝



近50种易种蔬菜

分享种菜技巧与种菜的酸甜苦辣

种菜达人 私家秘诀

赵晶 / 编著

ZHONGCAI DAREN SIJIA MIJUE



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社



马齿苋

落葵

芥蓝

茄子 胡萝卜

扁豆

芹菜

黄瓜



茄子

小葱

生菜

白菜

菜薹

豌豆

空心菜

土豆



西红柿

苦瓜

土人參

香菜

大白菜



生姜



近50种易种蔬菜

分享种菜技巧与种菜的酸甜苦辣

种菜达人 私家秘诀

赵晶 / 编著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

种菜达人私家秘诀 / 赵晶编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5335-4112-5

I . ①种… II . ①赵… III . ①蔬菜园艺 IV . ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 203269 号

- 书 名 种菜达人私家秘诀
编 著 赵晶
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 11.5
图 文 184 码
版 次 2012 年 12 月第 1 版
印 次 2012 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4112-5
定 价 27.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

种菜就是享受健康生活 / 4



规划你的小菜园 / 7

- 寻找种菜的场地 / 7
- 家庭小菜园整体规划 / 12
- 合适的土壤 / 16
- 使用有机肥料 / 20
- 水源的选择和利用 / 24
- 收集种菜容器 / 25
- 准备劳动工具 / 26
- 获得种子或种苗 / 27



开始种菜啦 / 30

- 从播种开始 / 30
- 种子发芽后的工作 / 35
- 日常管理 / 36
- 蔬菜的收获和采摘技巧 / 41
- 自留种子 / 43



家庭菜园春季充满生机 / 45

- 春风吹就生 韭菜 / 47
- 家庭调味必不可少 小葱 / 51
- 深受喜爱的大众蔬菜 生菜 / 54

目 录

有红有绿的“长寿菜” 苋菜 / 57

绿梗白花黑子 落葵 / 60

爬藤的“双胞胎” 豇豆 / 62

弯弯像月牙 扁豆 / 66

绿叶中的红宝石 番茄 / 68

硕果累累 辣椒 / 71

美食家的最爱 茄子 / 75

厨房里的“美容剂” 黄瓜 / 78

提高身体免疫力 瓠子 / 81

软糯香甜 芋头 / 83

其貌不扬的美味 花生 / 86

可以当水果吃 凉薯 / 89



家庭菜园夏季硕果累累 / 92

种在花盆一样美 空心菜 / 94

苦过之后有点甜 苦瓜 / 97

全身都是宝 丝瓜 / 101

怎么做都好吃 甘薯 / 104

金黄色的营养品 南瓜 / 108

最美味小菜 毛豆 / 112



家庭菜园秋季欣欣向荣 / 115

人人都爱 小白菜 / 117

杀菌消毒圣品 大蒜 / 120

红嘴绿鹦哥 菠菜 / 123

植物营养素 茼蒿 / 125

白菜珍品 塌棵菜 / 127
芳香开胃佳品 香菜 / 130
一直吃到开花 菜心 / 132
色泽艳丽、质地脆嫩 红菜薹 / 135
脆嫩清香、风味别致 芥蓝 / 138
泡菜最佳原料 芥菜 / 140
绿油油、水灵灵 茼蒿 / 143
高纤维食物 芹菜 / 146
营养赛梨 萝卜 / 148
营养丰富的保健蔬菜 花菜 / 151

家庭菜园冬季温馨浪漫 / 155



芽嫩花美 豌豆 / 157
小朋友的最爱 土豆 / 160
从幼苗到球茎都可以吃 大白菜 / 162
平民人参 胡萝卜 / 164
富含叶酸 包菜 / 166

野菜家种 / 171



凉拌最美味 马齿苋 / 172
最受欢迎的野菜 荠菜 / 174
清洁血液降血脂 水芹菜 / 178
既供观赏又可食用 土人参 / 180

家庭小菜园，圆你的田园梦（后记） / 182

目 录

种菜就是享受健康生活 / 4



规划你的小菜园 / 7

寻找种菜的场地 / 7

家庭小菜园整体规划 / 12

合适的土壤 / 16

使用有机肥料 / 20

水源的选择和利用 / 24

收集种菜容器 / 25

准备劳动工具 / 26

获得种子或种苗 / 27



开始种菜啦 / 30

从播种开始 / 30

种子发芽后的工作 / 35

日常管理 / 36

蔬菜的收获和采摘技巧 / 41

自留种子 / 43



家庭菜园春季充满生机 / 45

春风吹就生 韭菜 / 47

家庭调味必不可少 小葱 / 51

深受喜爱的大众蔬菜 生菜 / 54

目 录

有红有绿的“长寿菜” 苋菜 / 57

绿梗白花黑子 落葵 / 60

爬藤的“双胞胎” 豇豆 / 62

弯弯像月牙 扁豆 / 66

绿叶中的红宝石 番茄 / 68

硕果累累 辣椒 / 71

美食家的最爱 茄子 / 75

厨房里的“美容剂” 黄瓜 / 78

提高身体免疫力 瓠子 / 81

软糯香甜 芋头 / 83

其貌不扬的美味 花生 / 86

可以当水果吃 凉薯 / 89



家庭菜园夏季硕果累累 / 92

种在花盆一样美 空心菜 / 94

苦过之后有点甜 苦瓜 / 97

全身都是宝 丝瓜 / 101

怎么做都好吃 甘薯 / 104

金黄色的营养品 南瓜 / 108

最美味小菜 毛豆 / 112



家庭菜园秋季欣欣向荣 / 115

人人都爱 小白菜 / 117

杀菌消毒圣品 大蒜 / 120

红嘴绿鹦哥 菠菜 / 123

植物营养素 茼蒿 / 125

白菜珍品 塌棵菜 / 127
芳香开胃佳品 香菜 / 130
一直吃到开花 菜心 / 132
色泽艳丽、质地脆嫩 红菜薹 / 135
脆嫩清香、风味别致 芥蓝 / 138
泡菜最佳原料 芥菜 / 140
绿油油、水灵灵 茼蒿 / 143
高纤维食物 芹菜 / 146
营养赛梨 萝卜 / 148
营养丰富的保健蔬菜 花菜 / 151

家庭菜园冬季温馨浪漫 / 155

芽嫩花美 豌豆 / 157
小朋友的最爱 土豆 / 160
从幼苗到球茎都可以吃 大白菜 / 162
平民人参 胡萝卜 / 164
富含叶酸 包菜 / 166

野菜家种 / 171

凉拌最美味 马齿苋 / 172
最受欢迎的野菜 荠菜 / 174
清洁血液降血脂 水芹菜 / 178
既供观赏又可食用 土人参 / 180

家庭小菜园，圆你的田园梦（后记） / 182



种菜就是享受健康生活



近两年，一个名为“开心农场”的电脑游戏风靡全国。大家可以在虚拟的农场里买种子、种菜、浇水、施肥、采收，还可以去别人的菜园里过一把“偷菜”的瘾。诚然，现代都市被钢筋水泥、混浊空气、垃圾食品充斥着，越来越多的人向往绿色、健康和休闲，但是大多数人认为这样的生活对自己来说遥不可及。有人喜欢种菜却苦于没有土地，有人想自己动手却囿于没有时间，还有人觉得种菜是门高深的学问，担心自己种不好。

看过本书，你就会发现，种菜其实很简单。我们将手把手地教你如何规划、如何栽种、如何管理，还有诸多贴心、有趣的小知识，让你轻松学会种菜，爱上种菜，从中体会到生命的精彩与生活的乐趣。

对于久坐办公室的都市人群来说，下班后在小菜园里浇浇水、施施肥、松松土，这些都是活动筋骨的好方式。由于蔬菜品种、形态各异，干起这些活来一点也不觉得枯燥无味，反而充满着新鲜感。在活动的同时，还能呼吸到来自菜园“氧吧”里新鲜的空气。





家庭小菜园还可以成为你放松心情的最佳去处，可以在那里寻找到片刻的宁静。你可以什么都不想，把工作的压力和生活的烦恼统统抛到脑后，只用耳朵细细聆听蔬菜成长的声音。看着蔬菜在你的精心照料下开花结果，收获颇丰，你得到的是心底最深处油然而生的成就感与满足感。这种感觉无法言喻、难以比拟，但却让你容光焕发，神采奕奕！试想一下，当你亲手种出鲜嫩的蔬菜之时，你还有兴趣沉迷于虚拟世界里的“偷菜”吗？

现今生活水平提高了，人们不再满足于在市场购买被农药、化肥、激素催生出来的速成蔬菜，而更愿意自己动手种一些健康的绿色蔬菜。从家庭小菜园到厨房远不过几十米，近不过几米，你可以采摘最新鲜的蔬菜，第一时间烹饪成各种美食，享受蔬菜最纯正的味道。

若是能找到几个志同道合的“菜友”，交流种植心得、分享收获喜悦，那更是为平淡的生活开启了一扇精彩的窗口。

朋友们，种菜的乐趣如此之多，还等什么？抛掉你的烦恼和疑惑，卸下头头的包袱，和我们一起经营属于你自己的家庭小菜园吧！



寻找种菜的场地

不要觉得种菜一定需要大块的土地和非常多的时间，其实哪怕只是很小的一块地，甚至是一个花盆、一个自制的简单容器，都能让种子发芽、长大，而你只需要利用下班后的零星时间或者周末去浇水、施肥，它们就会开花、结果，带给你一片绿色天地。

极品庭院

如果你家里有庭院，那么恭喜你，你拥有一个绝佳的种菜场所。在这片自家的土地上，你可以休憩、品茶、饮酒、赏月，更可以栽种出各种各样的绿色蔬菜。

★私家庭院

私人房屋自带的院子是最适合种菜的了。这种庭院一般地处郊区或靠近山体，土壤肥料的取用都相当方便，而且不影响周边的环境。只要合理规划，就能打造出理想的家庭小菜园。

★一楼自带庭院

许多一楼的房屋带有庭院，热爱田园生活的人们会选择购买。这种庭院一般都由开发商种上草皮，或者干脆是一片荒地，所以改造起来就要费些功夫，需要加厚土层至少 30 厘米。有些小区为了整体环境协调等因素，不允许在庭院里大面积种菜，这种情况下可以参考我们后面讲到的阳台种菜方法。



种菜随感：爱种花更爱种菜

过去人们有院子总想到种花，现在种菜也越来越流行了，甚至大有“赶超”种花的趋势。在一些家庭小菜园里，主人们想了巧妙的办法，让花与菜和平共处，相映成趣。

有个家庭小菜园位于一楼阳台后面的院子，院子外就是马路旁边的人行道。由于周围都是低矮的花坛，所以也没必要搭起院墙，就直接做成半开放式，让路边的绿化树木来做自然的围墙。庭院右侧种了几棵爬藤的茑萝，绿叶红花煞是好看；左侧种的花儿已经盛开了好几个月。而院子中间一条小路直通房屋后门，小路两边种满了各种蔬菜，有空心菜、番茄、辣椒，还有黄瓜。种菜的是两位老人，每天侍弄这些菜，浇点水、施些肥，采摘点新鲜果蔬，老两口一天的菜就有着落了。干完活儿，在小院子里坐着晒太阳，欣赏一下美丽的花儿，别提有多惬意了。

而另一对老两口的菜园也颇具特色。儿女考虑到他们喜爱种菜，就在后院铺上了三十多厘米厚的土层，周围还砌上砖头，打造了一个名副其实的小菜园。整个菜园被划分成不规则的几小块，分别种上生菜、茼蒿、大蒜、菜薹等蔬菜。考虑到老人行动不便，种的多是绿叶菜和果菜，爬藤的豇豆、瓜类则种得比较少。在低矮的蔬菜当中，有几棵老人养了十几年、足有一人多高的大铁树。这些铁树不仅可以为树下的幼嫩小菜苗遮风挡雨，还能点缀原本略显单调的菜园。下一步，老人计划把用花盆养的大桂花和茶花也种到菜园中，让它们也享受在园子里自由生长的乐趣。

少见的天台

住在顶楼的朋友们可以利用天台来种菜，既可收获蔬菜，又实现了屋顶绿化。天台上种菜和田地、庭院里种菜基本没有区别，所有田地里能种的蔬菜，天台上都可以种植。喜阳的蔬菜在天台上还会生长得更好，比如食用果实的辣椒、番茄、南瓜、茄子、豇豆之类。它们每天至少需要8个小时的日照才能生长得好。

天台的好处是通风、采光好，蔬菜的病虫害少；缺点是水分蒸发快，平时需要勤浇水，夏天最炎热的时候，蔬菜的收成会受到一定的影响。天台使用的土壤，可以在普通种菜的土壤里增加1/4的草木灰和沙砾，以降低土壤容重，保持土壤疏松透气。



种菜随感：我的空中菜园

相比较老年人来说，年轻人更适合爬上爬下在天台上种菜。这个天台虽然不大，只有二十几平方米，但主人很用心地把它平均分成了南北走向的三条菜畦。据说当初为了把这些土挑到六层楼顶上，主人可是每天下班提一桶土，整整花了三个月的时间呢！小菜园里分别种上了当季的茼蒿、菜薹、香菜、萝卜、大蒜等。

天台光照充足，蔬菜果实成熟充分；同时由于通风条件好、病虫害较少，蔬菜一般都长得很旺盛。但是到了夏季，由于太阳过于强烈，带来的麻烦也不少，除了一天两次浇水外，许多不耐热的蔬菜或者小苗需要覆盖遮阳网或纱网。另外，由于天台地势高，蜜蜂、蝴蝶等昆虫较少，对





于需要依靠这些昆虫授粉的瓜果类蔬菜来说，人工授粉技术就派上用场啦！我们在后面会专门讲到这个问题。

当然，如果你没有那么多的土壤，或者不想种那么多的蔬菜，也可以买些大的木箱或泡沫箱来种蔬菜，效果一样很好哦！



大众化的阳台

阳台可谓是最大众化的种菜场所了。在阳台上种菜，既可丰富家庭菜篮子，又可就近观赏，增加生活乐趣。居住楼房的住户，可以充分利用花盆、木箱、塑料制品、泡沫箱等容器种植蔬菜。

普通阳台面积都不大，通常只有十几个平方米甚至几个平方米。阳台一般分为以下几种。

★开放式阳台

开放式阳台的通风和采光都比较好，但如果是在高层电梯楼中，存在风过大的问题。风大容易将菜吹倒，冬天冷空气还会冻伤蔬菜，所以在大风、低温的天气里，要适当采取遮挡、保温的措施。

★半封闭式阳台

半封闭式阳台地面位置的光照较少，光照时间较短，通风条件也较差，所以要将种菜容器放在台子上，这样可以接受更多的光照。菜盆下可以垫上竹板或木头架空，有利于通风，减少虫害和病害的发生。还可以在阳台上做一些凸出去的花架子或小天台来种植蔬菜，这样既可提高阳台利用率，又有利于蔬菜的生长。

★封闭式阳台

落地玻璃封闭式阳台是相当好的种菜场所，不仅光照不受影响，而且在寒冷的冬季和早春，太阳的照射很容易提高室温，整个阳台相当于一个玻璃大温室。想通风的时候也可以开窗，非常灵活方便。种菜时只要注意密封时间不能太长，冬季至少1天通风1次，夏季最好将能打开的窗户尽量打开通风。若阳光过于强烈，则需要用遮阳网等物遮盖蔬菜。



种菜随感：阳台就是开心农场

不要以为种菜这种事是庭院和天台的专利，只要你有心，哪怕四五平方米的小阳台，也能打造成包罗万象的开心农场。看看这个封闭式的阳台，主人特别有心地用方形的泡沫箱和各种容器种上多种蔬菜。整个阳台被她打理得井井有条，蔬菜都长得绿油油的，鲜嫩可爱。原来蔬菜都是放在地上，后来随着主人兴趣日渐浓厚，蔬菜品种越来越多，空间不够用了。主人就想出了一个特别的方法，自己动手搭建一个立体的蔬菜架，这样就相当于把菜园的面积扩大了一倍。

