

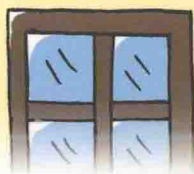
陽台上的 開心農場

我們種的不是菜，是生活！

李桃 編著



享受生活的樂趣
一冊在手，輕鬆變身
陽台上的哈利波特

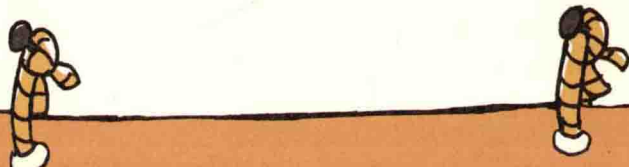


隨書附贈



神秘的
陽台菜園種子

每本書都有
不同驚奇！



陽台上的開心農場

我們種的不是菜，是生活！



陽台上的開心農場

—我們種的不是菜，是生活！

國家圖書館出版品預行編目資料

陽台上的開心農場--我們種的不是菜，是生活！ / 李桃。

—— 臺北市：佳魁資訊，2012.07 面； 公分

ISBN 978-986-6007-68-2（平裝）

1. 蔬菜 2. 栽培

435.2

101009062

作 者：李 桃

發 行 人：張耀仁

執行編輯：施伊芹

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7月

建議售價：300元

著作權聲明

原著作名：《我家的陽台菜園》原出版社：化學工業出版社；作者：李桃。本書由化學工業出版社正式授權，同意由佳魁資訊股份有限公司出版中文繁體版本。非經書面同意，不得以任何形式任意複製、轉載。書中圖文均為各所創公司或個人所有，僅供讀者參考，絕無侵權之意，特此聲明。

大隱荷鋤 小雅菜蔬

——語出《詩經》及白居易詩〈中隱〉

我們要種植的蔬菜，有的是要葉，有的是先花後果，有的則在地下悄然生長。大自然就像是魔法學校，而擁有千百年歷史的農藝學，更讓城市中的我們時時感覺新鮮有趣，仿佛變身哈利波特了。

在家種菜不僅可以讓我們放鬆心情，體驗有趣的農藝活動，還可以讓老人鍛鍊身體、愉悅身心，讓孩子親近自然，增長見識。勞動成果還可豐富餐桌，增加食品安全。應當說，我們種的不是菜，是生活。

在陽臺種植蔬菜說難不難，只要你提前做足了「功課」，本書提供給您所有必要的種植攻略，讓你一冊在手，香辛料類、芽苗菜類、果實類、葉類、根類蔬菜全部搞定。所有種植技術經過農業大學蔬菜學系專家的審定，適合我們的氣候和水土條件，請放心使用。

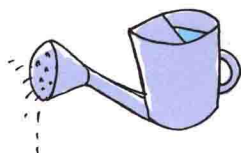
謹以此書獻給想遠離城市喧囂的人，想幫居住在城市的父母趕走寂寞的人，想帶孩子親身觀察大自然的人，喜歡種花種草的人。



第一部分 種花好，種菜更好 001

我們種的不是菜，是生活！.....	002
封閉式陽台和開放式陽台.....	004
陽台的朝向.....	005
一坪空間也OK，打造你的個性陽台.....	006
種植蔬菜的工具.....	007
挑選大小合適的容器.....	008
哪些蔬菜最適合在陽台栽種.....	010
初學者選什麼菜.....	011
孩子喜歡種什麼菜.....	011

第二部分 陽台種菜全攻略 013



陽台種菜第一件事.....	014
最簡單的配土方法.....	016
舊土翻新.....	017
認識肥料.....	018
8種有機肥的製作方法.....	020
播種與移苗.....	022
澆水的黃金定律.....	024
插架.....	025

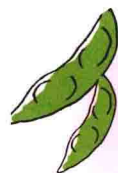




人工授粉.....	025
家庭自製殺蟲劑或殺菌劑.....	026
如何預防病蟲害.....	028



第三部分 最新鮮的佐料盒——香辛料蔬菜 029



香菜.....	030
蔥.....	034
辣椒、青椒.....	038
薑.....	042
羅勒.....	046
韭菜.....	050
大蒜、青蒜、蒜薹.....	054
薰衣草.....	058

第四部分 一周可以收穫的蔬菜——芽苗菜 061

黃豆芽、綠豆芽.....	062
蘿蔔芽.....	064
蕎麥芽.....	066
豌豆苗.....	068
白菜芽.....	070



第五部分 好看到捨不得吃——果實類蔬菜 073



蕃茄.....	074
茄子.....	078
黃瓜.....	082
毛豆.....	086
小南瓜.....	090
草莓.....	094
胡瓜.....	098
花生.....	102

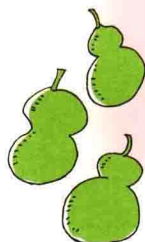


第六部分 綠油油的風景——葉類蔬菜 105

菠菜.....	106
白菜.....	110
茼蒿.....	114
空心菜.....	118

第七部分 神祕的地下收成——根菜類 121

魷薯、魷薯梗.....	122
馬鈴薯.....	126
胡蘿蔔.....	130
白蘿蔔.....	134



PART
1

種花好，
種菜更好



我們種的不是菜，是生活！



🏡 奉獻愛心

奉獻愛心，為家人生產安全放心的蔬菜。不用擔心什麼過量的農藥殘留，激素、甲醛等化學品危害家人的健康。

🏡 輕鬆減壓

陽台種菜可以緩解上班族工作上的壓力，放鬆心情，下班後回到家，與家人一起享受田園生活帶來的樂趣。

🏡 開心樂園

把陽台變成孩子的自然課堂；把陽台變成老人的健身場所。家庭陽台種菜，可以增加家人的互動，可以借助種菜過程增進老人、父母與小孩的親密關係。陽台種菜可以讓孩子更心靈手巧，老人更健康快樂，提高家庭的幸福指數。



離家最近的田地

蔬菜不僅可以種在田地裡，還可以種在容器裡。

你把容器放在哪裡，哪裡就是你的田地。

陽台是一片天，陽台是一片地，陽台更是一塊——好菜地。



003

☞ 方便打理

田地就在家裡，不出房門就可以打理。種菜變成生活的一部分，走幾步路就會到陽台，打開門就可以看到農場，需要的工具和材料就在旁邊，隨時可以從事農活，不需要花太多的時間，也不會消耗過多的體力。

☞ 四季種植

陽台農場就像溫室一樣，不會受到氣候和季節變化的影響。下雨都不受影響，即使在冬天也可以在陽台上種植蔬菜。

☞ 孩子的自然課堂

生活在城市裡，想學習城市裡看不到的東西，不是一件容易的事。為孩子建一個綠色的角落，比在書本上學習知識更直接。

☞ 空氣新鮮風景好

種了蔬菜，家裡就不用種植其他淨化空氣的植物了。陽台上一片綠色，看著自己種的菜生機勃勃的樣子，心情不由地愉悅，成就感和滿足感也會油然而生。

封閉式陽台與開放式陽台

封閉式陽台

陽台封閉情況決定了陽台的溫度條件。全封閉陽台冬季溫度也較高，所受溫度限制較小，可選擇的蔬菜範圍也比較廣，基本一年四季都可栽種蔬菜。

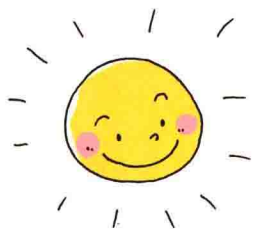
在蔬菜的生長過程中，通風是非常重要的因素。通風好的陽台，

蔬菜不易生病或只長高度。要盡量保持通風，如果與陽台相對的屋子有個窗戶的話，最好打開形成對流風。

開放式陽台

半封閉或開放式陽台冬季溫度較低，若夏天太陽直射導致溫度過高，也要注意遮光保護蔬菜。柵欄式陽台及屋頂日照、陽光均較好，但高樓層風大要防止土壤乾燥過快，宜設防風板或防風罩。





陽台的朝向

朝南陽台為全日照，陽光充足、通風良好，是最理想的種菜陽台。幾乎所有蔬菜都是在全日照條件下生長最好，因此一般蔬菜一年四季均可在朝南的陽台上種植，如黃瓜、苦瓜、南瓜、蕃茄、金針、芥菜、青椒、萵苣、韭菜等。此外，蓮藕、荸薺、菱角等水生蔬菜也適宜在朝南的陽台種植。

朝東、朝西陽台為半日照，適宜種植喜光耐陰蔬菜，如洋蔥、油菜、韭菜、絲瓜、香菜、蘿蔔等。但朝西陽台夏季西曬時溫度較高，使某些蔬菜受損害，輕者落葉，重者死亡，因此最好在陽台角隅栽植蔓性耐高溫的蔬菜。在夏季，對後面樓層反射過來的強光及輻射光也要設法防禦。

朝北陽台全天幾乎沒有日照，蔬菜的選擇範圍最小，不過，仍可以選擇品種眾多的芽菜，還可選擇耐陰的蔬菜種植，如萵苣、韭菜、蘆筍、香椿、空心菜、木耳菜等。在夏季，對後面樓層反射過來的強光及輻射光也要設法防禦。



一坪空間也OK，打造你的個性陽台

可以將桌椅放置在陽台上，布置成「蔬菜角」。

充分利用置物架、花格柵、台子、支架、掛鉤、吊網來裝扮你的陽台。不僅增加了陽台的「田地」面積，改善了蔬菜的光照和通風效果，還增加了陽台的層次感。陽台變得又整齊又漂亮！

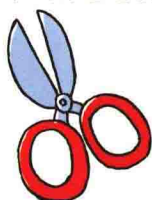


種植蔬菜的互具



噴壺

最好買小一點的，防止水濺在外面，可以用蓮蓬頭。



剪刀

可以用來除草或收穫果實。



叉子

用來鬆土。



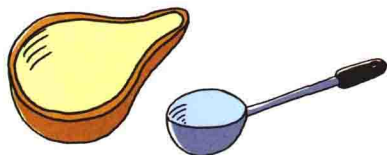
免洗筷、小竹竿

可以方便地作為支架



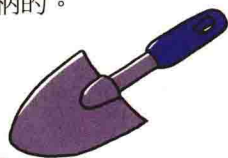
帶刻度的嬰兒藥瓶

可用來量液體肥料



水瓢和湯勺

用水瓢打一些水，然後用湯勺一勺一勺去澆，會比較方便。去廚房找不用的湯勺，最好是長柄的。



鐵鏟

移苗或鏟土時用。也可以用家裡廢棄的湯勺代替。



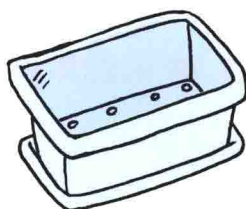
膠帶

黏筷子做支架，也可以黏那些討厭的蚜蟲、粉虱等。



花盆托架、置物架

挑選大小合適的 容器

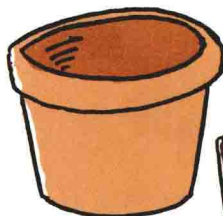


塑膠花盆



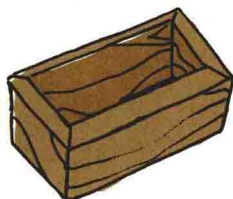
輕便易搬，價格便宜，排水性和通風性較差，使用時需注意。

花盆



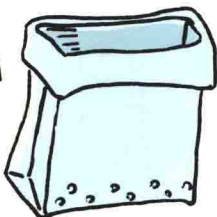
陶土花盆

黏土燒製而成，款式千變萬化，比較重，排水性和通風性優良，但價高易碎。



木質花盆

質感獨特，端莊大方，頗有自然之風。排水性和通風性較強，但盆中土容易過乾，且長時間浸水容易腐爛。



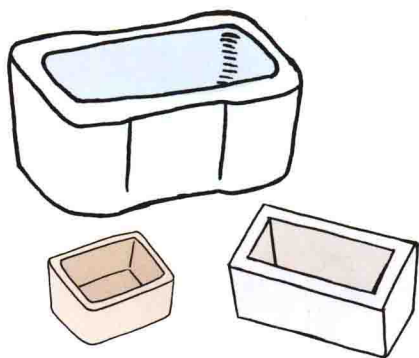
袋子

種植以根部為食用部位的蔬菜，還可以利用麻袋、結實的塑膠袋、各種不織布購物袋。袋子的口部要折回一個邊。塑膠袋的底部要扎洞。

容器雖然說越大越像自然狀態的田地，但越大在陽台移動越不方便。因此，要選擇大小合適的容器。一般來說，培育葉類蔬菜需要15公分深度以上的花盆。培育根莖類蔬菜，比如馬鈴薯、小蘿蔔，需要花盆的深度更深，根據情況，需要深25到40公分不等。

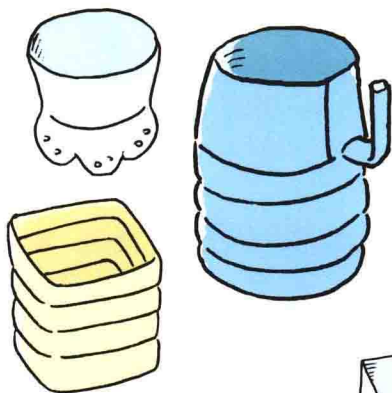
保麗龍盒

保麗龍盒是最值得推薦的種植容器。它有大有小，自身有保溫作用。因為是長方形的，所以比較容易擺放整齊，節約空間。可以種植有較大食用量的蔬菜。

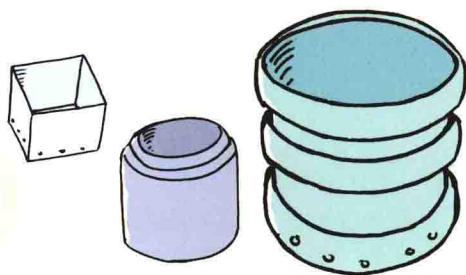


塑膠瓶

有些大號的飲料瓶或油桶也可以用來種菜。有顏色的會更美觀些，還有利於遮擋照到根部的陽光。底部有凹陷部位的排水透氣更好。



其他值得推薦 的容器



廢棄的礦泉水桶或奶粉罐

剪掉上部，底部扎洞，就可以方便的用來種菜。可以排列整齊。由於有把手部位，還可以用來捆綁支架。

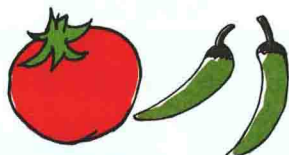
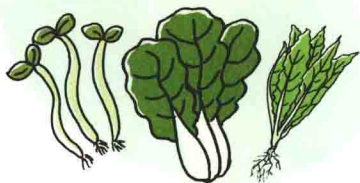
用過的紙杯、優格杯、牛奶利樂包都可以用來做為育苗的容器哦。

小提示：無論選用哪種容器栽種蔬菜，都必須保證容器底部有排水孔，保證排水通暢。自己改裝的容器，可在底部周圍均衡地鑽幾個排水孔。

另外容器要慎用黑色的哦，否則吸熱後會對植物根造成損害。如果選擇了黑色容器，可以用淺色材料把容器遮蔽起來，避免陽光直射，或者塗上一層顏色較淺的漆。

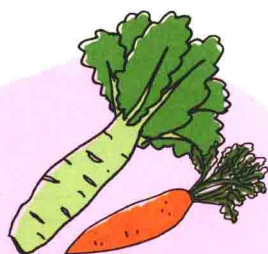
哪些蔬菜最適合在陽台栽種？

周期短的速生蔬菜：芽苗菜、小油菜、青蒜、芥菜、油麥菜等



收穫期長的蔬菜：蕃茄、辣椒、韭菜、香菜、蔥等

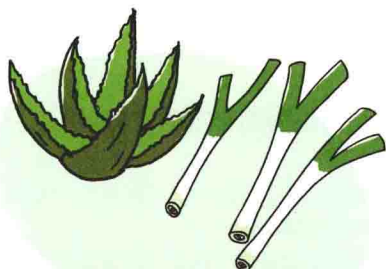
易於栽種的蔬菜：苦瓜、胡蘿蔔、薑、蔥、生菜、小白菜等



節省空間的蔬菜：胡蘿蔔、蘿蔔、茼蒿、蔥、薑、香菜等



量小味足的調料：辣椒、蔥、香菜、羅勒、紅薯梗、青蒜等



不易生蟲子的蔬菜：蔥、韭菜、紅薯葉、蘆薈等

