



边欣赏 边品尝

蔬菜中的奇葩，花卉中的佳蔬，
打造美丽健康新生活！

美化生活的 观赏蔬菜



都市农夫 ◎ 主编

随书附赠
进口樱桃萝卜
种子



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



边欣赏 边品尝

美化生活的

观赏蔬菜

都市农夫◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

边欣赏边品尝：美化生活的观赏蔬菜 / 都市农夫主编. — 北京：电子工业出版社，2012.11

ISBN 978-7-121-18503-8

I. ①边… II. ①都… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第217108号



责任编辑：项 红

文字编辑：刘 晓 郝喜娟

印 刷：

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24

印张：4.5

字数：135千字

印 次：2012年11月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

P R E F A C E

“采

菊东篱下，悠然见南山”的生活方式是我们很多人都向往的。生活在高楼大厦林立的城市中，虽然快捷便利，但我们的生活却失了原有的味道，再也找不到一丝一毫的自由和闲适，而我们对生活的激情也变得越来越少。那如何才能摆脱这种枯燥的生活模式，重新燃起对生活的热情呢？

其实，悠然自得的生活并不是那么遥不可及。我们只需充分利用家里及办公室的空间，然后种植一些好看好吃的观赏蔬菜就能实现。你想，上班之时或者下班之后，面对一株株鲜活可爱、充满生机的小蔬菜，难道不觉得生活十分美好吗？虽然见不到南山，但我们也可以尽情“采菊”，何况我们采的还是既能吃又能观赏的蔬菜。

观赏蔬菜是指拥有优美外形和艳丽色泽的蔬菜，它们一般既可以用来观赏又可以用来食用，并且还有着极高的营养价值和显著的保健功效，十分受人们的欢迎。在室内、办公室里或是庭院中种植上这些可爱玲珑的蔬菜，既能为我们营造一个轻松自然的环境，又能让我们体会到动手种植的快乐，还能享用到绿色健康的新鲜蔬菜！

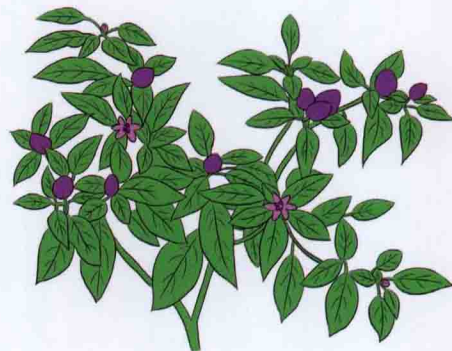
本书从常见的观赏蔬菜入手，先对种植观赏蔬菜的基本常识做了相关介绍，然后又对每种蔬

菜的种植方式进行了详细的讲解。书中含有美蔬秘籍、美居指南、美味字典等版块，既讲解了每种蔬菜所需的种植过程和注意事项，又提供了装扮居室的好方法，还列举了相关菜谱作为参考。另外，本书文字轻松，插图精美，是一本既适合学习种菜又适合阅读休闲的好书籍。



目录

CONTENTS



Part 1

能赏能品的植物—— 观赏蔬菜的美丽之道

- 002 有关观赏蔬菜的知识
- 004 让观赏蔬菜散发出无限的美
- 007 开始准备种植观赏蔬菜吧
- 012 观赏蔬菜种植中需注意的问题

Part 2

不再做鲜花的陪衬—— 今次，叶子是观赏的 主角

- 014 羽衣甘蓝：艳光四射胜春花
- 018 红苋菜：红色的俏佳人
- 022 京水菜：青翠欲滴的绿水晶
- 026 紫苏：香气缭绕的紫霞
- 030 乌塌菜：盛开在陆地上的绿色莲花
- 034 木耳菜：圆润可爱的绿木耳

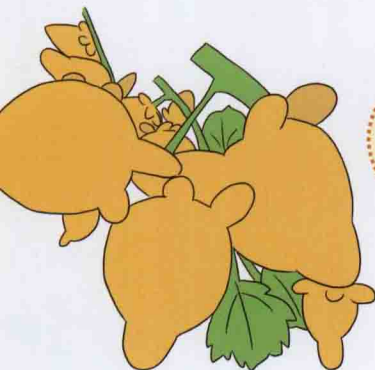




Part 3

累累果实惹人爱—— 小果子的美丽不能 只用“可爱”形容

- 040 风铃椒：串串风铃挂枝头
- 044 紫色迷你椒：神秘的小辣椒
- 048 鸡蛋茄：长在枝头的鸡蛋
- 052 五角茄：散发吉祥气息的黄金果
- 056 香肠小萝卜：萝卜口味的“小香肠”
- 060 黄甜椒：名副其实的美丽甜心
- 064 五色椒：漂浮在青天上的五色祥云
- 068 圣女果：如樱桃般小巧精致
- 072 黄秋葵：花朵惹眼，果实特异
- 076 樱桃萝卜：隐藏在土里的红宝石



Part 4

摆脱“野草”“憨豆”形象—— 野菜、小豆也有让人称奇的 一面

- 082 菊花脑：一股宜人的清风
- 086 鱼香草：天然的空气清新剂
- 090 菜豆：万绿丛中的粉佳人
- 094 蚕豆：飞舞在绿叶中的蝴蝶
- 098 四棱豆：棱角分明、与众不同





Part 1

能赏能品的植物——
观赏蔬菜的美丽之道



有关 观赏蔬菜的知识

小巧玲珑的南瓜，晶莹剔透的小番茄，艳丽多姿的羽衣甘蓝……像这些既有食用价值，又有观赏价值的蔬菜统称为观赏蔬菜。近年来，观赏蔬菜不仅在我国大受欢迎，在世界其他国家也一直备受追捧。下面我们先来了解一下观赏蔬菜的发展情况。

从上个世纪 30 年代起，日本和欧美的一些国家和地区已经开始对观赏蔬菜进行了研究。首先是在英国，人们在自家的庭院中种植了多姿多彩的观赏蔬菜。这样，在欣赏美景的同时，又能吃上美味可口的蔬菜。

而在法国，观赏蔬菜更是受到人们的喜爱。人们不仅在城市楼房中开辟了“屋顶农场”，而且在阳台上，甚至是窗户的栏杆上，都种上了玲珑可爱的瓜果蔬菜，如黄瓜、草莓、萝卜、番茄，一眼望去，尽是勃勃生机。

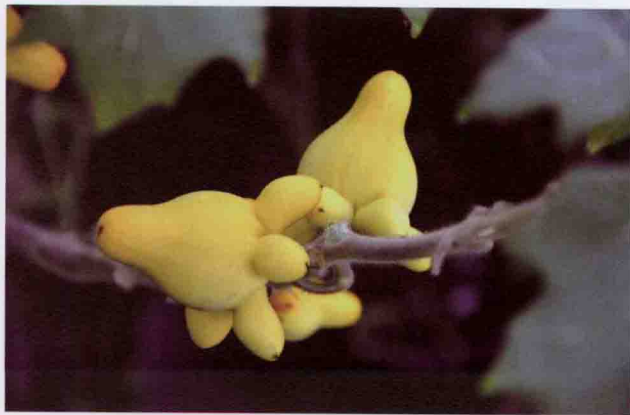
在日本，颜色不一的羽衣甘蓝也变身成了绿化植物，成为寒冬中尽情绽放的“花叶牡丹”。在丹麦，小小的番茄竟然被培养出了各种类型，用于美化和绿化庭院。到了荷兰，你还可以发现，颜色多彩和类型不一的蔬菜，经过精心的造型设计被做成了有趣的果蔬彩车，展现出了荷兰特有的园艺文化和园艺理念。

到了 20 世纪 90 年代，观光农业开始在我国北京和上海等城市兴起。因此，观赏蔬菜进一步受到了人们的关注；而发展到现在，观赏蔬菜更是越来越被人们所熟识。它们不仅被用于街头、花坛和公园以美化环境，而且还走进了人们的庭院居室之中。美丽的五彩椒、漂亮的羽衣甘蓝、可爱的樱桃小萝卜，对于我们来说已经十分常见了。试想一下，在闲暇之时亲自种上几盆好看又好吃的蔬菜，难道不是一件很美好的事情吗？

💧 观赏价值

既然作为观赏蔬菜，那它们的功能之一就是具有观赏价值。这些蔬菜色彩艳丽，姿态优美，除了可以在街头、公园和花坛美化环境之外，还可以用来装扮庭院阳台，点缀居室，使我们的生活环境看起来充满生气。同时，这些观赏蔬菜还可以起到绿化环境、净化空气的作用，对我们的身体健康也有好处。而且，精巧玲珑的观赏蔬菜还能给我们带来精神上的享受，陶冶情操，使我们的身心得到释放。

在种植蔬菜的过程中，享受亲自动手的喜悦，也是一件十分有趣的事情。而到了蔬菜的成熟期，我们既可以享用到漂亮的美味蔬菜，又可以把它们作为赠送朋友



的佳品，或是用漂亮的果篮将它们陈列起来作为室内装饰品，这不也是一件很美的事吗？

💧 美食价值

观赏蔬菜不仅具有观赏价值，而且还含有丰富的营养，如紫甘蓝，它所含的蛋白质是普通甘蓝的 1.4 倍，它的铁、锌含量也比一般甘蓝要高出很多。而红翠莴苣也比普通叶用莴苣的营养价值高，其所含的糖、维生素 A、铁及磷十分丰富。除了营养价值极高之外，观赏蔬菜的风味还十分独特，能使人食欲大开，如颜色艳丽的羽衣甘蓝，吃起来口感极佳。很多观赏蔬菜还有着很好的药用价值，如人参果，它能起到抑制癌细胞分裂的作用。

另外，观赏蔬菜颜色艳丽，形状可人，无论用来做主菜还是配菜，都能成为色味俱佳的美味，使人大饱眼福和口福。而且，亲手种植的观赏蔬菜绿色、健康、无污染，食用起来更放心。

综上所述，我们可以看到，观赏蔬菜可谓是深受世界人民喜爱的蔬菜。它既可以作为观赏品，又可以成为美食，看到这里，你不想亲自动手种植吗？

让观赏蔬菜 散发出无限的美

无论是红润甜美的樱桃萝卜，还是玲珑剔透的珍珠蕃茄，抑或是色彩艳丽的黄花菜，都是既美观又美味的观赏蔬菜。那它们到底是怎么分类的呢？下面就来了解一下吧！

在常见的观赏蔬菜中，我们按照观赏部位的不同可以将它们分为以下几类。

观根类：蔬菜的根部有着奇特的形状或者艳丽的色彩，可以起到观赏的作用。比如，樱桃萝卜和根用甜菜。

观叶类：蔬菜的叶片具有奇特的形状或者艳丽的色彩，可以起到观赏的作用。比如，羽衣甘蓝、红叶甜菜和花叶生菜。

观花类：蔬菜的花朵具有奇特的形状或者艳丽的色彩，可以起到观赏的作用。比如，黄花菜、韭菜花、

黄秋葵、紫花菜。

观果类：蔬菜的果实具有奇特的形状或者艳丽的色彩，可以起到观赏的作用。比如，观赏番茄、观赏南瓜、观赏茄子、观赏辣椒。

不论是哪种类型的观赏蔬菜，我们都能感受到它



们的美丽，那将这些蔬菜种植在什么地方，才能既使它们健康成长，又能很好地发挥观赏作用呢？

🔥 庭院

如果你的家里恰好有庭院，那不妨对其精心打造一番。在庭院中种植观赏蔬菜，既能营造出浪漫温馨的气氛，又能让人感受到美的存在。一般来说，庭院是很适合种植观赏蔬菜的场所。这里阳光充足、通风透气，既不用为准备土壤之事劳神费力，又不用担心光照和透气性的问题。另外，庭院一般空间宽广，除了可以摆放一些漂亮的小型观赏蔬菜之外，还可以种植一些大型的观赏植物，如蛇瓜、落葵和红花菜豆等。

🔥 屋顶

在人多拥挤的城市，要找出一块可以开采的绿地实在不易。这时不妨考虑一下屋顶。炎炎夏日，在屋顶上种植蔬菜不仅可以起到降低室温的作用，而且还能有效延长屋顶的寿命。更何况，远远望去，自家的房顶上一片生机盎然，又是多么的美好！但是屋顶种植也存在不足，盛夏日照太强，且有时风力太大，会

不利于蔬菜的生长。

🔥 室内

观赏蔬菜既可以在庭院或屋顶种植，也可以以盆栽的形式摆放在餐桌、阳台或窗台的位置。如果是在室内种植，那阳台则是最合适的地方。阳台上空间充足，且比别的地方更能满足蔬菜的光照条件，同时还能增添观赏性。但需注意的是，在阳台上种植观赏蔬菜，最好以美观、大方、协调为原则。

对于一些对光照要求不高的蔬菜，也可以根据个人爱好摆放在其他位置。例如，将一盆硕果累累的五彩椒，或是充满芬芳味道的薄荷摆放在厨房窗台上，室内会立刻显得生机勃勃起来。



观赏蔬菜的种植及摆放位置不仅关系到室内的美化,而且还会影响到蔬菜的生长状况。下面我们就来看一下如何放置这些漂亮的观赏蔬菜吧!

💧 水平摆放

摆放观赏蔬菜的最简单方法就是将蔬菜直接水平摆放在阳台上,这种摆放方式自然大方,适合于任何风格的居室。

💧 梯架摆放

也可将蔬菜放置在用三角铁、钢筋等制成的梯架上,所用的梯架可以利用家中的废弃物自由搭建,也可以从市场上或网上选购。这种摆放方式既可以使空间得到充分利用,又可以呈现出立体搭配效果。

💧 挂壁网架

对于一些爬藤类的蔬菜,如南瓜和黄瓜等,可以先从市场上购买一些大孔的筛网,然后依据阳台的大小和实际情况来决定筛网的面积,最后把蔓生的观赏蔬菜放在网底,让藤蔓沿网攀爬就可以了。除此以外,

我们还可以用麻绳为蔬菜搭架,营造出简约古朴的气息。

💧 盆架悬挂

我们可以从市场上购买或者亲自制作一个圆形或者方形的盆架,然后将观赏蔬菜分层放在上面。需要注意的是,最好摆放矮生蔬菜,如五彩观赏椒、樱桃番茄、羽衣甘蓝等。另外,我们还可以买一些悬挂的花盆,将观赏蔬菜悬挂在阳台,这样也会别有一番风韵。

看到这里,你是否已经对观赏蔬菜有些了解了?是不是也迫不及待地想马上种植了?那现在就赶快为种植蔬菜做一些准备吧!



开始准备 种植观赏蔬菜吧

要想种植观赏蔬菜，就要准备容器及工具，那我们现在就怀着兴奋的心情开始吧！



容器



种植蔬菜，首先要准备蔬菜生长所需要的容器。我们可以去市场上购买一些花盆，颜色最好以白色、米色或者颜色较少的为主。因为这样的花盆看起来简单，能衬托出蔬菜自身的特色。另外，我们不一定要选择常规的花盆来种植蔬菜，椭圆形的、圆柱体的，竹制的、石头材料的容器都是不错的选择。同时，在购买容器时最好要配上底碟，这样可以有效防止泥水外流，以免影响美观。下面我们根据材质来了解一下花盆的分类。

素烧盆

素烧盆一般是指瓦盆和泥盆，这种质地的盆虽然制作比较粗糙，但是排水和透气性较好，而且价格便宜、实惠耐用。

沙岩盆

这种材质的花盆是由细沙岩做成的，颜色丰富多彩，在花盆之中属于材质最好的。

紫砂盆

又可以叫做陶盆，这种花盆精巧大方，一般多为紫色。比起瓦盆来，这种盆透水性和透气性略差，适宜栽种喜湿的蔬菜。另外，也可以作为套盆来用。

瓷盆

这种花盆制作工艺精致，外形看起来美观大方；但是排水透气性能不佳，可以用做套盆。



木箱

木箱有着无与伦比的透气性，很适合种植一些大型的瓜果类植物，非常适合放在庭院、客厅及阳台上使用。

吊篮

别致的竹编花篮搭配漂亮的观赏蔬菜会更添一种浪漫的气息。吊挂式的栽种方式不仅看起来美观迷人，而且还能使植物接收到充足的阳光，并充分节约空间。另外，我们还可以购买其他材质的吊挂式容器。

除了上面介绍的可以购买的容器外，我们还可以

废物利用，亲自制作有趣的容器。牛奶盒、饮料瓶、泡沫盒、食用油桶等都可以用来种植观赏蔬菜，但既然是种植观赏蔬菜，那最好发挥一下自己的创造力，将这些容器装扮得漂亮一些吧！



种子



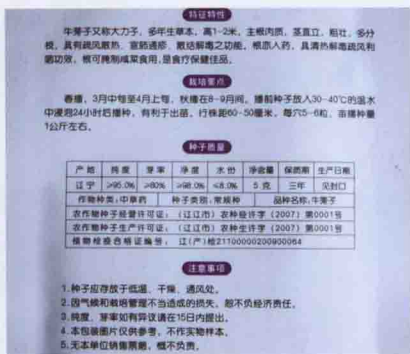
要想种出漂亮丰盛的观赏蔬菜，就要选用优良的种子。一般情况下，从花卉市场、种子公司或者网上的种子店都可以买到我们需要的种子。在市场上，种子多以袋装形式出现，我们在选购的时候应从以下几个方面注意。

生产日期

在选择蔬菜种子的时候，我们一定要注意查看种子的生产日期和保质期。过期的种子即使栽种时做足了工夫，也很难长出令你期待的蔬菜来。

包装

一般情况下，我们可以从种子的包装上来确定种子的质量。包装比较正规、种植信息清晰全面的种子比较有保障。



信誉状况

在选择种子的时候，我们最好也“货比三家”，尽量选择信誉较好、有知名度的商家或产品。

选完种子之后，我们就要做下一步准备了。需要注意的是，假如种子一次没有用完，可以把它们密封好，然后保存在阴凉、干燥和通风的地方。



土壤



土壤是观赏蔬菜生长必不可少的条件。但对于居住在城市的人来说，要想弄到一些合适的土壤并不是那么容易，这时可以选择从网上或者花卉市场购买土壤。下面我们就来了解一下土壤的知识。

户外土

花坛、田地、公园，在这些地方我们都可以找到常见的土壤。虽然这种土壤比较容易获得，但是不足之处在于，土壤中可能会带有一些细菌、虫卵和杂草。因此，我们在使用户外土之前，最好先拣出其中的杂质、石块和杂草等东西；另外，为了有效杀除里面潜藏的细菌和虫卵，可以将土壤在阳光下暴晒 3~4 天。

营养土

在市场上我们可以很容易地买到各种类型的营养土。这种土壤松软肥沃，具有良好的透气性，且后期所需肥量少，很适合蔬菜的生长。我们在使用营养土的时候，可以在其中掺一些户外土，这样既节省成本，又能促进蔬菜的健康生长。



💧 腐叶土

除了上面介绍的两种土壤外，我们还可以自制腐叶土。秋天，将一些落叶、烂水果、香蕉皮、橘子皮等废弃物收集起来备用。制作土壤的时候，先在坑内铺一层土，然后再将准备好的废弃物堆放在上面。这样反复放几层后，再浇灌一些洗过鱼和肉的废水。当水分占其中的60%~70%时，在顶层铺上一层10厘米左右的土。等到第二年的春天和夏天各翻动一次，到深秋就可以使用了。

除了上面所说的土壤外，我们还可以选择菇泥、蔗渣或中药渣等来种植蔬菜。如果觉得这些基质有碍观赏，可以用陶瓷土、珍珠岩等覆盖在它们上面，将其遮掩住。



工具



为了让蔬菜能够茁壮生长，我们还应该准备一些必要的工具，下面就来一一进行介绍。

💧 喷壶

任何植物的生长都离不开水的浇灌，这时喷壶就派上用场了。不过我们在使用喷壶浇水时也要有一定的技巧。比如蔬菜在幼苗时期，为了避免将幼苗冲倒，我们可以将喷嘴朝上浇水或选用水流细密的喷壶。等

蔬菜长得略大一些时，可以换上出水量比较大的喷壶。除此之外，我们还可以在矿泉水的瓶盖上扎几个眼来自制喷壶。

💧 小耙子、小铲子

在播种、施肥和松土之时，我们都离不开小铲子和小耙子；同时，小耙子还是搅拌肥料的好工具。吃饭时用到的小勺和叉子可以用来代替铲子和耙子。



💧 剪刀、小刀

剪刀和小刀是修整蔬菜的好工具，它们可以将多余的枝叶剪掉，在收割和采摘蔬菜时也能派上用场。

上面所提到的这些都是种植蔬菜的过程中必不可少的器具。准备好了这些东西，接下来，就可以尽情地种植蔬菜了。

观赏蔬菜种植中 需注意的问题

将种植观赏蔬菜所需的東西准备完備以后，接下来就该种植蔬菜了。那在蔬菜的种植及生长过程中又该注意什么问题呢？下面我们就来——讲解。

💧 种植时间

假如是在庭院和房顶种植观赏蔬菜，很多地区都会受到季节的限制。到了冬季，很多品种的观赏蔬菜就无法生长，因此我们一般会选择春季在户外种植蔬菜。但是如果是在室内种植的话，只要温度合适，蔬菜基本上一年四季都可以生长。

💧 生长管理

要想观赏类蔬菜长得好，水分和肥料是必不可少

的。尤其在夏天，室内温度高，水分容易蒸发，早晚要各浇一次水。在幼苗、开花、结果期浇水时，注意用小水量，慢慢地沿茎浇灌或用喷壶喷洒。

施肥一般以自制肥为主，在定植半月以后，开始追肥，约 10 天左右施一次，这时以施薄肥为原则。特别要注意的是，观果类蔬菜在结果期间要多施肥料，以保证果实的饱满。带有异味的鸡粪、猪粪和花生麸等最好不要在室内种植的蔬菜中使用，而且在施肥时不要直接从叶子或花朵上施肥。

对于一些需要搭架支撑的植物，我们最好选用与植株颜色相近的架子，这样不影响蔬菜的美观。另外，我们还要对植株进行适当地修剪调整，最大限度地使其呈现最美的一面。