



爱生活享健康丛书

简单易学

阳台绿色种菜



一点通

赵晶 编著

- ◎ 50种家庭特好种蔬菜展示
- ◎ 阳台盆栽多彩迷你小菜园
- ◎ 屋顶打造防漏绿色美菜园
- ◎ 分享种菜技巧与美食制作



番茄

除定植前，开花期以及转熟期要适当控水外，其他各期都应保证充足的水分供应。

播种
喜欢
和腐熟的有机肥。



喜欢疏松肥沃，保水保肥的沙壤土，播种前至发芽期要充分浇水。

· 菠菜 ·

空心菜

施农家肥、磷肥，喜欢湿润而肥沃的黏壤土，很喜水，要勤浇大水。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

爱生活享健康丛书

阳台绿色 种菜

赵 磊 编著

一点通



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

HEILIAN PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台绿色种菜一点通 / 赵晶编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2014. 3

(爱生活享健康丛书)

ISBN 978-7-5335-4437-9

I. ①阳… II. ①赵… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290418 号

- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 阳台绿色种菜一点通
爱生活享健康丛书 |
| 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 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700 毫米 × 1000 毫米 1/32 |
| 印 张 | 9 |
| 图 文 | 288 码 |
| 版 次 | 2014 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2014 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4437-9 |
| 定 价 | 19.90 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

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，卸下心头的包袱，和我们一起经营属于你自己的家庭小菜园吧！



CONTENTS

目 录



规划你的小菜园 / 1

- 寻找种菜的场地 / 2
- 家庭小菜园整体规划 / 7
- 合适的土壤 / 12
- 使用有机肥料 / 17
- 水源的选择和利用 / 23
- 收集种菜容器 / 25
- 准备劳动工具 / 27
- 获得种子或种苗 / 30



开始种菜啦 / 35

- 从播种开始 / 36
- 种子发芽后的工作 / 45
- 日常管理 / 48
- 蔬菜的收获和采摘技巧 / 59
- 自留种子 / 61



家庭菜园春季充满生机 / 64

- 春风吹就生 韭菜 / 65
- 家庭调味必不可少 小葱 / 70

CONTENTS

目 录

- 深受喜爱的大众蔬菜 生菜 / 75
有红有绿的“长寿菜” 苋菜 / 80
绿梗白花黑子 落葵 / 84
爬藤的“双胞胎” 豇豆 / 88
弯弯像月牙 扁豆 / 93
绿叶中的红宝石 番茄 / 97
硕果累累 辣椒 / 102
美食家的最爱 茄子 / 108
厨房里的“美容剂” 黄瓜 / 113
提高身体免疫力 瓠子 / 117
软糯香甜 芋头 / 120
其貌不扬的美味 花生 / 126
可以当水果吃 凉薯 / 129

家庭菜园夏季硕果累累 / 132

- 种在花盆一样美 空心菜 / 134
苦过之后有点甜 苦瓜 / 140
全身都是宝 丝瓜 / 146
怎么做都好吃 甘薯 / 150
金黄色的营养品 南瓜 / 157

最美味小菜 毛豆 / 162

家庭菜园秋季欣欣向荣 / 166

人人都爱 小白菜 / 167

杀菌消毒圣品 大蒜 / 172

红嘴绿鹦哥 菠菜 / 178

植物营养素 茼蒿 / 182

白菜珍品 塌棵菜 / 186

芳香开胃佳品 香菜 / 192

一直吃到开花 菜心 / 196

色泽艳丽、质地脆嫩 红菜薹 / 201

脆嫩清香、风味别致 芥蓝 / 206

泡菜最佳原料 芥菜 / 210

绿油油、水灵灵 茼蒿 / 216

高纤维食物 芹菜 / 221

营养赛梨 萝卜 / 225

营养丰富的保健蔬菜 花菜 / 230

家庭菜园冬季温馨浪漫 / 235

芽嫩花美 豌豆 / 236

小朋友的最爱 土豆 / 241

CONTENTS

目 录

从幼苗到球茎都可以吃 **大白菜** / 245

平民人参 **胡萝卜** / 249

富含叶酸 **包菜** / 253

野菜家种 / 257

凉拌最美味 **马齿苋** / 258

最受欢迎的野菜 **荠菜** / 262

清洁血液降血脂 **水芹菜** / 268

既供观赏又可食用 **土人参** / 271



看到人家种出的生机勃勃的蔬菜瓜果，你是不是也心动了呢？心动不如行动，与其羡慕，不如现在就开始吧！先抽出十分钟时间，审视一下家里可以种菜的地方，在心里为专属你的家庭菜园绘一幅蓝图。然后花上几天的时间，慢慢准备你需要的各种东西。记住，能够旧物利用的，就不要购买。准备妥当后，请跟随本书，一步步轻松学习怎样种菜吧！

寻找种菜的场地



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。



由于阳台是落地式的，所以搭好架子后，底层蔬菜的光照条件改变并不大，只要保证架子与蔬菜之间有足够的空隙，不妨碍它们继续生长、不影响采摘就好。同时，还可以根据蔬菜不同阶段的习性，将它们自由地移动。

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，分别种上了当季的莴苣、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！





家庭小菜园整体规划

家庭菜园合理规划三步骤

★第1步：选择菜园的地点

大部分蔬菜都需要充分的日照才能长得好，再好的照料也不能弥补日照的不足。所以，菜园一定要选择在向阳的地方，周围没有什么高大树木遮挡。阳台应尽量选择南向的，或者东西向的。

★第2步：划分功能区

根据地形和位置，把菜园分成几大块。除了用于种菜的空间外，还需要安排育苗场地、制作堆肥和放置肥料的场地。将向阳、背风但比较通风的地方用来放育苗箱。肥料尽量堆放在离居室较远的角落里，以防止异味飘散到日

常活动区域。

★第3步：根据特性安排蔬菜品种

把特别喜湿的蔬菜种在水源旁边，耐旱的蔬菜则种在离水源最远的地方，中间种上一般的蔬菜。高的蔬菜要种在北面，矮的蔬菜种在南面，使菜与菜之间不会互相遮挡阳光。有篱笆或墙的地方种上爬藤类蔬菜，可以节省搭架子的工作。



阳台关键词：利用有限空间

现代都市家庭的阳台空间一般都比较小，而且还承载着休闲、晾晒等多种功能，能供种菜的空间就更小了，所以合理利用阳台空间就很关键。下面介绍几种方便且简单易行的利用阳台有限空间种菜的方法。

★方法一：叠放

大多数蔬菜的高度不会超过 50 厘米，所以可以用立体的架子将蔬菜分层摆放，或者用比较宽的木板架空，上下两层都可以用来种菜。还可以根据阳台的实际情况决定叠放两层或更多层。

叠放的原则是：喜阳的蔬菜放上层，耐阴的蔬菜放下层。叠放要注意安全性和方便性。架子的稳固性很重要，不能被轻易碰倒，否则会产生危险；另外也不可过高，否则上层蔬菜的管理和采摘就会变得很麻烦。在阳台上种菜