




她品 主编

# 家庭瓜果 *JiaTing GuaGuo*

## 零基础种养全图解

*Ling JiChu ZhongYang Quan TuJie*

 中国农业出版社



## 第一章

农趣、瓜果、有点甜，  
种菜=种生活

- 8 我种的不是菜，是生活……
- 9 新手入门第一步，选好瓜果生长场所
- 11 万物生长靠太阳，你的阳台够“阳光”吗
- 13 如何规划自己的专属“微农场”
- 15 种瓜果类菜必备：这些小工具你都有吗
- 17 选购合适壤土有讲究



## 第二章

瓜果四季秀，  
种养享不停



### 春季种植

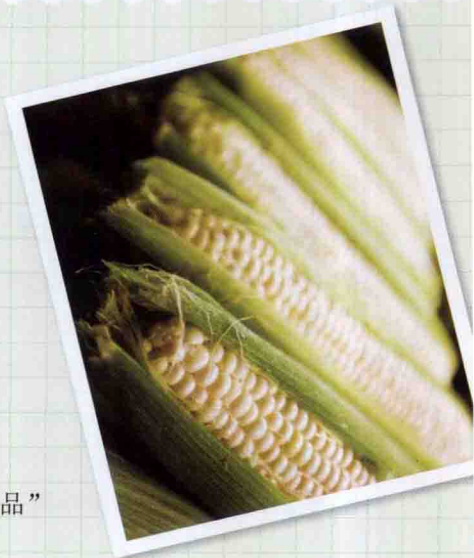
- 20 丝瓜，清静淡雅的“美人水”
- 23 樱桃萝卜，家宴上的“小个子”
- 25 南瓜，预防高血压的“好帮手”
- 28 花生，民间流传的“长生果”
- 30 甘薯，让人长寿的“蔬菜皇后”
- 33 番茄，象征爱情的红果实
- 37 芋头，都市菜园里的“新宠”
- 40 豇豆，豆中的“佼佼者”
- 42 茄子，抗衰老的“利器”
- 44 豌豆，为人类“奉献一生”
- 46 木瓜，水果中的“丰胸之王”
- 48 樱桃，玲珑娇艳似“朱唇”
- 51 葡萄，象征着甜蜜和幸福
- 54 苹果，帮助提高记忆力的“智慧果”
- 56 芒果，传说中的“热带果王”
- 58 红枣，恢复健康的“维生素丸”





## 夏季种植

- 60 绿豆，炎夏里的“消暑冠军”
- 63 青椒，餐桌上的“配角”更精彩
- 66 草莓，老少皆宜的“水果皇后”
- 68 芝麻，油料作物中的“领跑者”
- 70 荸荠，水中的“人参”
- 72 黑豆，土生土长的“豆中之王”
- 74 玉米，“浑身是宝”的草本植物
- 76 甜姑娘，稀特蔬果中的“超级营养品”
- 78 火龙果，减肥排毒数第一
- 80 西番莲，来自巴西的“情人果”
- 83 西瓜，西域派来的“友好使者”
- 86 菠萝，岭南水果中的一朵“奇葩”
- 88 山楂，平民喜欢的“长寿食品”
- 90 黄瓜，家常菜中的“舶来品”
- 92 人参果，医学界的“抗癌之王”



## 秋季种植

- 94 马铃薯，传奇色彩的“地苹果”
- 97 胡萝卜，蔬菜王国里的“小人参”
- 100 西葫芦，田间地头的“大肚子”
- 102 板栗，神奇的肾之果
- 104 豆薯，忆苦思甜的“大个子”
- 106 莴苣，中医界的“千金菜”
- 108 彩椒，餐桌上的“洋玩意儿”
- 110 扁豆，紫白相间中的情怀
- 112 四季豆，象征四季平安的“福豆”
- 115 苦瓜，菜品中的“消脂利器”
- 118 金橘，大吉大利的“小金果”
- 120 洋葱，象征胜利的果实
- 122 平菇，温室里的“小花伞”
- 124 石榴，寓意子孙满堂的吉祥果

## 四季种植

- 126 **冬瓜**，绿藤下的“大枕头”
- 129 **芦笋**，餐桌上的名贵“龙须”
- 132 **蚕豆**，西域来的“罗汉豆”
- 134 **莲藕**，出污泥而不染的“谦谦君子”
- 136 **白萝卜**，四季保安康的民间药膳
- 138 **金针菇**，有助儿童发育的“增智菇”
- 141 **桑葚**，美容养颜的保养果品



- 144 **黄豆**，植物中的“乳牛”
- 146 **枇杷**，“黄金满树”的珍果
- 148 **菱角**，棱角分明的“水中落花生”
- 150 **瓠瓜**，羞答答的“夜开花”
- 152 **蛇瓜**，庭院中的异域风情
- 154 **金丝瓜**，长在瓜田里的“天然粉丝”
- 156 **蓝莓**，秀色可餐的“黄金浆果”
- 158 **柠檬**，鲜美爽口的“益母果”



# 家庭瓜果 *JiaTing GuaGuo*

零基础种养全图解  
*Ling JiChu ZhongYang Quan TuJie*

 她品 主编



中国农业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭瓜果零基础种养全图解 / 她品主编. — 北京 :  
中国农业出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-109-18237-0

I. ①家… II. ①她… III. ①瓜果园艺—图解 IV.  
①S65-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第195481号

---

**策划编辑** 黄曦

**责任编辑** 黄曦

**出 版** 中国农业出版社 (北京市朝阳区麦子店街18号 100125)

**发 行** 新华书店北京发行所

**印 刷** 北京三益印刷有限公司

**开 本** 880mm×1230mm 1/32

**印 张** 5

**字 数** 160千

**版 次** 2014年 1 月第1版 2014年 1 月北京第1次印刷

**定 价** 32.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

---



## 第一章

农趣、瓜果、有点甜，  
种菜=种生活

- 8 我种的不是菜，是生活……
- 9 新手入门第一步，选好瓜果生长场所
- 11 万物生长靠太阳，你的阳台够“阳光”吗
- 13 如何规划自己的专属“微农场”
- 15 种瓜果类菜必备：这些小工具你都有吗
- 17 选购合适壤土有讲究





## 第二章

瓜果四季秀，  
种养享不停



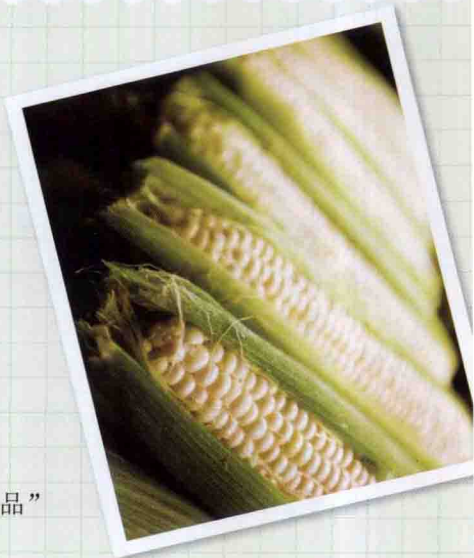
### 春季种植

- 20 丝瓜，清静淡雅的“美人水”
- 23 樱桃萝卜，家宴上的“小个子”
- 25 南瓜，预防高血压的“好帮手”
- 28 花生，民间流传的“长生果”
- 30 甘薯，让人长寿的“蔬菜皇后”
- 33 番茄，象征爱情的红果实
- 37 芋头，都市菜园里的“新宠”
- 40 豇豆，豆中的“佼佼者”
- 42 茄子，抗衰老的“利器”
- 44 豌豆，为人类“奉献一生”
- 46 木瓜，水果中的“丰胸之王”
- 48 樱桃，玲珑娇艳似“朱唇”
- 51 葡萄，象征着甜蜜和幸福
- 54 苹果，帮助提高记忆力的“智慧果”
- 56 芒果，传说中的“热带果王”
- 58 红枣，恢复健康的“维生素丸”



## 夏季种植

- 60 绿豆，炎夏里的“消暑冠军”
- 63 青椒，餐桌上的“配角”更精彩
- 66 草莓，老少皆宜的“水果皇后”
- 68 芝麻，油料作物中的“领跑者”
- 70 荸荠，水中的“人参”
- 72 黑豆，土生土长的“豆中之王”
- 74 玉米，“浑身是宝”的草本植物
- 76 甜姑娘，稀特蔬果中的“超级营养品”
- 78 火龙果，减肥排毒数第一
- 80 西番莲，来自巴西的“情人果”
- 83 西瓜，西域派来的“友好使者”
- 86 菠萝，岭南水果中的一朵“奇葩”
- 88 山楂，平民喜欢的“长寿食品”
- 90 黄瓜，家常菜中的“舶来品”
- 92 人参果，医学界的“抗癌之王”



## 秋季种植

- 94 马铃薯，传奇色彩的“地苹果”
- 97 胡萝卜，蔬菜王国里的“小人参”
- 100 西葫芦，田间地头的“大肚子”
- 102 板栗，神奇的肾之果
- 104 豆薯，忆苦思甜的“大个子”
- 106 莴苣，中医界的“千金菜”
- 108 彩椒，餐桌上的“洋玩意儿”
- 110 扁豆，紫白相间中的情怀
- 112 四季豆，象征四季平安的“福豆”
- 115 苦瓜，菜品中的“消脂利器”
- 118 金橘，大吉大利的“小金果”
- 120 洋葱，象征胜利的果实
- 122 平菇，温室里的“小花伞”
- 124 石榴，寓意子孙满堂的吉祥果

## 四季种植

- 126 **冬瓜**，绿藤下的“大枕头”
- 129 **芦笋**，餐桌上的名贵“龙须”
- 132 **蚕豆**，西域来的“罗汉豆”
- 134 **莲藕**，出污泥而不染的“谦谦君子”
- 136 **白萝卜**，四季保安康的民间药膳
- 138 **金针菇**，有助儿童发育的“增智菇”
- 141 **桑葚**，美容养颜的保养果品



- 144 **黄豆**，植物中的“乳牛”
- 146 **枇杷**，“黄金满树”的珍果
- 148 **菱角**，棱角分明的“水中落花生”
- 150 **瓠瓜**，羞答答的“夜开花”
- 152 **蛇瓜**，庭院中的异域风情
- 154 **金丝瓜**，长在瓜田里的“天然粉丝”
- 156 **蓝莓**，秀色可餐的“黄金浆果”
- 158 **柠檬**，鲜美爽口的“益母果”

# 第一章



农趣、瓜果、有点甜，  
种菜=种生活





# 我种的不是菜， 是生活……

当你每天从菜市场或者超市拎回鲜度有限且便宜的菜时，有没有想过自己也来开垦一小方天地，自己种菜自己吃？给平凡、普通的日子增添更多甜蜜和期盼？



## 种菜，种出来的幸福感

不要觉得这样的想法太过天方夜谭，也不要借口没有时间打理，更不要说没有空间……如果你想跟随潮流做一回“都市农人”，那么，这一切的难题都将不是问题。只要你有一米见方的普通阳台，或者一小块庭院，一般的瓜果，都能愉快地种起来！

从搭建属于自己的微农场、准备工具、把握阳台环境，再到栽种、收获，整个过程看似繁复，其实一学就会，也不用花费你很多时间。这些亲手种出来的菜，不仅新鲜、营养价值更高，而且可以随时采摘，随时食用，不用再担心被农药化肥裹挟。

更让人欣喜的是，在整个种菜的日子里，尽是幸福的不同瞬间。碧绿嫩芽冒出时的惊喜和赞叹，抽枝展叶时的细心照料和呵护，果实采摘时无以言表的满足和幸福感……都会甜蜜围绕你。





# 新手入门第一步， 选好瓜果生长场所

作为都市新晋“菜农”，新入门的第一步并不是着急瓜果怎么种，而是如何在自己生活的环境里找到一块最为理想的场所，让瓜果自由自在地生长。



## 阳台，最快乐的首选地

在钢筋水泥的城市，想找一块空地专门种菜并非易事。但是，无论你住在哪个小区、哪层楼，拥有一两个阳台是少不了的。阳台，无疑是人们最易想到也最快乐的首选地。一般而言，阳台适合种什么菜，要根据阳台本身的朝向、空间大小和阳台的环境条件来决定。其中，朝阳的阳台，光照比较充足，空间敞亮，无论面积大小，一年四季都可以依照自己的喜好播种喜温的瓜果。

## 窗台，被忽略的迷你菜地

和面积、视野都比较开阔的阳台相比，窗台一般都容易被忽略掉。其实，合理利用，窗台也会被打造成一块精致的迷你菜地。在窗台上栽种一些生长周期短、植株较矮的瓜果蔬菜，如小萝卜等，不但不会影响光线，还可形成一道亮丽的风景线。



## 庭院，奢侈的城市菜园

住在城市，家家户户都有阳台，但不是每家都有庭院。如果居住在平房或居住的楼层较低，房前屋后正好有一块空地，千万不要让其荒废了，开垦成小菜园，就能拥有都市人梦寐以求的奢侈的城市菜园。庭院作菜园最接地气，可供栽种的品种范围很广，如何布局，要根据庭院的结构、面积和朝向来确定。在栽种结构上，还要讲究高矮有度、疏密有间，方便分区收割。这样做既能最大化使用庭院面积，又不遮挡室内光线，还能最大限度地方便采收果实，避免损伤其他瓜果菜。

## 天台，惬意的屋顶农场

如果有一方得天独厚的天台，可以将其充分利用，开辟成最惬意、最美妙的屋顶农场。离地高耸的天台，阳光和视线都很充足，种菜的趣味性和挑战性更大。和庭院种菜一样，南方的天台对瓜果品种没有限制，一年四季可随意选择自己喜欢的品种进行栽种。北方的天台就要略微花点心思了，冬天天气寒冷，露天蔬菜不容易存活，做成封闭式花房比较适宜。在天台种菜，可选择轻型坚固的材料，如木质花盆等，种植再多都不会影响到房屋整体的坚固性。



# 万物生长靠太阳， 你的阳台够“阳光”吗

要在阳台上种菜，先别急着购买材料，好好审视一下你的阳台，它真的适合植物生长吗？如果自然条件不具备，你的栽种计划很可能功亏一篑呢！



## 瓜果生长需要阳光，别让植物“委曲求全”

可以说，瓜果类植物比一般叶菜类更需要充足的阳光，当然，埋在地下的地瓜类例外。因为，瓜果类的生长周期大多比较长，需要经历发芽、长叶、开花、结果的全过程，没有充足合适的阳光和温度，就很难结果，或者结的果实不够大，味道也会涩口。既然是食用，当然会要求较高，所以，一定要看清你家阳台究竟是否适合种植瓜果菜。





## 对比几种朝向的阳台，给微农场做好充分准备

阳台固然是理想的菜园场所，但这只是相对而言的，很多人的阳台因为朝向不同，得到的光照就会有所差异。朝向条件不佳的阳台对于瓜果来说，不是理想的生长环境。那么，种菜前，先考量一番阳台的光照条件吧！

**1 朝南阳台：**为全日照，阳光充足、通风良好，如果你的阳台是这种朝向，那么恭喜你，这是最理想的种菜阳台。几乎所有瓜果都是在全日照条件下生长最好，因此，一般瓜果菜一年四季均可在朝南的阳台上种植，如黄瓜、苦瓜、番茄等。此外，莲藕、荸荠、菱角等水生蔬菜也适宜在朝南的阳台种植。冬季朝南阳台大部分地方都能受到阳光直射，再搭起简易保温设备，也能保证冬季菜有一个良好的生长环境。

**2 朝东、朝西阳台：**适宜种植喜光耐阴的瓜果，如洋葱、丝瓜、萝卜等。但是总体来说，这样的阳台还是适合种植一般瓜果的。

**3 朝北阳台：**全天几乎无日照，是最不理想的菜园场所，能种植的瓜果的选择范围也最小，可选择某些耐阴的瓜果种植。

### 瓜友叮咛

1. 朝西阳台夏季西晒时温度较高，使某些蔬菜产生日烧，轻者落叶，重者死亡，因此最好在阳台角隅栽植蔓性耐高温的蔬菜。

2. 在夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法防御。

