

专家——专业——专注园艺



01

从零开始 阳台种菜

最适合中国气候 最全面—40种蔬菜 最权威—专家指导 最简单—分步详解



久久素食网
快乐农场频道 组织编写



化学工业出版社

超值

1. 赠藏书票
2. 购书有奖活动

“快乐农场”丛书

从零开始 阳台种菜



久久素食网
快乐农场频道

组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细讲解了种菜基础知识, 指导种植蔬菜种类多达40种。内容涉及种菜的好处, 在阳台上如何搭建农场, 认识种子、土壤与工具, 松土、播种、育苗, 日常栽培管理, 阳台种菜的种类等。对蔬菜种植以图片的形式分步详解, 图文并茂, 手把手指导种菜。

.....

图书在版编目(CIP)数据

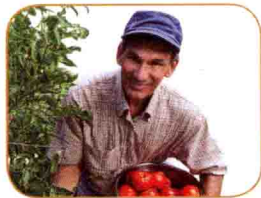
从零开始阳台种菜/久久素食网, 快乐农场频道组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2012. 7
(“快乐农场”丛书)

ISBN 978-7-122-14210-8

I. 从… II. ①久… ②快… III. 蔬菜园艺 IV. S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第087534号

.....



责任编辑: 邵桂林 张林爽

装帧设计: 任月园

责任校对: 宋 夏

排版制作: 北京培捷文化传播有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6

字数 150千字

2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

《“快乐农场”丛书》编委会

主 任 任传军
副 主 任 黄耀波 任月园

编 委 (按姓名音序排列)

程存旺	黄耀波	贾春生	靳雅敏	刘春红
刘晓华	宁方涛	秦旭涛	任传军	任月园
苏素娟	王晓莉	王玉川	郑 荃	郑裕隆



《从零开始阳台种菜》分册编写人员



主 编	任传军	农业技术推广研究员 全国五一劳动奖章获得者、享受政府特殊津贴专家 安徽皖垦种业总农艺师
副 主 编	黄耀波	久久素食网首席品牌官 华夏世博文化产业投资(北京)有限公司总裁
	任月园	资深园艺图书编辑、《“快乐农场”丛书》策划人
	宁方涛	职业艺术家、视觉传达设计总监、艺术大师网艺术顾问
其他编写人员	程存旺	常州田园正果生态农业有限公司董事长 大水牛市民农园园长
	郑 荃	资深园艺图书编辑
	郑裕隆	久久素食网首席技术官 快乐农场频道内容编辑
	刘晓华	延安大学历史文化学院旅游管理专业教师

Q 我可以在阳台上种菜吗?

A: 人人都可以在阳台上种菜。

哪怕你是忙碌的工作一族，也可以在阳台上种菜，这不仅能减轻工作压力，还可以在无暇买菜时就近采摘食用。

Q 退休老人适合阳台种菜吗?

A: 非常适合。

阳台种菜是一种微体力劳动，不但不会累，还能适度增加活动量，增进健康。

老人们投入几包菜种，每日侍弄一下，可以减少开支、活动筋骨、美化环境。更重要的是，种菜会让退休老人减少孤独感，增加情趣，过得有滋有味。

Q 家里有宝宝，妈妈适合在阳台上种菜吗?

A: 为了宝宝，更应该种菜。

小宝宝虽然喜欢乱走乱动，拔菜苗，搞破坏，但当他知道这是妈妈精心种的菜时，就会愿意做个小帮手，不但能学到许多关于大自然的知识，还能吃到纯绿色、无污染的“阳台有机蔬菜”，更健康地成长。但要注意做好防护工作，以免宝宝乱爬阳台，发生危险。

Q 阳台种菜容易学吗?

A: 容易学，本书给予您详细的指导。

一点土，一点水，一点阳光，种子就会长成蓬勃的蔬菜，回报你满眼绿色。您可以查找本书的目录部分，对号入座查看每种蔬菜的种法，然后动手实践。

Q 阳台种菜成本高吗?

A: 与收获相比，成本可以忽略。



种菜投入可大可小。

(1) 低成本法：您可以将家中的“废物”（可乐瓶、奶粉桶）利用起来种菜，弄点土，自制点肥料，唯一花费是买种子钱。

(2) 中成本法：买盆、种、土、有机肥料等，花钱项目增多。

(3) 高成本法：可以买来专业的种菜工具，如可以多层种菜的架子等，扩大种菜空间，投入多收获也多，可以种够全家人吃的菜，但需要家中有人专门侍弄，否则就浪费了。



Q 阳台种菜能省多少买菜钱？

A: 精心打理，家常蔬菜都可以自种，而且还可以种些市场上买不到的菜。具体分为两种情况。

(1) 如果阳台面积足够大，积累种菜经验后，精心打理，完全可以种够日常食用的，而且多余出来的还可以送给亲戚邻居。

(2) 如果阳台面积较小，本人又没有时间侍弄，那就属于“玩儿”性质，吃菜主要还得去市场上买，若来不及买菜，则可以采摘阳台上的蔬菜食用。

Q 种子、盆、土壤、工具哪里买？

A: 网店、花店、园艺店。

在农贸市场和花鸟市场上的花店、园艺店里一般都有售。如果采买不全，可以去网上购买。本书编著单位——久久素食网（99sushi.com）的“快乐农场”频道出售种类齐全的种子和种植工具。

Q 种菜时遇到问题，找谁问呢？

A: 久久素食网快乐农场频道。

快乐农场频道是本书编著单位，旨在打造全国性的种菜交流平台，既有驻站专家答疑解惑，又供“菜友”们一起互动交流，更好地服务读者朋友们。

本书第三部分针对5大类、40种蔬菜，详细讲解它们在阳台上的有机种植方法，并介绍它们的天然营养、天然滋味，帮助你丰富餐桌，增添生活趣味，并品尝到亲手种植、收获的安全蔬菜。

章名



便于迅速查找想要种植的蔬菜

精美图片

展示蔬菜的健康成长。

蔬菜名称

中英文名和简单解说。

天然营养

介绍蔬菜的营养价值和食疗功效。

天然滋味

介绍蔬菜的天然口感，激活您的味蕾。

蔬菜档案

介绍蔬菜的别名科别，种植季节、温度、光照、湿度和土壤要求，伴生蔬菜及常见病虫害。

Chapter 9 好看好吃茄果菜



番茄 Tomato ——好吃、悦目的果实

天然营养

番茄含有丰富的胡萝卜素、维生素C、维生素A和有机酸等营养元素，特别是其所含的番茄红素，是一种很强的抗氧化剂，能够延缓衰老、预防心血管疾病。

天然滋味

番茄味道酸甜，汁多爽口，既可生吃、又可熟食，生吃能够补充维生素C，熟食能补充抗氧化剂，还能够做成番茄酱，成为佐餐的调味佳品。

🌿 别名科别：西红柿，茄科

🌱 种植季节：宜春、秋种植，南方春、秋、冬均可

🌡️ 温度要求：喜温暖，生长适温20~25℃

☀️ 光照要求：中等光照强度，光照充足利于生长

💧 湿度要求：对湿度要求不严，保持土壤湿润即可

① 土壤要求：微酸性，土层深厚，排水良好

🌿 伴生蔬菜：(朋友)胡萝卜、辣椒；(敌人)土豆

🐛 常见病虫害：病毒病、青枯病、棉铃虫、蚜虫

➔ 种菜准备

讲解种菜前的准备功课，主要是各种工具的准备。

➔ 种菜叮咛

即根据蔬菜的生长习性，重点提醒您应该注意的事项，以保证第一次种菜就成功。

👉 **开种啦** 准备功课：番茄种子、种植容器（大且深的花盆或泡沫塑料箱）、栽培土、育苗盆、纱布、小铲、竹竿、喷壶

种菜小叮咛

① 结果期要适当控制水分，浇水过多会造成落花落果。② 生长前期以施氮肥为主，结果期以施磷肥和钾肥为主。



1 浸种催芽

用20℃的水浸种12小时，捞出用湿纱布包好，置于25~30℃的条件下催芽，有2/3露白即可播种。



2 播种育苗

在育苗盆中装土，适量浇水，每格放3~4粒种子，覆土约1厘米，浇透水，出苗后适当间苗。



3 移栽定植

长至4~5片真叶，将植株移至大盆中，保持株距为10~15厘米，并浇透水。



4 追氮肥

移栽成活后，追加自制有机氮肥，以促进叶茎生长，但要控制施肥量，以免徒长不开花。



5 去侧芽

晴天时用手轻轻掰去叶子根部的小侧芽，以便营养能够充足供应给会结果实的主茎。



6 搭架追肥

为防止植株倾倒，需用竹竿搭设支架。开花结果时，随水追施磷、钾肥，浓度不可过大。



7 蔬果

若结果过多，则应进行蔬果，每枝保留4~6个果实，这样更容易长得又大又好。



8 采收

果实全红时，即可采收。采收后适量追磷钾肥，促进高产，可掐掉主茎茎尖，以控制植株往上徒长。

菜友经验谈

Q: 我种的番茄为什么只开花不结果?

A: 阳台上的空气不流通，种植番茄自然授粉概率低，植株只开花不结果，可以轻摇花枝，使花粉飘散，或者用棉签蘸取花粉，进行人工辅助授粉。

种菜步骤

逐步讲解蔬菜生长的整个过程，提醒您每个阶段应做的事情，配图精美，步步指导，使整个种菜过程可视化，让种菜新手也不害怕，可以按部就班地种菜成功。

经验交流

独种菜，不如众种菜。遇到问题时，不妨拿出来，自有菜友为您支招。针对种每种蔬菜最常遇到的问题，给出经验之谈，供您参考。

105

注意事项

阳台种菜注意安全防范，尽量在内侧种菜，以防菜盆掉落砸伤人，亦防止幼儿从阳台坠落。



主妇的菜篮子

退休老人的怡情场所

阳台菜园 = 白领的减压胜地

儿童的乐园

全家人的氧吧

——菜价上涨是否影响您的心情？

——农药、化肥过量使用，是否让您担忧自己和家人的饮食健康？

——工作繁忙，您是否嫌买菜太花时间？

——劳碌奔波，您是否向往“采菊东篱下”的悠然生活？

——在钢筋水泥的城市里，您是否渴望拥有一方绿色天地？

答案百分百是肯定的。阳台种菜能帮您实现这一切！

心动了吗？心动不如行动。在阳台上开辟出一片菜园，当快乐的“种菜达人”。



一直以来，阳台的功能都被人们忽略了，只是晾晒衣物等。

在寸土寸金的城市里，真不该浪费您花钱买来的空间。只要愿意，您完全可以把阳台好好利用起来，打造成比花园还美妙的菜园，既产出经济价值，又美化环境。您不要担心不会做。本书“从零开始”，一步步指导您种菜。

从阳台菜园的搭建到种植工具的准备，从播种育苗到收获采摘，从日照通风到环境温度，从浇水施肥到防病除虫，全方位讲解阳台种菜的基本要点，教给你几十种蔬菜的种植方法，辅以图片，展现蔬菜的生长过程，让您看了就能上手，多快好省地种出新鲜美味的蔬菜。

您不需要投入多少钱，完全可以低成本博取巨大的收益，每月省下数百元买菜钱，一年就是几千块。

其实，您种的不仅是菜，还是生活。一种自给自足、提升品质的生活。耕种的过程既锻炼身体又可收获绿色蔬菜，并让您：



- 品味从容淡定和悠然自得；
- 天天享有绿色，保持心情愉快；
- 增长农植生物科普知识；
- 让孩子亲近大自然，尊重劳动成果；

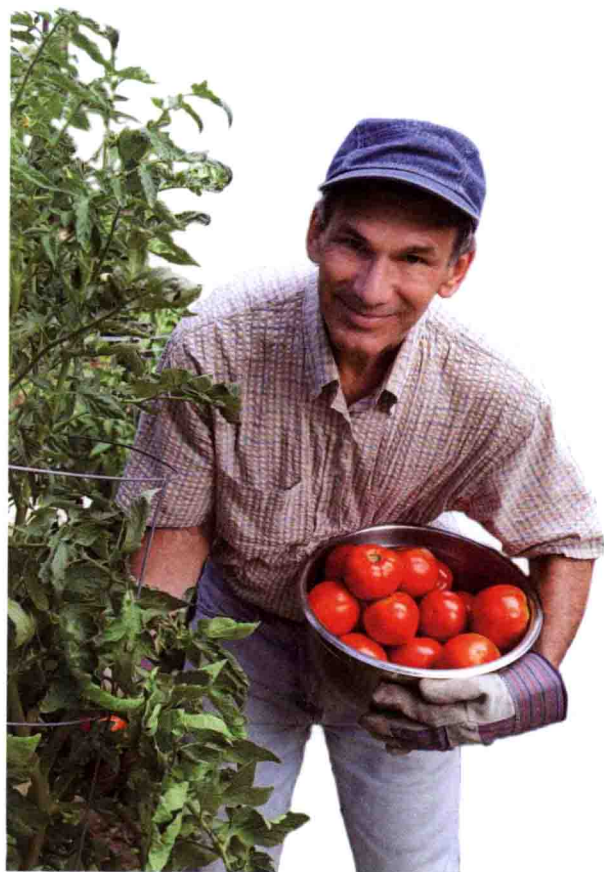
——西红柿、菠菜、草莓……一年四季，想吃就种，自由自在；

——种瓜得瓜，种豆得豆，体验收获的成就感；

.....

还等什么，马上行动吧！在阳台上种出有营养、无污染的有机蔬菜。种下一种远离城市喧嚣、悠然自得的生活，一种有品位的生活，一种引领都市休闲潮流的生活。

编者





Part 1

要想吃得更健康，就开始种菜吧

Chapter 1

种菜的10大好处

- 16 好处1：让家人吃上“放心菜”
- 16 好处2：自种蔬菜滋味美
- 16 好处3：净化空气
- 16 好处4：装扮居室和阳台
- 16 好处5：省钱：一米菜园养全家
- 17 好处6：增进家人感情
- 17 好处7：丰富退休老人生活
- 17 好处8：利于儿童成长
- 17 好处9：减轻压力，亲近自然，享受田园生活
- 17 好处10：丰富餐桌，多吃蔬菜

Part 2

开心种菜总动员

Chapter 2

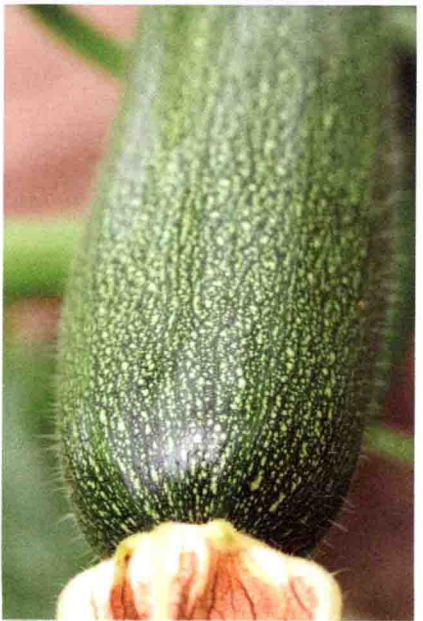
在阳台上搭建“相思农场”

- 20 阳台攻略1：东、南、西、北朝向
- 21 阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式
- 22 阳台攻略3：2~4平米、6~8平米、10平米以上
- 24 打造“梯田”：小阳台，多种菜
- 24 无土栽培管：清洁、省空间
- 24 种对品种：阳台上最适合这些菜

Chapter 3

预备课：认识种子、土壤与工具

- 26 种子——好种出好芽
- 26 种植容器——蔬菜生长的“床”
- 28 土壤——蔬菜的亲密“情人”



- 28 有机肥料——蔬菜的“营养师”
- 29 自制杀虫剂——应对“虫虫”危机
- 30 各式农具——阳台种菜好帮手

Chapter 4

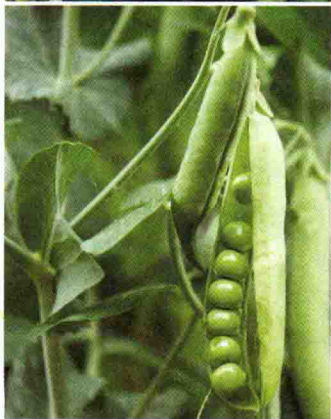
种植课：松土、播种、育苗

- 32 时令——种菜知时节
- 33 装土——好土长好苗
- 34 浸种催芽——助种子一臂之力
- 34 播种——播下的是希望
- 36 扦插、分株——无性繁殖蔬菜
- 36 育苗——呵护幼嫩的小苗
- 38 间苗——去弱留强，利于生长
- 38 移栽——给菜苗安个更好的“家”
- 38 混作种菜——促进生长，减少虫害

Chapter 5

管理课：掌握秘诀，做专业农夫

- 40 温度——蔬菜也知冷暖
- 40 日照——给点阳光就灿烂
- 41 浇水——别让菜渴着
- 42 通风——让蔬菜吹吹风
- 42 松土、培土——让蔬菜透透气、防倒护根
- 43 搭设支架——让蔬菜多一点生长空间
- 44 施肥——好肥长好菜
- 46 除虫——做好蔬菜卫士
- 47 修剪——让蔬菜更好地生长
- 47 人工授粉——让菜菜结出果实来
- 48 采摘——品尝收获的喜悦
- 49 轮作——合理利用土壤，减少病虫害



Part 3

Chapter 6

52

油菜——四季可播种的小青菜

54

菠菜——富含铁质的“补血菜”

56

生菜——沙拉凉菜好伴侣

58

韭菜——男人必吃的“起阳草”

60

芥菜——提神醒脑，解除疲劳

62

油麦菜——生食蔬菜的上品

64

空心菜——夏日清热凉血解毒菜

66

芹菜——高血压克星

68

西兰花——中国人的保健蔬菜

70

茼蒿——炒食拌食两相宜

Chapter 7

74

黄豆芽——雅俗共食，芽小功大

76

绿豆芽——柔嫩爽口，醒酒利尿

78

小麦草——口感鲜嫩，营养丰富

80

萝卜苗——人吃人爱，风味鲜香

82

豌豆苗——烹制汤肴的上乘蔬菜

84

苜蓿芽——芽菜中的“明星”

Chapter 8

88

黄瓜——美容减肥瓜

90

南瓜——抗癌降糖之佳品

92

苦瓜——内含燃脂苦瓜素

94

四季豆——高钾、高钙的四季菜

96

豌豆——人体所需的“能量豆子”

98

青豆——青翠可爱的菜豆

100

蚕豆——烹饪春天的芳香

开心种菜步步诀

易种易活绿叶菜

7日可食芽苗菜

营养丰富瓜豆类菜



Chapter 9

104

好看好吃茄果菜

番茄——好吃、悦目的果实

106

茄子——防治心血管疾病

108

辣椒——维生素C之王、食欲促进剂

110

草莓——装扮阳台的甜美果子

112

玉米——居家常食“黄金米”

Chapter 10

116

胡萝卜——防治夜盲症、保护呼吸道

118

萝卜——厨房里的药物

120

花生——老少皆宜的“长生果”

122

洋葱——疗效神奇的保健菜

124

土豆——蔬菜、主食皆是它

126

红薯——使人长寿少疾的“胖娃娃”

128

芋头——调节酸碱平衡的碱性蔬菜

Chapter 11

132

小葱——佳蔬良药，煎炒烹炸离不了

134

大蒜——杀菌之王、调味之王

136

香菜——百姓最熟悉的提味菜

138

茴香——散寒止痛，理气和中

140

生姜——去腥膻，增鲜味

现吃现摘调味菜

“快乐农场”丛书

从零开始 阳台种菜



久久素食网
快乐农场频道

组织编写



化学工业出版社

· 北京 ·

本书详细讲解了种菜基础知识, 指导种植蔬菜种类多达40种。内容涉及种菜的好处, 在阳台上如何搭建农场, 认识种子、土壤与工具, 松土、播种、育苗, 日常栽培管理, 阳台种菜的种类等。对蔬菜种植以图片的形式分步详解, 图文并茂, 手把手指导种菜。

图书在版编目(CIP)数据

从零开始阳台种菜/久久素食网, 快乐农场频道组织编写. —北京: 化学工业出版社, 2012. 7
(“快乐农场”丛书)

ISBN 978-7-122-14210-8

I. 从… II. ①久… ②快… III. 蔬菜园艺 IV. S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第087534号



责任编辑: 邵桂林 张林爽

装帧设计: 任月园

责任校对: 宋 夏

排版制作: 北京培捷文化传播有限公司

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张 6 字数 150千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.00元

版权所有 违者必究

《“快乐农场”丛书》编委会

主 任 任传军
副 主 任 黄耀波 任月园

编 委 (按姓名音序排列)

程存旺	黄耀波	贾春生	靳雅敏	刘春红
刘晓华	宁方涛	秦旭涛	任传军	任月园
苏素娟	王晓莉	王玉川	郑 荃	郑裕隆



《从零开始阳台种菜》分册编写人员



主 编	任传军	农业技术推广研究员 全国五一劳动奖章获得者、享受政府特殊津贴专家 安徽皖垦种业总农艺师
副 主 编	黄耀波	久久素食网首席品牌官 华夏世博文化产业投资(北京)有限公司总裁
	任月园	资深园艺图书编辑、《“快乐农场”丛书》策划人
	宁方涛	职业艺术家、视觉传达设计总监、艺术大师网艺术顾问
其他编写人员	程存旺	常州田园正果生态农业有限公司董事长 大水牛市民农园园长
	郑 荃	资深园艺图书编辑
	郑裕隆	久久素食网首席技术官 快乐农场频道内容编辑
	刘晓华	延安大学历史文化学院旅游管理专业教师