

放心蔬菜自己种

VEGETABLE
GARDEN



在家种出有机放心菜，
你也可以

- 28种适合都市栽种的有机蔬菜，一年四季皆有选择
- Step by Step图片大解析，新手看了就能上手！

从一颗小种子开始，
找到慢活、乐活的方法

一米家庭菜园

放心蔬菜自己种

谢东奇◎著

 云南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一米家庭菜园：放心蔬菜自己种 / 谢东奇著. — 昆明：云南大学出版社，2010
ISBN 978-7-5482-0242-4

I. ①一… II. ①谢… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182166号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经柠檬树国际书版有限公司授权出版中文简体字版。

一米家庭菜园

谢东奇 著

策 划：英特颂/阎小青
责任编辑：周 琼
责任编辑：于 学
特约编辑：彭金陵 高雯婷

出版发行	云南大学出版社
地 址	云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园
邮 编	650091
网 址	http://www.ynup.com
E-mail	market@ynup.com
经 销	上海英特颂图书有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	6.75
字 数	120千
版 次	2010年10月第1版
印 次	2010年10月第1次印刷
印 装	上海市北印刷(集团)有限公司
书 号	ISBN 978-7-5482-0242-4
定 价	29.80元

经销电话：021-56550055

推荐序

不必等到退休，在家也能种菜





因为“菜”而与东奇结缘。

初次听见东奇讲述他正在推广“家庭菜园”时，觉得这个构想很棒，不但可以让人体验种菜，也能乐在其中，不过多数人不知如何着手而作罢。因此东奇萌生写书的念头，希望能把理论结合实际经验分享给大家，用简单的方法教授基本的观念，观念通了，自然种什么都容易成功，这本书非常值得家庭种菜爱好者或种菜初学者收藏。

田园的生活是大多数人所向往的。越来越多人希望在年轻时多打拼，可以到老的时候买一块地，退休后自己种菜，享受田园的乐趣。我们常在讲：“适地适种”、“身土不二”，人跟土地、植物之间的三角关系，一直是一个很奥妙的话题。土壤顾好了，养分增加了，植物长好了，营养也增加了，人吃了之后身体自然更健康。

古代人种的菜吃起来会有菜的香味，那是因为菜是慢慢长慢慢大，营养也可以慢慢地累积，多吸收一点土地与阳光的精华，自然就变得好吃了。

自己在家种菜，可以看到菜的成长过程，也可以学习如何与你的菜做好朋友，让自己的心灵沉淀下来，同时也让家人吃到健康无污染的蔬果。心动了吗？聪明的你现在也可以开始动手在家种放心蔬菜啦！



沛芳综合有机农场
吴成富、洪静芳夫妇

都市人也能乐活栽

小时候，外公家种茶，这是我对农业的第一次接触。

我家的后院有大片地可以种菜，在菜园里的时光，也成为我小时候深刻的记忆。菜园不但是我玩耍的基地，每到傍晚，妈妈总会要我去摘些菜回来，这些在当时习以为常的生活，长大到台北上班之后，显得格外珍贵。很怀念妈妈在厨房大喊：“东奇，等一下拔些香菜回来”。

儿时的生活，很大程度上影响我后来选择居住的环境，对我来说，不能种菜的房子就不算是好房子，所以我决定从台北搬回桃园老家居住。

人人都能在家种放心蔬菜

回到家乡后，看到爸爸种菜过程的喜悦，也把种菜的成果分享给邻居好友，让大家都能共享自己种的放心蔬菜。心想这种单纯的喜悦，不应该只有乡下人才能拥有，若能让都市人在家也能获得同样的乐趣，甚至借由栽种，达到释放压力的效果该多好。于是，我开始思索研究都市家庭种菜的可能。

人们三餐所食皆与农业息息相关，但大部分人却很少去了解农业。市场出售的菜是怎么种的？什么季节该吃什么蔬菜？怎样买？买什么才安全？借由自己种菜来认识农业，除了可以吃到自种的安心蔬菜之外，更能体会食物的珍贵与价值。试想，若是辛苦九十天种的卷心菜，你愿意卖多少钱？

现在蔬菜价格常有波动，价高时人们会产生抱怨，但价低时却不懂珍惜，甚至浪费食物。我们的农产品价格存在一些供销问题非一般人可以去改变，虽然如此，我们还是可以通过平时的行为来影响，我们吃什么、买什么，决定农夫种什么、怎么种。所以，支持当地作物、生产履历（即标有产地、品种植过程的植物“履历表”），让真正种好东西供给我们食用的辛苦农民，得到应有的公平与报酬。



都市种菜非难事

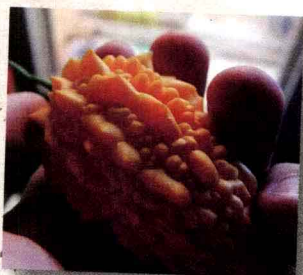
农业可说是一门比科技更科技的产业，非一人能了解所有农事。除了分享《一米家庭菜园》这本书上的农作知识与种植经验之外，本书更要感谢“沛芳有机农场”的吴成富先生、“福山有机农场”的谢源财先生、“清心园有机农场”的宋辉云先生、“乐活有机农场”的沈朝扬先生、“耕心田有机农场”的黄照铭先生，以及摄影阿志、阿亿等不辞劳苦的协助，让本书顺利诞生。还要感谢桃园农业改良场以及桃园农会，提供农业专业知识与农业问题的解决方法。

农事并非三言两语所能道尽，其中乐趣只有实际体验的人才能了解，因此平时除了种菜、演讲之外，见人就说说种菜事已变成我生活的一部分，期待能影响更多人了解种菜，实际体会田园生活，让栽种更有机、更环保、更健康。



我的家庭小菜园

感谢踏花行、藏花阁、花儿等种植论坛的支持，感谢Neemoo、yyff0088、帮帮忙、布丁娘、计仔、千轮、燃烧的提拉米苏、牛健、修行的白狐、云飞子分享他们的菜园照片，欢迎“农夫们”到论坛交流。



我喜欢种植心叶球兰，它们有着动人的叶片，每一片叶子也是一个美丽的心形。看到这样的爱心植物心里有说不出的感动！种植给我的生活带来乐趣，从播种到开花结果的过程，就好像照顾孩子一样花心思！

——我爱下管管





年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。生命里的朋友近了又走远了，生活中或喜或悲的事来了又去了，就像露台上的那些植物。更多的时候从它们身上学会了期待更美好的未来，不再留恋过去的时光，因为都放过，就该无悔无怨了。

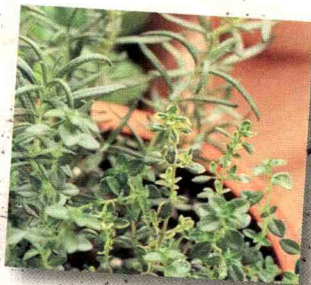
——修行的白狐





最初动心种植香草，是因为家庭烹饪需要却购买极其不便。结果现在收获的不仅仅是便利，更有极大的喜悦和满足感。需要时上阳台摘几根枝条就能泡杯花草茶，或者做出异域风情的点心和菜肴，想想都是件多么美好的事情。

——燃烧的提拉米苏



笑脸为形，真金如色，且懂得寻找阳光。

——csdnrbby



CONTENTS

推荐序——001

作者序——003

我的家庭小菜园——005

Part1 新手种菜第一步

- 1 你家的日照充足吗? —— 14
- 2 种菜要用什么土? —— 18
- 3 看天种菜, 才能快乐收成—— 20
- 4 蔬菜要喝多少水才够? —— 22
- 5 城市农夫的必备工具—— 23
- 6 如何选择种菜的容器大小? —— 24
- 7 新手种菜, 播种好还是插苗好? —— 26
- 8 种菜一定要施肥吗? —— 31
- 9 在家堆肥, 天然省钱又环保—— 34
- 10 如何对抗病虫害? —— 36

Part2 快乐种菜Step by Step — 根茎、瓜、豆、果栽种



白萝卜——42
White radish



樱桃萝卜——46
Raphanus sativus



甜菜根——50
Beet root



大头菜——54
Kohlrabi



小黄瓜——58
Cucumber



青椒——62
Sweet pepper



豌豆——66
Garden pea



番茄——70
Tomato

Part3 快乐种菜Step by Step — 结球、花菜、香辛植物栽种

1 结球&花菜



大白菜——76
Chinese cabbage



西蓝花——80
Broccoli



卷心菜——84
Common cabbage

2 香辛植物



红辣椒——88
Chilli



罗勒——92
Basil



蒜苗——96
Garlic bolt



青葱——100
Welsh onion



香菜——104
Coriander



芹菜——108
Celery



韭菜——112
Chinese leek

Part4 快乐种菜Step by Step — 叶菜类栽种

① 扦插



红薯叶——118
Sweet potato vine



红凤菜——122
Gynura bicolor

2 播种



空心菜——126
Water convolvulus



小白菜——130
Pakchoi



菠菜——134
Spinach



茼蒿——138
Edible chrysanthemum



小青菜——142
Bazy Bok Coy



芥蓝——146
Chinese kale



木耳菜——150
Ceylon spinach



莴苣——154
Garden lettuce

☆附录:

● 中国传统种菜二十四节气——159

Part 1

新手种菜第一步

想要当个都市农夫吗？

想要拥有“阳台菜园”吗？

不用担心要从何下手，

准备好工具，检视家中环境，

把握日照、土壤、施肥、水分等要领，

让你一年四季在家就能采收新鲜蔬菜！





你家的日照充足吗？

菜要种得好，首要条件就是要有充足的阳光，因为阳光是植物进行光合作用的重要元素。

全日照的蔬菜才能长得好

有些植物需要全日照，有些仅需半日照（如：红凤菜）。对于大部分的蔬菜来说，全日照是最理想的日照量。所谓全日照是指：一天的太阳直射时间在八小时以上；半日照则指一天的太阳直射时间在四小时左右。

都市种菜能选择的环境不多，不外乎阳台、顶楼、庭院等地方，顶楼只要不被较高层的邻楼挡住，阳光都相当充足，夏天甚至需要使用遮光网来阻挡部分阳光，因此顶楼是最理想的“都市菜园”。但如果无法使用顶楼，也可以利用阳台的空间，但要多注意光线、日照及水分照顾。

全日照是最理想的日照量。

