

想随时品尝有机菜怎么办？
自己种！

南山东菊的 阳台小菜园

南山东菊 编著

采菊东篱下，悠然见南山

播种、浇水、施肥、收获

让身心更贴近自然

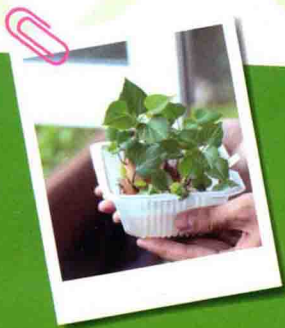
让都市人享受回归田园的幸福



想随时品尝有机菜怎么办？
自己种！

南山东菊的 阳台菜园

南山东菊 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

南山东菊的阳台小菜园 / 南山东菊编著. —北京：电子工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-121-19496-2

I. ①南… II. ①南… III. ①阳台—蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 017771 号

责任编辑：项 红

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：7 字数：236 千字

印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.90 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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



Part 1

1 打造你的私房菜园

- 阳台朝向有讲究 / 10
- 将小种子当成小朋友 / 12
- 我的园艺世界 / 14
- 种菜达人超有范儿 / 16
- 阳台变成绿色菜园 / 18
- 身心的双重放松 / 20



Part 2

2 快乐种菜的小秘密

- 选择合适的容器 / 24
- 栽种蔬菜的小工具 / 27
- 新晋菜友先种什么咧 / 31
- 看好种子包装袋上的信息 / 32
- 阳台土壤我做主 / 33
- 土的循环利用 / 36
- 合理用肥种好菜 / 37
- 在家自制有机肥 / 38
- 选种选苗要看好 / 40
- 浇水也要讲科学 / 44
- 防治病虫害有妙招 / 46
- 混种的快乐 / 49
- 种菜图标全解析 / 51



3 有水就有菜，轻松就搞定

黄豆芽 / 54

红薯梗 / 56

白菜花 / 58

洋葱苗 / 60

绿豆芽 / 62

豌豆苗 / 64



4 绿叶繁茂，叶茎类蔬菜快乐种

生菜 / 68

香菜 / 70

紫苏 / 72

薄荷 / 74

苋菜 / 76

上海青 / 78

芹菜 / 80

白菜 / 82

菠菜 / 84

油菜 / 86

韭菜 / 88

茼蒿 / 90

大葱 / 92



5

硕果累累，果实类蔬果快乐种

小西红柿 / 96

辣椒 / 98

芸豆 / 100

豌豆 / 102

茄子 / 104

南瓜 / 106

葫芦 / 108

豆角 / 110

丝瓜 / 112

黄瓜 / 114

蚕豆 / 116

苦瓜 / 118

葡萄 / 120

草莓 / 122

甜瓜 / 124



6

根深蒂固，根茎类蔬菜快乐种

萝卜 / 128

胡萝卜 / 130

花生 / 132

生姜 / 134

红薯 / 136

土豆 / 138

甜菜 / 140



7 自家阳台的私房菜

冬季驱寒喝点**葱花蛋汤** / 144
感冒了喝点**葱白大米粥** / 144
妈妈菜**豆芽卷饼** / 145
好味道的**绿豆芽拌菠菜** / 145
色香俱全的**生菜扒鸡腿** / 146
多种功效的**生菜豆浆** / 146
养生靓汤**香菜鱼片汤** / 147
爽口的**炆芹菜腐竹** / 148
颇有特色的**摩洛哥薄荷茶** / 149
惬意的**西芹菠菜汁** / 150
最家常的**香菇油菜** / 151
好看又好吃的**蛋黄酿苦瓜** / 152
家传**韭菜盒子**来了 / 153
经典的**韭菜炒腰花** / 153
美味的小**西红柿鸡蛋汤** / 154
诱人的**西红柿炒蛋** / 155
香辣可口的**辣椒炒肉** / 156
东北名菜**老虎菜** / 157
清淡小菜**蒜泥茄子** / 158

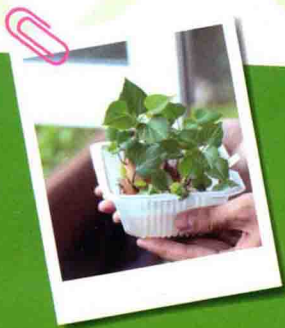
甜美的**草莓奶昔** / 159
丝瓜虾仁汤来了 / 160
不错的**丝瓜炒蛋** / 160
超级开胃的**凉拌黄瓜** / 161
咸香适口的**白萝卜羊肉蒸饺** / 162
超赞的**胡萝卜炖羊肉** / 163
老醋花生好下酒 / 164
回味无穷的**姜母老鸭煲** / 165
降血压的**红薯烧南瓜** / 166
最爱的**土豆泥** / 167



想随时品尝有机菜怎么办？
自己种！

南山东菊的 阳台菜园

南山东菊 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

南山东菊的阳台小菜园 / 南山东菊编著. —北京：电子工业出版社，2013.5

ISBN 978-7-121-19496-2

I. ①南… II. ①南… III. ①阳台—蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 017771 号

责任编辑：项 红

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：7 字数：236 千字

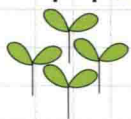
印 次：2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.90 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 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



种菜这件小事

我相信，在每一个人的内心深处，都藏着一份对自然的热爱。虽然每每想起，总会觉得很遥远，但那份原始的喜爱一直存在。如今，在以拥堵与忙碌为主旋律、以灯红酒绿为主色彩的都市中，人们更需要一份来自大自然的清新恬淡。至少我是这样，而我并不是个例外。

我一向认为，对于喜欢的事物就要勇敢地追求。所以，虽然我不能将自己放逐到原始森林里，也不能整日流连于公园美景，但我可以打造自己的“自然”——将我的阳台装点成绿色的世界。

想一万次不如做一次，我的行动在产生想法的那一刻就被提上了日程。不过，对于种什么，我起初是有些小纠结的。种花？种菜？最后，可能是“食色，性也”的缘故，我选择了种菜，因为既可以观赏，又可以品尝。

播种、浇水、施肥、除草、收获，整个过程孕育了一个个新的生命。发芽时的欣喜，结果时的满足，生病时的焦急，枯萎时的不舍……感受着一次又一次生命历程，从中发现生命的灵感。

当然，可能会面对失败。你的种子可能不发芽，植株可能不长高。但是我想告诉你，对于种菜这件小事来讲，只要开始了就是成功。

我家阳台的一方乐土上种植的不仅仅是蔬菜，还有一些装点阳台的甜瓜、葡萄等水果，甚至花生也参与其中，种植的快乐在这里得以充分体现。无论是蔬菜、水果，还是其他植物，在小小的阳台上都有它的一席之地。种植的快乐使阳台成为了心灵休憩的港湾。



Part 1

1 打造你的私房菜园

- 阳台朝向有讲究 / 10
- 将小种子当成小朋友 / 12
- 我的园艺世界 / 14
- 种菜达人超有范儿 / 16
- 阳台变成绿色菜园 / 18
- 身心的双重放松 / 20



Part 2

2 快乐种菜的小秘密

- 选择合适的容器 / 24
- 栽种蔬菜的小工具 / 27
- 新晋菜友先种什么咧 / 31
- 看好种子包装袋上的信息 / 32
- 阳台土壤我做主 / 33
- 土的循环利用 / 36
- 合理用肥种好菜 / 37
- 在家自制有机肥 / 38
- 选种选苗要看好 / 40
- 浇水也要讲科学 / 44
- 防治病虫害有妙招 / 46
- 混种的快乐 / 49
- 种菜图标全解析 / 51



有水就有菜，轻松就搞定

黄豆芽 / 54

红薯梗 / 56

白菜花 / 58

洋葱苗 / 60

绿豆芽 / 62

豌豆苗 / 64



绿叶繁茂，叶茎类蔬菜快乐种

生菜 / 68

香菜 / 70

紫苏 / 72

薄荷 / 74

苋菜 / 76

上海青 / 78

芹菜 / 80

白菜 / 82

菠菜 / 84

油菜 / 86

韭菜 / 88

茼蒿 / 90

大葱 / 92



5

硕果累累，果实类蔬果快乐种

小西红柿 / 96

辣椒 / 98

芸豆 / 100

豌豆 / 102

茄子 / 104

南瓜 / 106

葫芦 / 108

豆角 / 110

丝瓜 / 112

黄瓜 / 114

蚕豆 / 116

苦瓜 / 118

葡萄 / 120

草莓 / 122

甜瓜 / 124



6

根深蒂固，根茎类蔬菜快乐种

萝卜 / 128

胡萝卜 / 130

花生 / 132

生姜 / 134

红薯 / 136

土豆 / 138

甜菜 / 140

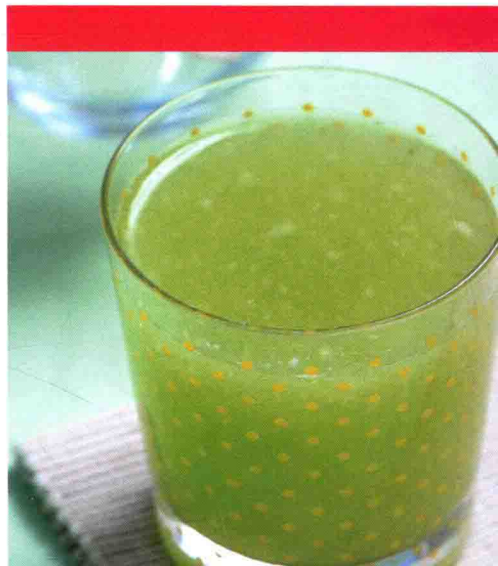




7 自家阳台的私房菜

冬季驱寒喝点**葱花蛋汤** / 144
感冒了喝点**葱白大米粥** / 144
妈妈菜**豆芽卷饼** / 145
好味道的**绿豆芽拌菠菜** / 145
色香俱全的**生菜扒鸡腿** / 146
多种功效的**生菜豆浆** / 146
养生靓汤**香菜鱼片汤** / 147
爽口的**炆芹菜腐竹** / 148
颇有特色的**摩洛哥薄荷茶** / 149
惬意的**西芹菠菜汁** / 150
最家常的**香菇油菜** / 151
好看又好吃的**蛋黄酿苦瓜** / 152
家传**韭菜盒子**来了 / 153
经典的**韭菜炒腰花** / 153
美味的小**西红柿鸡蛋汤** / 154
诱人的**西红柿炒蛋** / 155
香辣可口的**辣椒炒肉** / 156
东北名菜**老虎菜** / 157
清淡小菜**蒜泥茄子** / 158

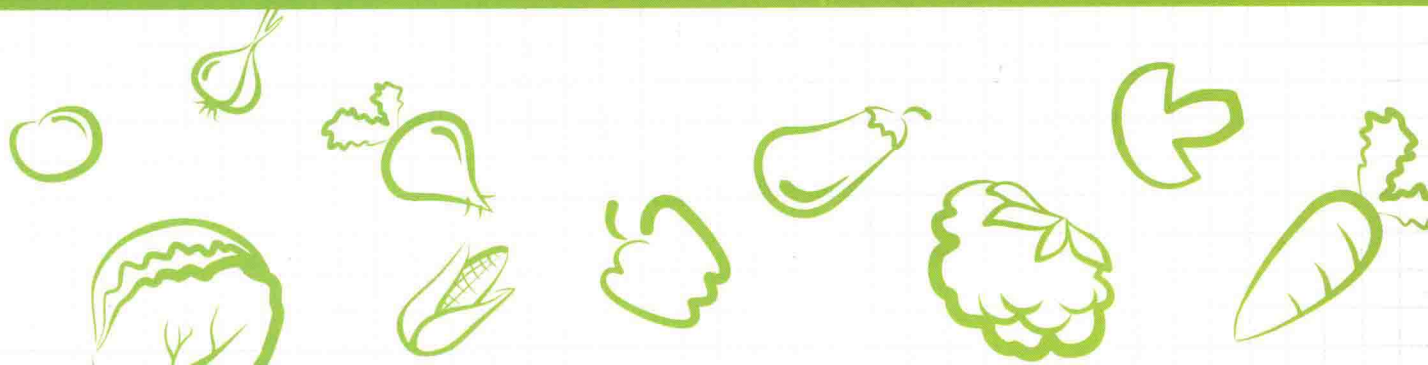
甜美的**草莓奶昔** / 159
丝瓜虾仁汤来了 / 160
不错的**丝瓜炒蛋** / 160
超级开胃的**凉拌黄瓜** / 161
咸香适口的**白萝卜羊肉蒸饺** / 162
超赞的**胡萝卜炖羊肉** / 163
老醋花生好下酒 / 164
回味无穷的**姜母老鸭煲** / 165
降血压的**红薯烧南瓜** / 166
最爱的**土豆泥** / 167







打造你的私房菜园





阳台朝向有讲究

有些人可能会有这样的担心，怕自己家的阳台不够大、不够亮、阳光不够足、楼层太高、风太大……各种不适合种菜的理由这时候通通跑了出来。其实不必有这样的担心，我的经验是，只要肯花心思，任何问题都是有办法解决的。当然，如果有个完美阳台一定会事半功倍，如果没有也无须强求，因地制宜也会有自己的特色。

下面就根据以上几点因素，确定不同朝向的阳台适合种植的蔬菜吧。