

一粒种子的

幸福生活



彭春生 石万钦 / 主编

一米阳光，
让氧气诠释呼吸的自由。

一粒种子，
让生命体现无限价值。

一抹绿色，
让身心与健康完美结合。

一份收获，
让幸福之花永远绽放。



小盆栽种的时蔬果实





一粒种子的
幸福生活

彭春生 石万钦 / 主编

小盆栽种的时蔬果实



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

一粒种子的幸福生活·小盆栽种的时蔬果实 / 彭春生 石万钦主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.6

(一粒种子的幸福生活)

ISBN 978-7-5552-2268-2

I. ①一… II. ①彭… III. ①蔬菜园艺②果树园艺

IV. ① S63 ② S66

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115041 号

一粒种子的幸福生活 >>>

小盆栽种的时蔬果实

- 主 编** 彭春生 石万钦
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgd@sina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 刘晓东
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
开 本 16 开 (787mm×1092mm)
印 张 10
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-2268-2
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印务部调换。电话: 0532-68068638



前言

FOREWORD



在家吃上健康菜

“民以食为天”，但近年来关于蔬菜农药超标、化肥滥用的报道，让人们越来越担心食品安全问题。在这种情况下，家庭盆栽时蔬逐渐走进人们的生活。

盆栽时蔬也是现代家庭园艺生活的一部分，其益处很多：

首先，在家种菜是一种非常健康的生活，能让人体味到田园的劳作以及收获的快乐。另外，家庭种菜不必使用化肥和农药，可以采用日常生活中的淘米水、果皮、厨房残杂等材料沤制成蔬菜所需的有机肥料，如此培育出的果实是一种真正健康无污染的食品。闲时种种小葱辣椒茄子黄瓜，既低碳又环保，还活动了筋骨，陶冶了性情，让自己的小肚子不受农药的侵扰。

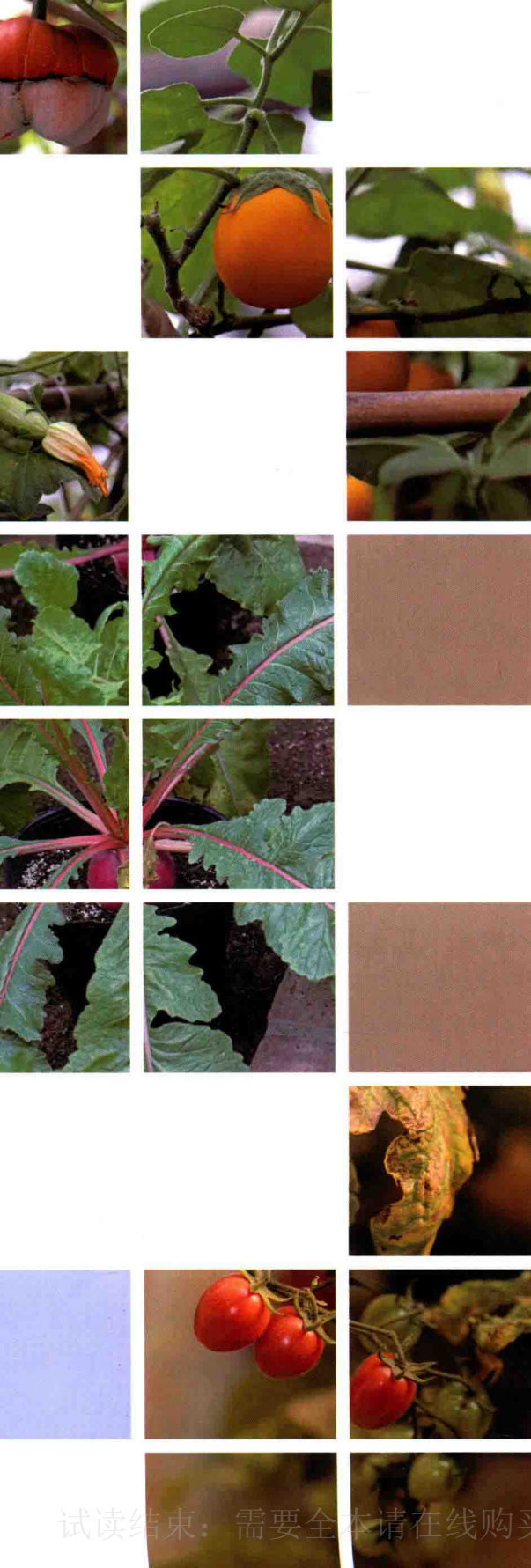
其次，菜市场销售的蔬菜多是经过郊区或者外地长距离运输后才到达消费者手中的，其新鲜程度大打折扣。而自己亲手在阳台上种植的蔬菜不仅新鲜，而且可随时采摘，随时食用，所含营养成分更高。

再次，在家种植蔬菜，不仅能起到观赏、食用的作用，蔬菜还能通过光合作用可净化室内空气、分解室内有害物质，让家居变得更舒适。

最后，条件便利，家庭全封闭的阳台使得冬季的温度也较高，这样可选择的蔬菜种类很多，基本一年四季都可栽种。

虽然没有属于自家的菜地，没有大的露台，但不必灰心，哪怕只有小小的阳台或者居室中一点闲空，只要用心栽培我们也能让它绿意盎然，现在让我们一起来螺蛳壳里做道场，将阳台居室变成自己的开心农场吧！

本书从蔬菜的分类特性出发，介绍了适合家庭栽培的时蔬，这些蔬菜不但适合观赏，更是营养丰富老少皆宜，并且非常容易栽培成熟，让您在繁忙的都市生活中能体验到田园的乐趣，做到舌尖上的安全。



目录

CONTENTS

Part 01

家庭种菜必修课.....	6
蔬菜的分类	8
家庭盆栽蔬菜的特点	10
家庭种菜的准备要素	12
蔬菜播种的方式	14
盆栽蔬菜的病虫害防治	16

Part 02

小盆栽种的茎叶类蔬菜.....	18
芹菜	20
菠菜	22
油菜	24
京水菜	26
小白菜	28
茼蒿	30
韭菜	32
香菜	34
茴香	36
菜心	38
叶用甜菜	40
生菜	42
苦苣	44
油麦菜	46
卷心菜	48
羽衣甘蓝	50
紫背天葵	52
乌塌菜	54
西兰花	56
菜花	58
香葱	60
豌豆苗	62
青蒜苗	64

Part 03

在家收获的根茎类蔬菜.....	66
茼蒿	68
樱桃萝卜	70
青萝卜	72
心里美萝卜	74
胡萝卜	76

Part 04

小阳台种的瓜豆类蔬菜.....	78
黄瓜.....	80
苦瓜.....	82
冬瓜.....	84
丝瓜.....	86
南瓜.....	88
西葫芦.....	90
四季豆.....	92
毛豆.....	94
红豆.....	96
尖椒.....	98
青椒.....	100
秋葵.....	102
茄子.....	104

Part 05

好吃又好看的特色时蔬.....	106
白蛋茄.....	108
樱桃番茄.....	110
蛇瓜.....	112
香炉南瓜.....	114
观赏南瓜.....	116
瓠瓜.....	118
风铃椒.....	120
五彩辣椒.....	122
金糯米.....	124

Part 06

家中收获的新鲜果实.....	126
草莓.....	128
金橘.....	130
柠檬.....	132
火龙果.....	134
石榴.....	136
番茄.....	138
番木瓜.....	140
黄金果.....	142
百香果.....	144
佛手.....	146
金灯果.....	148

Part 07

家中培育的美味菌菇.....	150
平菇.....	152
杏鲍菇.....	154
银耳.....	156
猴头菇.....	158





一粒种子的
幸福生活

彭春生 石万钦 / 主编

小盆栽种的时蔬果实



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

一粒种子的幸福生活·小盆栽种的时蔬果实 / 彭春生 石万钦主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.6

(一粒种子的幸福生活)

ISBN 978-7-5552-2268-2

I. ①一… II. ①彭… III. ①蔬菜园艺②果树园艺

IV. ①S63 ②S66

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 115041 号

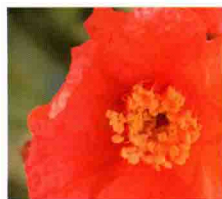
一粒种子的幸福生活 >>>

小盆栽种的时蔬果实

- 主 编** 彭春生 石万钦
策 划 中海盛嘉
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgd@sina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 刘晓东
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷
开 本 16 开 (787mm×1092mm)
印 张 10
字 数 300千
书 号 ISBN 978-7-5552-2268-2
定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 40065322017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印务部调换。电话: 0532-68068638



前言

FOREWORD



在家吃上健康菜

“民以食为天”，但近年来关于蔬菜农药超标、化肥滥用的报道，让人们越来越担心食品安全问题。在这种情况下，家庭盆栽时蔬逐渐走进人们的生活。

盆栽时蔬也是现代家庭园艺生活的一部分，其益处很多：

首先，在家种菜是一种非常健康的生活，能让人体味到田园的劳作以及收获的快乐。另外，家庭种菜不必使用化肥和农药，可以采用日常生活中的淘米水、果皮、厨房残杂等材料沤制成蔬菜所需的有机肥料，如此培育出的果实是一种真正健康无污染的食品。闲时种种小葱辣椒茄子黄瓜，既低碳又环保，还活动了筋骨，陶冶了性情，让自己的小肚子不受农药的侵扰。

其次，菜市场销售的蔬菜多是经过郊区或者外地长距离运输后才到达消费者手中的，其新鲜程度大打折扣。而自己亲手在阳台上种植的蔬菜不仅新鲜，而且可随时采摘，随时食用，所含营养成分更高。

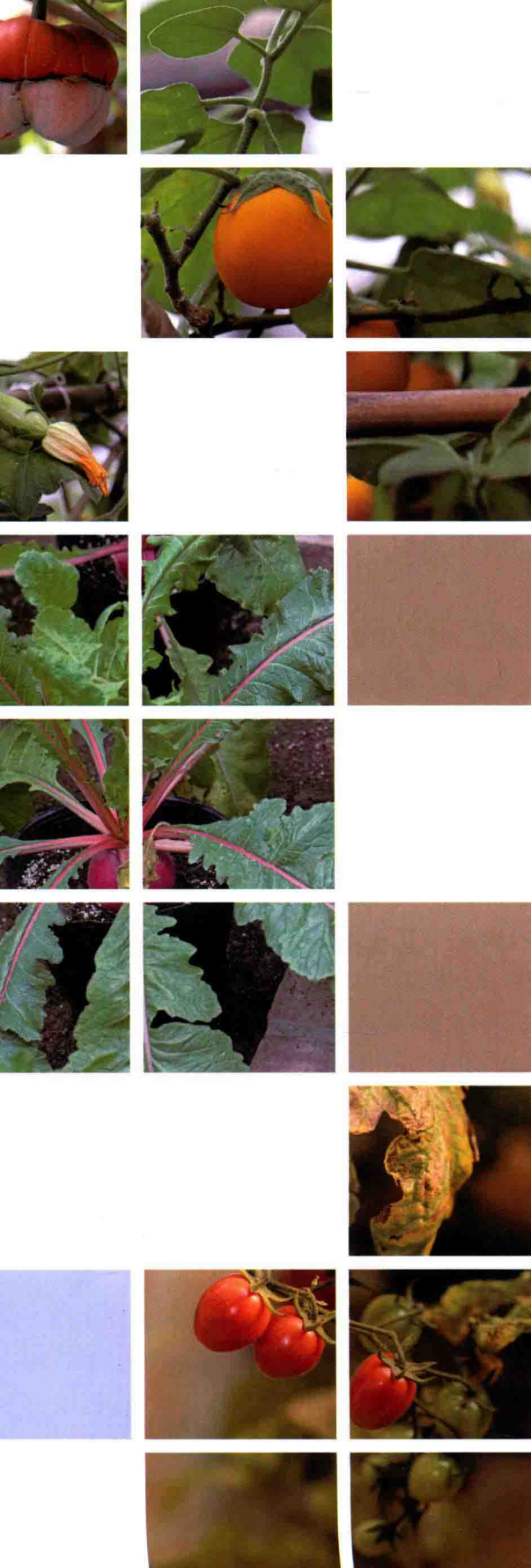
再次，在家种植蔬菜，不仅能起到观赏、食用的作用，蔬菜还能通过光合作用可净化室内空气、分解室内有害物质，让家居变得更舒适。

最后，条件便利，家庭全封闭的阳台使得冬季的温度也较高，这样可选择的蔬菜种类很多，基本一年四季都可栽种。

虽然没有属于自家的菜地，没有大的露台，但不必灰心，哪怕只有小小的阳台或者居室中一点闲空，只要用心栽培我们也能让它绿意盎然，现在让我们一起来螺蛳壳里做道场，将阳台居室变成自己的开心农场吧！

本书从蔬菜的分类特性出发，介绍了适合家庭栽培的时蔬，这些蔬菜不但适合观赏，更是营养丰富老少皆宜，并且非常容易栽培成熟，让您在繁忙的都市生活中能体验到田园的乐趣，做到舌尖上的安全。





目录



CONTENTS

Part 01

家庭种菜必修课.....	6
蔬菜的分类	8
家庭盆栽蔬菜的特点	10
家庭种菜的准备要素	12
蔬菜播种的方式	14
盆栽蔬菜的病虫害防治	16

Part 02

小盆栽种的茎叶类蔬菜.....	18
芹菜	20
菠菜	22
油菜	24
京水菜	26
小白菜	28
茼蒿	30
韭菜	32
香菜	34
茴香	36
菜心	38
叶用甜菜	40
生菜	42
苦苣	44
油麦菜	46
卷心菜	48
羽衣甘蓝	50
紫背天葵	52
乌塌菜	54
西兰花	56
菜花	58
香葱	60
豌豆苗	62
青蒜苗	64

Part 03

在家收获的根茎类蔬菜.....	66
茼蓝	68
樱桃萝卜	70
青萝卜	72
心里美萝卜	74
胡萝卜	76

Part 04

小阳台种的瓜豆类蔬菜.....	78
黄瓜.....	80
苦瓜.....	82
冬瓜.....	84
丝瓜.....	86
南瓜.....	88
西葫芦.....	90
四季豆.....	92
毛豆.....	94
红豆.....	96
尖椒.....	98
青椒.....	100
秋葵.....	102
茄子.....	104

Part 05

好吃又好看的特色时蔬.....	106
白蛋茄.....	108
樱桃番茄.....	110
蛇瓜.....	112
香炉南瓜.....	114
观赏南瓜.....	116
瓠瓜.....	118
风铃椒.....	120
五彩辣椒.....	122
金糯米.....	124

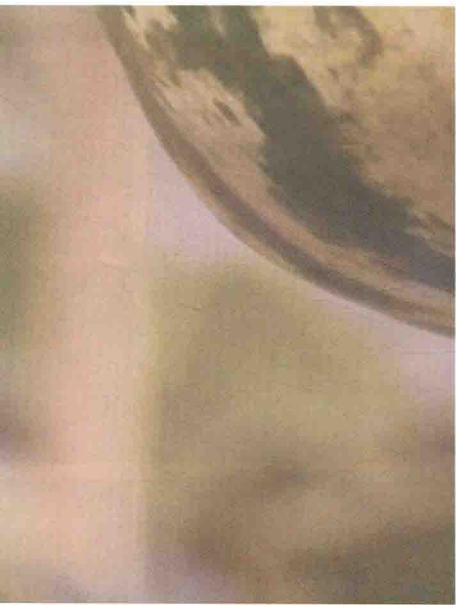
Part 06

家中收获的新鲜果实.....	126
草莓.....	128
金橘.....	130
柠檬.....	132
火龙果.....	134
石榴.....	136
番茄.....	138
番木瓜.....	140
黄金果.....	142
百香果.....	144
佛手.....	146
金灯果.....	148

Part 07

家中培育的美味菌菇.....	150
平菇.....	152
杏鲍菇.....	154
银耳.....	156
猴头菇.....	158







Part

01

家庭种菜必修课

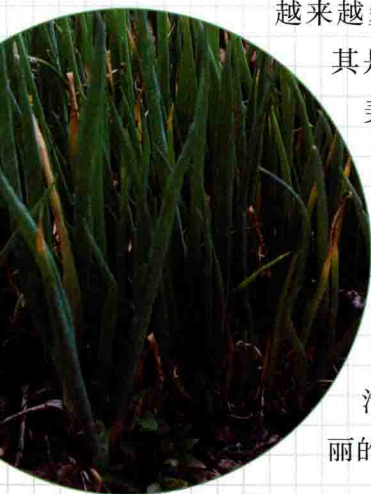
Jiating Zhongcai Bixiuke

蔬菜的分类

Shucai De Fenlei

时代在变化，人们的居住观念也在不断更新，从过去的“居者有其屋”发展到当下的“居者优其屋”，家庭园艺正受到

越来越多居民的青睐，尤其是盆栽观赏蔬菜将美化环境和食用绿色蔬菜巧妙地结合在了一起，它突破了蔬菜只能食用这一传统观念，为美化居民生活又增添了一道亮丽的风景。



食用分类

蔬菜种类繁多，食用器官多样，有叶子、种子和果实，肉质根或块茎，嫩茎、花球或幼苗。据不完全统计，中国现在栽培的蔬菜有210多种，分别属于32个科。有一二年生草本植物、多年生草本和木本植物，以及许多真菌和藻类植物。

蔬菜的分类方法主要有三种：食用器官分类、植物学分类和农业生物学分类。

蔬菜植物的食用器官有根、茎、叶、花、果等5类，因此按产品器官分类也分成5种。

农业生物学分类

按植物学分类，中国栽培的蔬菜有35科180多种。

按农业生物学分类可分为白菜类、根菜类、茄果类、瓜类、豆类、葱蒜类、绿叶菜类、薯芋类、水生蔬菜、多年生蔬菜、食用菌类、芽苗类和野生蔬菜13类。

白菜类。这类蔬菜都是十字花科的植物，包括大白菜、小白菜、叶用芥菜、甘蓝、花椰菜等。多为二年生



植物，第一年形成产品器官，第二年开花结实。

根菜类。这类蔬菜以肥大的肉质直根为食用产品，如萝卜、芜菁、根用芥菜、胡萝卜和根用甜菜等。多为二年生植物，同白菜类。

茄果类。主要是茄子、番茄和辣椒等茄科一年生植物。

瓜类。主要是黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜、瓠瓜、葫芦、西瓜和甜瓜等葫芦科蔬菜。西瓜和南瓜的成熟种子可以炒食或制作点心食用。

豆类。豆科植物的蔬菜，以嫩荚或子粒为食用产品。主要是菜豆、双豆、豌豆、蚕豆、毛豆、扁豆和刀豆等。

菜豆与扁豆有用支架栽培的，也有不用支架栽培的。豌豆幼苗和蚕豆芽均可食用。

葱蒜类。这类蔬菜都是百合科的植物，主要是大葱、洋葱、蒜和韭菜等二年生植物，用种子繁殖或用无性繁殖。

绿叶菜类。这类蔬菜以幼嫩叶片、叶柄和嫩茎为产品，如芹菜、茼蒿、莴苣、苋菜、落葵和冬寒菜等。

薯芋类。这是一类富含淀粉的块茎和块根蔬菜，如马铃薯、芋头、山药和生姜等。

水生蔬菜。这类蔬菜在池塘或沼泽地栽培，如莲藕、茭白、慈姑、荸荠、菱角和芡实等。

多年生蔬菜。这类蔬菜的产品器官可以连续收获多年，如金针菜、石刁柏、竹笋、百合和香椿等。

食用菌类。包括蘑菇、草菇、香菇、木耳、银耳（白木耳）和竹荪等。

芽苗类。这是一类新开发的蔬菜，用蔬菜种子或粮食作物种子发芽作蔬菜产品，如豌豆芽、荞麦芽、苜蓿芽和萝卜芽等。绿豆芽和黄豆芽等是早就普遍应用的芽菜，香椿和枸杞嫩梢也可列为芽菜。

野生蔬菜。野生蔬菜种类很多，现在较大量采集的有苋菜、发菜、木耳、蘑菇、荠菜等，有些野生蔬菜已渐渐栽培化，如苋菜和地肤（扫帚菜）等。





家庭盆栽蔬菜的特点

Jiating Penzai Shucai De Tedian



蔬菜种类繁多，但由于场所以及温度等条件的限制，家庭盆栽要选择合适的品种。一般来说，家庭盆栽的蔬菜应该具备以下几个特点。

观赏价值

盆栽蔬菜多是放在阳台或者庭院处的，因此要求其有优雅的株姿、奇特的外形、绚丽的色泽，既可作为蔬菜食用，又有观赏价值，就像花卉一样，一株在室满屋生机，即使不吃也能体会到大自然的气息。

易栽培且病虫害较少

各种蔬菜栽培的方法和难度均不一样，有的要求较高的温度，有的对土壤要求较严格，还有的对栽培环境的卫生条件要求很高，但家庭栽培条件有限，不能完全满足这些要求，所以一定要选择那些容易栽培且病虫害较少的蔬菜种类。

特别是对一些容易遭病虫害的蔬菜，

如果没有丰富的养护经验，一定要谨慎选择，因为蔬菜一旦发生大的病虫害，也会给居室环境带来污染，得不偿失。

目前，盆栽蔬菜的种植方法大致有两种：无土栽培和土壤栽培两种方式。无土栽培就是不使用土壤，采用基质（包括草炭、蛭石、珍珠岩、树皮、锯末、椰糠等）和营养液栽培植物的技术。

无土栽培的蔬菜不仅生长快、产量高、质量好，而且病虫害少，卫生整洁，只需浇灌营养液即可，管理十分方便。

土壤栽培相对于无土栽培也有一定的优点，例如土壤有较强的缓冲性，有很好的保肥保水能力，土壤中各种



有益菌的活动有利于植物生长等；缺点是管理需要相对精细，容易影响居室环境卫生等。家庭种菜通常采用有机栽培的培养土，这些培养土在农艺市场都可以买到，可根据蔬菜种类选择专用的培养土。

改善环境强身健体

有的蔬菜还有一定的药用价值，既能改善居室的空气质量，食用后还能增强人的体质，这一类蔬菜应该是家庭盆栽的首选。比如，知名香料植物罗勒是非常好的调味蔬菜，而其全株散发淡淡香味，也是净化空气的好植物，不仅能提振精神，还具有驱除蚊虫的效果。

营养丰富

盆栽蔬菜要选择那些有丰富的营养成分的品种，有人体可吸收的糖类、氨基酸、各种维生素等。比如，红梗叶甜菜含有粗蛋白、可溶性糖、粗脂肪、膳食纤维、维生素C、烟酸等，含有钾、钠、磷、镁、铁、钙、锌、锰、铜等矿物质，而钾、磷及容易消化吸收的糖，可促进肠胃道的蠕动，

甜菜根中具有天然红色维生素B₁₂及铁质，适合补血养气。

选择成活率高的蔬菜种子

种子是蔬菜栽培的基础，其不但关系蔬菜后期的生长发育程度，还会影响到采收后的口感。要想获得优质种苗，首先在选购种子的时候一定要购买大的种子公司和科研院所生产的种子。



有的蔬菜种子经销商存在销售过期或是劣质种子的情况，有的是将劣质种子和优质种子掺杂在一起销售，因此，在选购种子的时候，优先找多年合作良好的卖家，防止买到劣种和假种子；如果是种菜新手，对各个种子商家没有具体的了解，则采取分散风险的方法，每一类种子都在各个经销商处购买一点，各处的种子买回来后拌匀再播种，这样就能大大降低绝收的风险。

对于一些能扦插繁殖和分根育苗的蔬菜，例如空心菜、番茄等，可以考虑从市场上购买现成的商品菜来种植，这样做比播种子栽培可以缩短培育期，实现快速采收。