

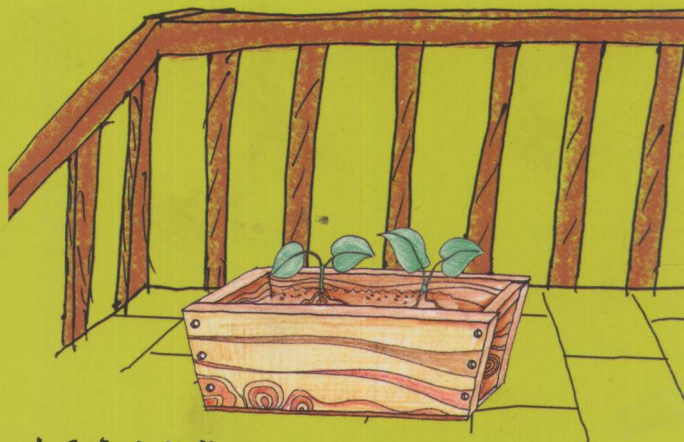
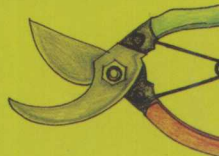
随书赠送
6种有机种子



阳台上 最容易种的 那些菜

自家的菜园子，最容易种的有机蔬菜，
种得开心，吃得放心，
幸福就是这么简单。

诸琳◎编著 王凯 马文慧◎绘



古吴轩出版社

阳台上 最容易种的 那些菜



**最容易种植的有机蔬菜——
成活率高、生长速度快，种得开心、吃得放心。**



做个健康快乐的“都市农夫”：阳台栽种蔬菜以后绿意盎然，既能改善居室小环境，适当劳作也是对身体的良好锻炼。茁壮蓬勃的菜苗，既可欣赏，又可丰富餐桌，何乐而不为呢？



随时采摘，随时食用：阳台上最容易种的那些菜，随采随吃，每天都能沉浸于品尝“绝对新鲜的蔬菜”的喜悦之中，这是何等幸福之事啊！

和孩子一块儿种菜：如果孩子一起种菜，不但能增进孩子和父母的感情，还有助于训练他们的动手能力、观察能力和耐心，并且增加他们的童年乐趣。



上架建议 休闲·生活

ISBN 978-7-80733-808-6



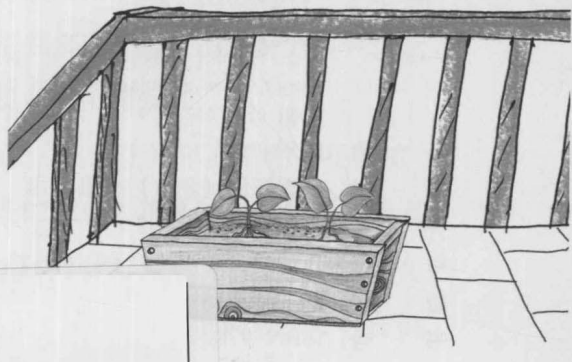
9 787807 338086 >

定价：35.90元

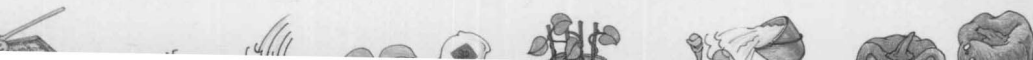
文通天下
WEN TONG TIAN XIA

阳台上 最容易种的那些菜

诸琳◎编著 王凯 马文慧◎绘



古吴轩出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

阳台上最容易种的那些菜 / 诸琳编著. — 苏州 :
古吴轩出版社, 2012.6
ISBN 978-7-80733-808-6

I. ①阳… II. ①诸… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 107882 号

责任编辑: 李宁军
见习编辑: 潘 娜
策 划: 张春霞
装帧设计: 颜森设计

书 名: 阳台上最容易种的那些菜

编 著: 诸 琳

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

开 本: 880×1230 1/32

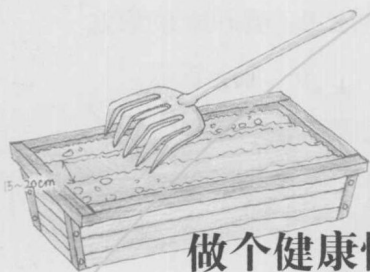
印 张: 7

版 次: 2012年8月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-808-6

定 价: 35.90元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。010-59795686



做个健康快乐的“都市农夫”

当网络版的“QQ农场”日渐被许多人当成精神依赖，每天都情不自禁地想去“种菜”、“偷菜”时；当蔬菜价格疯涨，农药残留问题越来越严重时；当人们要回归自然崇尚健康活动和消费的心理也日益高涨时；当人们对绿色食品，无污染、无公害、高品质果蔬越来越向往时——足以证明身在喧嚣闹市的人们是多么渴望拥有新鲜的空气，吃上放心的蔬菜，拥有梦想中的田园生活。

城市的繁忙、城市的污染，让终年身陷在高楼大厦、沥青水泥路面、车水马龙的城市人越来越向往郊区的田园生活。呼吸着新鲜的空气，吃着自己种的蔬菜，青蛙在叫，小鸟在飞，一切的一切是那么美好。而这美好，在很多都市人看来，只有偶尔去休假的时候，才可以感受。

我们生活在周围遍布钢筋水泥建筑的都市，没有大片的土地，怎么种菜呢？种子、肥料、土壤，一切都不知道从哪儿开始，而且自家又没有大片的农田，哪有地方可以种呢？

别担心，这一切都不是问题。如果你家有幸住在1楼或顶楼，庭院和楼顶是你的最佳选择。如果这些都没有，小小阳台其实也是种菜的好地方。

阳台或室内栽种蔬菜以后绿意盎然，空气清新，不仅极好地改善了居室小环境，而且，这期间的适当劳作对身体也是一种良好的锻炼。茁壮蓬勃的菜苗，既可欣赏，又可丰富我们的餐桌，何乐而不为呢？

本书为初学种菜的你介绍种菜的知识、方法和窍门。

如何制作营养土、土农药以及如何播种、育苗、追肥、采收等，包括每种蔬菜的类型、对环境条件的要求、播种时间、播种方法、田间管理等，本书都作了详细的介绍。

我们挑选了几十种较为常见的蔬菜，它们最大的特点是容易种植，你不需要有丰富的经验，就可以吃到自己亲手种植的蔬菜。书中介绍了不同蔬菜的栽培要点，以满足不同家庭对多种蔬菜的需求。

如今人们越来越重视自己的健康，尤其是希望通过食

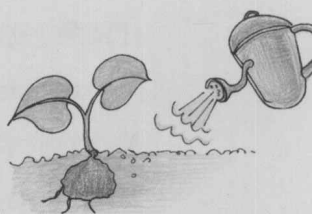
疗来改善和满足身体的一些需要，书中的每一种蔬菜，我们都为你介绍了它的营养价值及保健功效，尤其是保健食疗蔬菜，更是有益身体健康。

亲近土地、亲近自然，是很多人心中都存有的一种最原始的情结。陶渊明依山而居，享受采菊东篱下的惬意；林逋“梅妻鹤子”，一生守护“暗香浮动月黄昏”的田园美景。当古代文人隐士们“寄情山水之间”的情愫，被现代城市的“钢筋混凝土”消解之后，置身于工作、生活高压下的人们，开始越来越向往田园意趣。

拥有一片属于自己的土地，享受“自耕自作自收获”的满足感，成为不少都市人共同的心愿！那么，还等什么？一起加入到我们的“都市农夫”种菜队伍里来吧！为新鲜，为健康，为快乐！



目 录



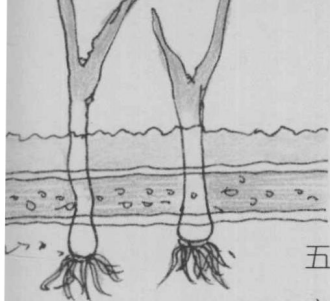
第一篇 网上偷菜，不如家里种菜

- 把“开心农场”搬下电脑 02
- 绿色蔬菜自己种，环保又健康 04
- 种菜可以缓解上班族压力，放松心情 ... 08

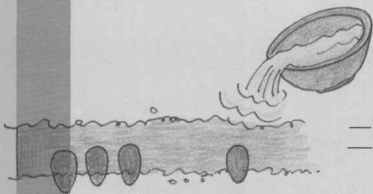
第二篇 打造自己的私家小菜园

- 选择适合你的种菜场所 12
 - 一、阳台 12
 - 二、庭院 17
 - 三、窗台与室内 20
 - 四、露台与屋顶 22
- 做好种菜前的准备 28
 - 一、工具的准备 28
 - 二、容器的选择和自制 30
 - 三、营养土的配制 33
 - 四、种子 38





五、菜苗	43
六、自制有机肥	46
七、自制土农药	48
私家小菜园的管理	52
一、整地施肥	52
二、播种	54
三、育苗及定植	56
四、中耕除草	61
五、浇水追肥	63
六、植株调整	66
七、病虫害的诊断与防治	69
八、采收与贮藏	75
选择喜欢的品种“自栽自乐”	78
一、周期短的速生蔬菜	78
菠菜	78
落葵（木耳菜）	82
小白菜	85
茼蒿	88
油菜	91
生菜	95
苋菜	99



二、收获期长的蔬菜102

番茄102

辣椒106

韭菜110

大葱114

细香葱117

黄花菜120

三、节省空间的蔬菜122

胡萝卜122

萝卜125

苦苣128

姜130

芫荽（香菜）133

四、易于栽种的蔬菜135

空心菜135

苦瓜137

大蒜140

菜心144

芥蓝146

五、植物蛋白多多的豆类149

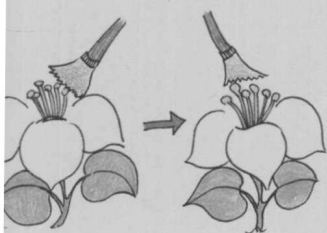
四季豆（菜豆）149

豇豆153

豌豆156

扁豆159





六、家庭常吃蔬菜162

茄子162

黄瓜165

西葫芦168

南瓜172

花菜175

芹菜177

七、保健食疗蔬菜180

蒲公英180

苣荬菜183

芥菜186

莜麦菜189

鱼腥草192

芦荟195

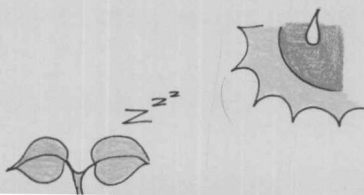
百合199

第三篇 让都市生活回归自然，让生活更“新鲜”

随时采摘，随时食用 206

在城市里，呼吸新鲜空气208

和孩子一块儿种菜 210



现在网络上流行一种“种菜”、“偷菜”游戏。每天都有很多人乐不思蜀地守在电脑旁，就为了偷别人的菜。其实，这个时间，你不如把自家的“菜园子”种满。它的好处可谓多多。



把“开心农场”搬下电脑

当美国第一夫人在白宫后花园亲自种菜的新闻在电视上播出后，“开心网”和“QQ农场”吸引了众多城市里的现代“农夫”、“农妇”，他们每天只要打开电脑，就忍不住先在自家菜园“收割”一把，再去别人家的菜园“偷”几棵菜回来。当蔬菜价格疯涨，农药残留问题越来越严重，人们对绿色食品的要求越来越高时，足以证明现代人生活在钢筋混凝土里是多么渴求美好的乡间田园生活。身在喧嚣闹市的我们是多么渴望拥有现实版的“开心农场”。

随着我国城市化的快速发展和社会的进步，终年身陷在高楼大厦、沥青水泥路面、车水马龙的城市人越来越有种亲近自然的向往。生活水平提高了，人们要回归自然崇尚健康活动和消费的心理也日益高涨。在吃的方面，对绿色食品，无污染、无公害、高品质果蔬有了更高的要求。现在人们的住房条件有了很大的改善，人们陆续搬进宽敞

的住房，南北有阳台，甚至有天顶花园，也有的艺术家、退休的老年人喜爱搬至乡间空气新鲜、清静的农家四合院，或有小温室的住宅，人们想在清闲之余或利用双休假日，通过自己的劳动，种点蔬菜水果，让自己和家人吃上没有农药污染的蔬菜，这样既能使自己陶醉于大自然的农事活动，享受自我休闲劳动的果实，又能绿化家居环境，令人心情愉快。

现代科学研究也证明，植物生长之处是产生负氧离子较多的地方，负氧离子有“空气维生素”之誉，是天然的“保健医生”。有一些蔬菜还能吸收空气中的有毒气体，起到净化空气的作用。在这样的环境下从事一定的劳动，能促进肺部的“吐故纳新”，使人神清气爽，是健康长寿的途径之一。

好处如此之多，赶紧行动起来吧！做一个环保健康的“都市农夫”。



自栽自乐

黄瓜、茄子、西红柿……您想过把这些蔬菜种在自家的阳台上吗？如果想的话，您现在就赶快行动吧，一两个月之后，您就可以吃上亲手种的、绝对无公害的绿色蔬菜啦！





绿色蔬菜自己种，环保又健康

中国古语云：民以食为天。可是近年来，这片晴空上却出现了不少“阴霾”，“黑心”的菜农为了蔬菜长得快，施加大量的肥料；“黑心”的老板们用“黑窝点”制造出了“黑食品”流入市场，侵害着人们的健康。

2011年以来，根据国务院部署，各地质检机关依法严厉打击各种食品非法添加活动，破获食品非法添加等食品安全案件1100余起，其中典型案例有：有毒豆芽、伪劣腐竹、伪劣粉条、溜水油、假牛肉、有毒干豆腐、有毒辣椒面、有毒豆制品等。这些食品，都是我们日常生活中不可缺少的，于是，有人感叹，还有什么东西是我们可以放心食用的！

蔬菜是人们餐桌上不可缺少的食物，然而，也许我们每天在外面买到的，都是些有农药残留的蔬菜。

目前，市场上出售的蔬菜多是土壤栽培的产品。由于

露台及大棚、温室等设施实行多年连作，会造成病害蔓延，从而促使菜农不可避免地大量使用农药。有些大棚温室，在蔬菜病害高发季节，往往每3~7天就喷药一次，有人形容这些蔬菜“是用农药泡大的”，这种种植方式当然会导致上市蔬菜被严重污染。

依据国家有关法规规定，喷洒农药的蔬菜需等到15天后才可以采摘上市，有时遇上节假日蔬菜供应紧缺，一些菜农就提前采摘上市，造成农药残留严重超标；另外依据农业部有关法规，全国有18种禁用农药和19种限用农药，如果违规使用这些农药自然也会带来毒副作用。

一般市民很难从蔬菜表面看出农药污染的痕迹，但食用后对身体的损害却是不言而喻的。因此，许多市民从菜市场买回蔬菜后，要用碱水或专用蔬菜洗涤剂清洗数遍，也有人将蔬菜放在清水中浸泡几小时后再食用。这样虽然可以洗掉蔬菜表面的残留农药，但有些农药（杀菌剂或杀虫剂）具有内吸性，已进入蔬菜体内，在残效期内是不可能用清洗的方法将其除掉的。

随着人们生活水平的提高，大家也越来越关注食品安全问题，因此蔬菜的食用安全性日益引起人们的关注。

在某些城市的蔬菜超市里有很多“绿色蔬菜”或“无公害蔬菜”字样的包装精美的蔬菜出售，但其价格往往

