



已动手系列

ALLOTMENT GARDENING

种菜就是种健康



都市阳台菜园全攻略

范时勇·著

“都市农夫”的种植经验 阳台菜园的打造秘笈

♥ 一个现实版开心农场 ♥ 一种积极的人生态度 ♥ 一份健康的心情



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



ALLOTMENT GARDENING

种菜就是种健康

都市阳台菜园全攻略

范时勇·著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

种菜就是种健康:都市阳台菜园全攻略/范时勇著
—重庆:重庆大学出版社,2012.7
(惠民小书屋丛书.我爱动手系列)

ISBN 978-7-5624-6602-4

I. ①种… II. ①范… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第033224号

种菜就是种健康

——都市阳台菜园全攻略

范时勇 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑:李佳熙 版式设计:曾滢媛

责任校对:谢 芳 责任印制:张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185 (中小学) *

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三达广告印务装璜有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:9.5 字数:146千

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-6602-4 定价:25.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

哥种的不是菜，是心情

曾经一段时间，周围几乎所有的人都像疯狂了一样，沉浸在虚拟“开心农场”里，天天忙着“偷菜”。上班时间讨论的，是“偷”了谁谁的“菜”；下班之后挂念的，是自己的“菜”会不会被人“偷”；甚至半夜三更调上闹钟，为了抢在别人的前面“偷菜”……

我很理解他们。在都市的钢筋水泥里生活久了，难免对男耕女织“农夫、山泉、有点田”的生活充满向往，况且，中国人向来有“田园情结”。在田园生活离我们越来越远的今天，以科技的手段、以虚拟的方式回归一下自然，也算是一种没有办法的办法吧，这既是现代都市人对田园情结的释放，又是现代职场人缓解职场压力的一种方式。

不过，我一直认为，虚拟“开心农场”的大流行，无异于画饼充饥、望梅止渴，是现代都市人的集体意淫。这种罩着科技光环的集体意淫，不知是现代都市人的幸运，还是都市人的悲哀？

因而在我内心，对沉迷于“偷菜”之人，一直是报以同情的态度的。

有那闲工夫半夜三更起来“偷菜”，还不如抽个周末、带上孩子，实实在在地在土地上播下种子，然后守护并期待着种子的发芽。这个过程，岂是网络上的“快餐”农场所能比拟的。

当然，对于现代都市人，亲近土地是一个多么奢侈的欲望！我们大多生活在远离土地的空中楼阁之中，脚下仅有的那点土地，也成了小区难得的公共绿化空间，容不得谁去破坏和侵占。

难道这就是我们的宿命？

好在，现代住宅越来越注重阳台、露台、屋顶花园、入户花园、空中花园的设计。我们虽然没有宽敞的别墅后花园可供挥洒，至少还可以在自家温暖的阳台上自娱自乐；我们虽然缺乏拥有成片土地的实力，但我们还有将土壤一袋一袋搬到楼上的体力。

其实，哪怕是一个小小的阳台，只要用心，也可以把它打造成为一个现实版的开心农场！

因而，当大家都沉浸在网络上“偷菜”时，我却独辟蹊径，带领媳妇和儿子，开始在自家天台上修菜园、运泥土、平地、种菜，打造一家人独享的都市空中农场。我坚信，这股网络“偷菜”之风，是不能满足现代都市人日益增长的回归自然的良好心理诉求的，最终，假的东西将被打回原形，真的东西将得到重新审视。

果然，不到一年工夫，网络“偷菜”之风便开始偃旗息鼓。人们已经不满足于用鼠标点击图片的所谓“收获”，也无法再从数字的增长中获得快感。而此时，都市阳台种菜却渐成时尚，都市“菜农”一族越来越壮大。当然，我家天台上的蔬菜已经郁郁葱葱，瓜果挂满枝头。

我的种菜，与传统的菜农略有不同。他们所看重的——是收获实实在在可以补充市场的蔬菜；而我看重的——是收获那份心情和健康，当然，顺带收获一些蔬菜充实一家人的餐桌。我不知道这样的要求是高了还是低了。总之，只要付出，就会有结果，这些愿望都一一得以实现。初夏蔬菜成熟最集中的一段时间，家里甚至一个月基本没有外购新鲜蔬菜，生活费低到20年前的水平。这是意外的惊喜。

一边种菜一边自得其乐，把自己的心得、体会、感受以及种植的经验等记录下来，集结成此书，目的是与读者一起分享劳动的快乐、收获的喜悦和人生的态度，因而，这本书并非传统意义上的农业技术手册，读者也不必一成不变地按照书上讲解的土壤、工具、日照等知识依样画葫芦。我们所提倡的是：心动不如行动！只要用心体验，你就会获得不一样的感受。

套用时下网络上的一句流行语：哥种的不是菜，是心情。只要你愿意，你可以种一片翠绿的小白菜，把它当成拍照的背景；你可以种上几株豇豆，缠绕在阳台的栅栏上成为一道风景；你也可以在废弃的马桶里种上一棵花菜，检验“鲜花插在马桶上”的效果；你还可以在花钵里种上几株辣椒，随手摘下几只剁碎，成为私房凉菜的绝佳调料……

范时勇

2011年10月15日于自家菜园

目录 CONTENTS

Part 1 种菜前的准备

光照	2
土壤	3
水	5
空气	6
肥料	7
工具	9

Part 2 了解点种菜常识

蔬菜的种类	12
蔬菜的种植制度	14
蔬菜如何播种育苗	19
蔬菜植株调整与修剪	21
蔬菜常见病害及其防治	23
蔬菜常见虫害及其防治	25
常用名词解释	28

Part 3 根菜类

白萝卜	32
胭脂萝卜	34
根用芥菜	36
红薯	38
球茎甘蓝	40

Part 4 茎菜类

莴笋	44
芋头	46
大蒜	48
生姜	50
莲藕	52
马铃薯	54
茎瘤芥	56
藠头	58
菊芋	60

Part 5 叶菜类

大白菜	64
韭菜	66
芹菜	68
茺荑	70
蕹菜	72
苋菜	74
马齿苋	76
鱼腥草	78
叶用莴苣	80
结球甘蓝	82
落葵	84
冬寒菜	86
芥蓝	88

Part 6 花菜类

花椰菜	92
青花菜	94
菜薹	96

Part 7 果菜类

黄瓜	100
丝瓜	102

苦瓜	104
南瓜	107
冬瓜	110
佛手瓜	112
瓠瓜	114
番茄	116
茄子	118
辣椒	121
菜豆	123
豇豆	125
刀豆	127
豌豆	129
蚕豆	131
玉米	133

Part 8 装扮你的小菜园

让我们一起动手吧	138
把家里的杂物利用起来	142
到大自然寻找创意灵感	145

Part 1

种菜前的准备

光照

看看你家的光照条件

阳光是植物赖以生存的必要条件，也是植物进行光合作用、制造碳水化合物能量源泉。每家每户阳台或天台上的日照光线自然各不相同，所以，各位“菜农”在开始种菜之前，务必要先弄明白，自家的阳台到底光照条件如何？各个角落分别适合种什么菜？正所谓因地制宜，才能事半功倍，创造出适合自家的“田园牧歌”！

根据光线的强度和照射时间，一般有全日照、半日照、荫蔽3种日照类型。具体如下：

全日照是指每天日照时间长达6小时以上的环境，通常为阳台的无屋檐处，且周边无高楼遮蔽，是光线最好的状态。

半日照则是阳光被过滤，或被遮掉一半亮度的环境，例如，阳台的屋檐下、靠墙壁边，或被周边高楼挡住阳光处，都属于此类。

荫蔽则只有散射光线，无直接日照，通常是室内，或者封闭式的阳台。

根据光照选择合适的蔬菜

有句谚语叫：“阴茶花、阳牡丹，半阴半阳四季兰。”意思是不同植物对光照条件有不同的需求。根据这种需求，大体上可将植物分为阳性植物、阴性植物和耐阴植物（也称为中性植物）。

1.阳性植物。一般来说，绝大部分蔬菜、瓜果都是阳性植物。阳性植物都酷爱强光，不能忍受荫蔽。如果阳光不够充足，则易造成组织柔软细弱，叶色变淡发黄，不易生长或开花，易遭病虫害。

2.阴性植物。适合在蔽荫的环境条件下生长，不能忍受强烈的直射光线，一般要50%~80%的荫蔽度。如蕨类植物、兰科植物，等等。如长期暴露在强光照射下，则会枝叶枯黄，生长停滞，严重的甚至会死亡。蔬菜中喜阴的植物基本没有，除非黄豆芽、绿豆芽、豆苗等原本就不需要其长出真叶的植物。

3.中性植物。对光照的要求介于阳性与阴性之间。一般喜欢阳光充足，但在微荫下生长也良好，但夏季光照强度大，需要稍加蔽荫。蔬菜中如韭菜、香椿、空心菜、木耳菜等比较耐阴。

总体来讲，各种植物对光照的需求不尽相同，即使是同一种植物，在生长发育的不同阶段对光照的需求也不一样。但各位“菜农”也不必害怕，蔬菜绝大部分是喜阳的植物，因此种菜的环境要尽量做到阳光充足。但阳台或天台难免有较阴的一面，在种植时，将较耐阴的蔬菜种在这个方向即可。

土壤

常见的种菜土料有哪些

植物大部分都是土壤栽培的，它能不断地提供植株生长发育所需要的空气、水分和营养元素，是植物生长的重要基础之一。而阳台种菜的常见土料有几类：

1.园土：又称菜园土、田园土，也就是我们普通的栽培土，因为经常施肥耕种，土质比较肥沃，团粒结构好，是配制培养土的主要原料之一。但这类土壤表层易板结，湿时通气透水性差，一般不能单独使用。

2.河沙：通气透水性好，不含肥力，一般用来调制培养土壤，可以有效地改善土壤结构。

3.泥炭土：是由泥炭藓炭化而成。由于形成的阶段不同，分为褐泥炭和黑泥炭两种。褐泥炭含有丰富的有机质，呈酸性；黑泥炭含有较多的矿物质，有机质较少，呈微酸性或中性。这类土壤排水性和透气性良好，保水能力强，有机质含量较高，是配制培养土的重要原料。

4.山泥：是山中落叶腐烂后与山坡表层土混合而成的土壤，有机质含量较高，土质疏松，质地轻。

5.腐叶土：由落叶、杂草及菜叶等与土壤分层堆积1—2年腐熟发酵而成。腐叶土含有丰富的有机质，通透性好，质量轻，肥沃疏松，有良好的

保水保肥能力，是调配营养土的重要原料。

6. 砗糠灰：由稻谷壳燃烧而成的灰，略偏碱性，含钾元素，排水透气性好。

7. 厩肥土：由动物粪便、落叶等物掺入园土、污水等堆积发酵后而成，具有丰富的肥力。

8. 木屑：疏松而通气，排水、透气性能好，保温性强，质量轻又干净卫生。pH值呈中性和微酸性。可单独用作培养土，但木屑来源不广，单独使用时不能固定植株。因此，多和其他材料混合使用，增加培养土的排水透气性。

此外还有塘泥、针叶土、草皮土、珍珠岩等，均是配制培养土的好材料。

怎样防止土壤板结和碱化

1. 防止板结：在盆土或自制的园土中掺入适量的粗沙，或者是经过发酵的厩肥土或者草木灰与锯木等，是防止板结的最好方法。当然，在蔬菜的日常管理过程中，特别是在浇水时，尽量将水用喷壶分散细细地浇到土上，也可有效预防土壤板结。

2. 防止碱化：

① 定期去掉表层的土壤，再添加新土，反复2—3次，可以降低盆土的碱性。

② 用凉开水浇菜，也可以起到淋洗盐碱的作用。

③ 用发酵后的淘米水浇菜，或在浇菜水中加一两滴米醋。

④ 把腐烂的苹果、山楂、酸枣、杏和西红柿等，放在容器中发酵一段时间即成酸化水，用时直接浇灌或兑水一倍使用，均能有效防止土壤碱化。夏天的时候，用吃剩下的西瓜皮来酸化水，也有很好的效果。

水

区别对待不同蔬菜

水是万物之源，植物的成长更是离不开水的滋润与灌溉。但是，“菜农”们在种菜的时候，浇水却是一门大学问。对于不同的蔬菜，应掌握不同的浇水原则：

1.对于湿生蔬菜，如芋头、空心菜、芹菜等，由于在潮湿环境中才能良好生长，浇水的原则应该“宁湿勿干”。

2.对于耐旱蔬菜，如甘薯、山药、芝麻、花生、大豆等，耐旱力强，忌渍涝，浇水的原则应该“宁干勿湿”。

3.对于半耐旱蔬菜，如玉米、青椒、南瓜、西红柿、茄子等，由于叶片呈蜡质状或有大量毛茸比较耐旱，浇水的原则应该“干透浇透”。

4.对于中生蔬菜，如菠菜、小白菜、大白菜等叶类菜，由于土壤过干或过湿都会造成生长不良，浇水的原则应该“见干见湿”。

5.对于水生蔬菜，如莲藕、慈姑等，由于其离开水不能生活，浇水的原则是“源源不断”。

浇水

春、夏、秋季在上午10时前，冬季在午后2时后浇水。掌握水温，与土温接近，冬季稍高，夏季稍低。但水、土温差不应超过5摄氏度左右，浇水量应以土壤表面到底部上下一致湿润为度。

大热天最忌中午浇水，以免强烈的气温反差造成生理失调，致使植物当即萎蔫。假如多日忘记浇水，叶面已经干旱萎缩，切忌不能立即浇大水，应先用喷壶向叶片喷2—3次水，待叶片缓过来后，再少量浇水。

不是什么水都可以浇

浇水以雨水、河水为上，自来水应放置数天后再浇为好。

空气

空气湿度对植物有影响

五花八门的植物们，因原产地气候条件不同，对空气湿度的要求也不一样。植物通常分为喜阴湿、耐干旱和中性三大类。家庭种植，要根据自己的环境选择适合的蔬菜。

1.喜阴湿的蔬菜。这类蔬菜较少，如芋头、春芽等，要求空气相对湿度经常保持在58%~78%。这些蔬菜如果长期处在干燥的环境中，叶片就会发黄、变薄、干焦，甚至脱落，影响生长。

2.耐干旱的蔬菜。如芦荟、甘薯、山药、芝麻等，一般室内或天台的空气湿度都会满足这些植物的生长要求。如果长期生长在潮湿的环境，就会引起根、茎的腐烂。

3.中性蔬菜。白萝卜、胡萝卜之类的根类菜不能太湿，也不能太干，对空气湿度的要求介于上述二者之间。

提高空气湿度的方法

1.经常向栽菜的周围地面和植物表面喷水，特别是在中午前后，每天至少喷2—3次，用雾化喷雾器效果更好，雾化水能像雾一样把植株笼罩起来，形成高湿度的小环境。

2.如果是利用花盆种菜，可将花盆放在装有碎石或石砾的浅盘中，盘中注入清水，加水以不高于石块层为度。以后盘中水快干时，再补充水分。这样盘中水分不断蒸发，利用水分蒸发增加空气湿度。

3.也可把花盆放入一个直径大一些的套盆中，在两盆之间的空隙里放入锯末、海绵、草炭等吸水材料，这些材料吸水后会逐渐释放出水蒸气，从而提高了周围的湿度。

4.用透明塑料薄膜把蔬菜罩起来，造成一个封闭的小气候。这样既可增加和保持空气湿度，又可减少浇水次数，还可防尘。晚上，最好把透明塑料薄膜打开透气。

5.安装加湿器，一劳永逸。另外，要经常擦洗叶面，及时除去堵塞气孔的灰尘，使叶片接触更多的水蒸气。

肥料

通过叶片判断蔬菜缺少哪种营养

1.缺氮症：植株叶色发黄甚至干枯，叶小，植株瘦小。茎细弱并有破裂，花数稀少。

2.缺钾症：下部叶有病斑，在叶尖及叶缘常出现枯死部分。黄化部分从边缘向中部扩展，以后边缘部分变褐色而向下皱缩，最后下部叶和老叶脱落。

3.缺磷症：叶色暗绿，生长延缓。下部叶的叶脉间黄化，常带紫色，特别是在叶柄上，叶早落。花小而少，花色不好，果实发育不良。

4.缺镁症：下部叶黄化，在晚期常出现枯斑，黄化出现于叶脉间，叶脉仍为绿色，叶缘向上或向下反曲而形成皱缩，在叶脉间常在一日之间出现枯斑。

5.缺钙症：嫩叶的尖端和边缘腐败，幼叶的叶尖常形成钩状。根系在上述病症出现以前已经死亡。顶芽通常死亡。

6.缺铁症：病症发生于新叶，叶脉间黄化，叶脉仍保持绿色。病斑不常出现。严重时叶缘及叶尖干枯，有时向内扩展，形成较大面积，仅有较大叶脉保持绿色。

7.缺锰症：病症发生于新叶，病斑通常出现，且分布于全叶面，极细叶脉仍保持为绿色，形成细网状。花小而花色不良。

家庭种菜怎样自制有机肥料

俗话说：“庄稼一枝花，全靠肥当家。”说的就是肥料对种菜的重要

性。但是，城市“菜农”们在自家阳台或天台种菜，除了享受那一份种植过程的乐趣以外，提倡的是低碳生活、绿色生活，对于化肥和农药之类的东西，最好不要使用。那么，肥料从何而来呢？当然是自制有机肥了。有机肥除了能被微生物分解释放出营养元素被根系吸收外，还能改善土壤的结构，增加土壤的保水保肥和通透性能，有百利而无一害。

有机肥通常可分为动物性有机肥和植物性有机肥这两大类。现把主要的几种可以家庭自制的有机肥介绍给大家：

1. 厩肥：即家畜的粪便，并杂有吃剩的饲草或饲料。以含氮为多，也有一定的磷和钾。

2. 鸡鸭粪：鸡鸭粪和其他禽类粪便是磷肥的主要来源，适合于各类蔬菜，特别适合果类蔬菜使用。

3. 草木灰：将枯枝杂草等烧成的灰，含钾较多，是钾肥的主要来源。属于碱性肥料。

4. 花生麸：含氮较多，也含磷和钾。比动物粪便干净卫生。

5. 骨粉：是磷肥的主要来源之一。

6. 饼肥：即以豆饼、花生饼、绵子饼等作为肥料，属于氮肥类。捣碎后可直接施在盆底作基肥，也可以浸出液作追肥。

在城市阳台或天台种菜，千万不要觉得弄到有机肥料是一件特别困难的事儿，其实，在日常生活中，注意收集和发现，你会觉得原来有机肥无处不在，比如，你可以把家里常常丢弃的烂菜叶、瓜果皮、鸡蛋、煮熟的黄豆、豆浆、坏牛奶、鱼鳞内脏、鱼刺骨等，把它们放入一个缸坛内，加水，加盖密封，经2—3个月发酵腐烂后就是很好的肥料。一定要注意只有腐熟后才能使用。

给蔬菜施肥时的注意事项

1. 施肥要注意蔬菜的种类。不同种类的蔬菜对肥料的要求不同。

2. 施肥要注意季节。冬季气温低，植物生长缓慢，大多数蔬菜处于生长停滞状态，一般不施肥；春、秋季正值蔬菜生长旺期，根、茎、叶生长，花芽分化，幼果膨胀，均需要较多肥料，应适当多些追肥；夏季气温高，

水分蒸发快，又是花卉生长旺期，追肥浓度宜小，次数可多些。

3.施肥要注意蔬菜生长规律。看长势，定用量，坚持“四多、四少、四不”的原则，即黄瘦多施，发芽前多施，孕蕾多施，花后多施；茁壮少施，发芽少施，开花少施，雨季少施；徒长不施，新栽不施，盛暑不施，休眠不施。

4.施用有机肥料，一定要经过充分腐熟，不可用生肥。而且应根据蔬菜的生长情况，注意肥料的浓淡相宜。适当的时候，加水稀释。

5.盆栽蔬菜施肥有三忌：一忌浓肥；二忌热肥（夏季中午土温高，施肥易伤根）；三忌坐肥。栽种蔬菜时盆底施基肥，不可将根直接放在肥上，而要在肥上加上一层土，然后再将蔬菜栽入盆中。

工具

作为一个新时代的“菜农”，先不管菜种得如何，必要的工具还是应该有的，俗话说“工欲善其事，必先利其器”是也。当然，工具也分两种，关键看你的种植面积有多大。一种是拥有大片大片土地的“地主”用的，比如有的同学把楼顶天台全部改为菜园，或者把底楼的小院全部用于种菜。他们使用的工具，一般是大型的，就是普通农民用的那种。另一种工具是小型的，用于“袖珍”型小菜园的种植。当然，有些工具是通用的，都需要。家庭种植常用工具如下：

1.水壶：包括浇水壶和喷水壶，用于浇水和喷水雾。

2.小耙与小叉：用于“袖珍”菜园的松土和翻土。

3.枝剪与剪刀：用于各种蔬菜的修枝、剪叶、打尖等。

4.小花铲：用于“袖珍”菜园的移植、翻土、松土和上盆，以及除杂草。

5.小锄头：又叫花锄，用于松土。因主要是“花儿匠”使用而得名。当然，咱小菜园要把蔬菜当花儿一样精心侍候，也就只有用这种小型工具了。

6.喷雾器：用于喷洒农药，冲洗叶片，喷雾保湿。

7.有盖的缸或瓮：用来存放自制的有机肥。

8.长柄木勺：用来浇水施肥。

9.锄头：就是真正的农民使用的那种大锄头，用于挖土松土，属于“地主”专用工具。

10.铲子：工地上常用的那种大铲子，用于转移土壤、移植、翻土、松土等，也是“地主”专用工具。

好了，准备好这些，你已经可以开始种菜了。但是，此时的你，虽然全副武装，但对蔬菜本身又了解多少呢？所以，要想做一个合格的“菜农”，还得跟随我的步伐，进一步对植物作一些了解。