

菜友学院

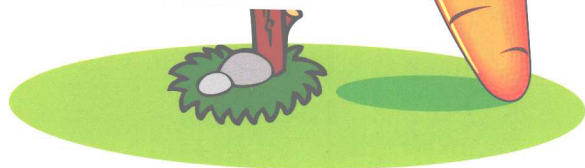
——阳台种菜的10堂课

超专业！权威老师教你在家种出健康菜
超简单！各种人气蔬菜种植过程全图解

夏红◎主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

菜友学院：阳台种菜的10堂课 / 夏红主编. —福州：
福建科学技术出版社，2015. 5
ISBN 978-7-5335-4730-1

I. ①菜… II. ①夏… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第016927号

- | | |
|------|--|
| 书 名 | 菜友学院：阳台种菜的10堂课 |
| 主 编 | 夏 红 |
| 插 画 | 娄宇爽 |
| 参 编 | 白玉凤 张绍瑞 范建军 娄宇爽
佟玉梅 袁 英 田晓红 白 莉
肖 晓 王瑞芳 李雪莹 刘秋言
张玉诚 杜海龙 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 福建彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 700毫米 × 1000毫米 1/16 |
| 印 张 | 10 |
| 图 文 | 160码 |
| 版 次 | 2015年5月第1版 |
| 印 次 | 2015年5月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4730-1 |
| 定 价 | 25.00元 |

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

前言

说起我家的阳台，从前是一个不折不扣的“杂货间”，堆满了老公的各种物件，泛黄的旧书、闲置的篮球、落满灰尘的吉他，以及各式各样的空饮料瓶。三年前，我将这些东西重新找到了安置地点，从此，阳台就成了我主宰的一片小小天地。

毫无疑问，阳台被我改造成了一个小小的菜园。经过一番精心设计，我在阳台上放置了铁质叠架，上、中、下3层摆满了20多盆不同的蔬菜，高低错落，煞是好看。而且室内的空气大好，老公也对我的创意竖起了大拇指。

通过对种植时间和收获时间的计算，我们几乎每个星期都能吃到自己种的新鲜有机菜。朋友、客人登门聚餐的时候，除了能吃上我种的健康有机菜，还不忘向我“取经”，讨教种菜的方法，这让我特别有成就感。

现在，身边的很多朋友都把自家的阳台打造成漂亮的家庭农场，当起了“都市农夫”。这让我又有了一个新的想法，“独乐乐不如众乐乐”，何不将自己的种菜经验传播诸众，让大家都能吃到自己亲手栽种的有机蔬菜呢！这也是我完成这本书最初的想法。经过一段时间的整理和写作，《菜友学院：阳台种菜的10堂课》总算完成了，真心希望这本书能带给大家更多的种菜乐趣，让大家学到更多的种菜知识。

说干就干，赶快行动起来吧！

夏 红



1. 本书所教种菜方法仅适用在阳台上进行盆栽，并非田间大面积的种植方法。

2. 鉴于中国南北地域辽阔，气候有很大差别，同一种蔬菜在种植时间上也不尽相同，因此本书所列各种蔬菜的种植时间仅做参考，请根据当地气候条件具体判断种植时间。

3. 许多蔬菜的种植方法不止一种，本书考虑菜友以初学为主，尽量选择简单的种植方法，但并非是唯一的方法。

本书适用方法





目录



准备篇

第一课 都市农夫的基础作业

阳台的条件与蔬菜的选择·····	003
私家菜园必备的小物件·····	005
阳台空间小，窍门来解决·····	007
不同蔬菜的不同特性·····	009
初学者适合种的菜·····	011

第二课 菜盆江湖的七种利器

有机土：好的土壤有助蔬菜成长·····	012
有机肥：菜无肥不肥·····	014
育苗盘：每颗种子都有自己的窝·····	017
种菜盆：根据蔬菜种类选择盆的大小·····	019
小喷壶：制造降雨的小环境·····	021
有机杀虫剂：驱除害虫的利器·····	021
好的种子：请去正规种子店购买·····	022



操作篇

第三课 栽、种的技巧

浸种与催芽·····	025
穴播、条播和撒播·····	027
育苗的方法·····	027
移栽要小心·····	029
施肥的小窍门·····	030
浇水的学问·····	031

第四课 养护与收获

间苗要细心·····	033
摘心、摘芽·····	034
搭架、引蔓·····	036
人工授粉·····	038
防暑、防寒的对策·····	039
收获·····	040
土壤的管理·····	041

第五课 病虫害的防治

病虫害的种类、症状·····	043
安全可靠的天然农药·····	045
搭配种植，降低虫害·····	047



实战篇

第六课 果实类蔬菜

西红柿·····	052
黄瓜·····	056
茄子·····	060
青椒·····	064
苦瓜·····	068
毛豆·····	072
草莓·····	076
小南瓜·····	080

第七课 叶菜类蔬菜

小白菜·····	085
菠菜·····	089
茼蒿·····	093
上海青·····	096
生菜·····	099

第八课 香辛类蔬菜

香芹·····	103
韭菜·····	106
大葱·····	110

生姜·····	113
大蒜·····	117
罗勒·····	120

第九课 根菜类蔬菜

樱桃萝卜·····	124
花生·····	127
土豆·····	131
白萝卜·····	134

第十课 芽苗类蔬菜

萝卜芽·····	138
豌豆芽·····	141
绿豆芽·····	144

附录 1: 常见蔬菜南北地域最佳种植时间表·····	147
----------------------------	-----

附录 2: 种子优劣鉴别速查表·····	150
----------------------	-----



工欲善其事，必先利其器。

想种出美味的有机蔬菜，必须做好准备工作。譬如在准备种植容器时，有各种各样的盆供您选择，但一定要根据所要种植的蔬菜种类和特点，选择合适的种植容器。从观赏角度上讲，容器的外观最好能与阳台形成和谐的整体效果，给人赏心悦目的感觉。

此外，我们还要了解常见蔬菜的生活习性，是不是适合自家的阳台环境。因为每个家庭的阳台朝向、空间大小可能都不一样，光、温条件也不一样，所以一定要根据阳台的实际情况来确定种植何种蔬菜。



第一课

都市农夫的基础作业

阳台的条件与蔬菜的选择



每个人都希望自家有一个宽敞明亮的大阳台，除了采光需求和晾晒衣物，还有大大的妙用。这其中，养花、种菜无疑是最时尚、最健康的。抛开工作的烦恼，怡情于清新的花果蔬菜之间，那一定是件很惬意的事情。

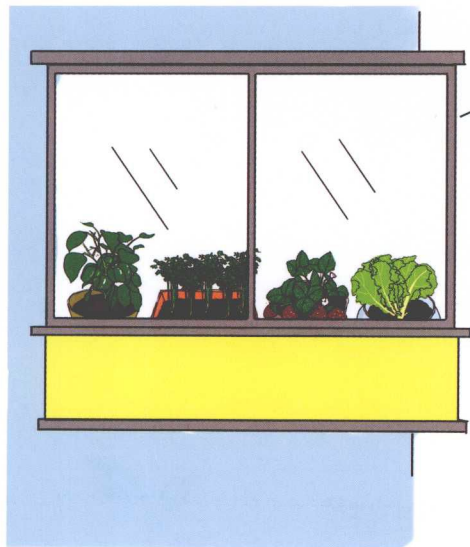
不过，对于入门级的菜友来说，从没当过农夫却想种出又漂亮又好吃的蔬菜，似乎有些无从下手。没关系，继续往下阅读，本书会一步一步教你种出清爽可口的有机菜。

既然是阳台种菜，那首先就要从阳台说起。

蔬菜成长最重要的自然条件就是阳光与温度，而阳台如何满足阳光与温度，归结起来就两点：

1. 阳台朝向决定每天的光照条件。
2. 阳台封闭还是半封闭，决定蔬菜生长期的温度条件。



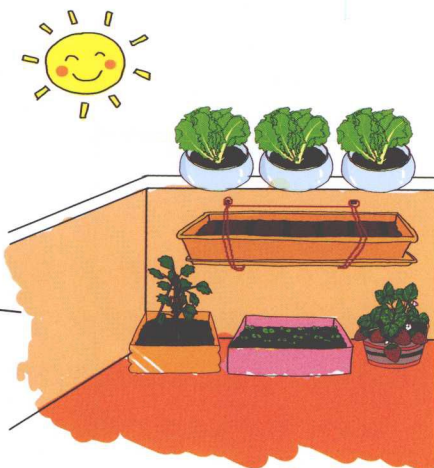


全封闭阳台

全封闭阳台能遮风挡雨，冬季温度也较高，所受温度限制较小，可选择的蔬菜品种范围也比较广，基本一年四季都可栽种蔬菜。

半封闭阳台

半封闭或未封闭阳台冬季温度较低，一般不易在冬天栽种蔬菜。夏天太阳直射导致温度过高，也要注意遮光保护蔬菜。



与封闭与否相比，阳台的朝向才是最重要的。在温度允许的条件下，一般要根据阳台朝向选择蔬菜栽种品种。

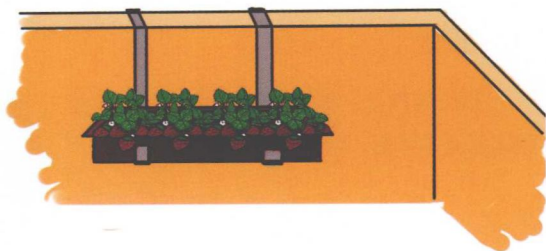
朝南阳台

朝南阳台日照充足、通风良好，是最理想的种菜阳台。几乎所有的蔬菜都适合全日照条件，一年四季均可在朝南的阳台上种植，如黄瓜、苦瓜、番茄、菜豆、金针菜、芥菜、西葫芦、青椒、莴苣、韭菜……

冬季，朝南阳台的大部分地方都能接受到阳光的直射，再搭起简易保温设备，就可以给冬季栽种蔬菜创造一个良好的环境。



挂壁式种植槽，更节省空间



朝北阳台 朝北的阳台日照条件相对较差，可选择的蔬菜品种比较少，但并不等于朝北的阳台不能种植蔬菜。一些耐阴的蔬菜，如茼蒿、韭菜、芦笋、香椿、空心菜、木耳菜等同样可以在朝北的阳台上种植。

朝东、西阳台 东、西朝向的阳台为半日照，适宜种植喜光耐阴的蔬菜，如洋葱、油麦菜、小白菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。但朝西阳台夏季西晒时温度较高，会使某些蔬菜产生日烧，轻者落叶，重者死亡，因此最好在朝西阳台栽种蔓性、耐高温的蔬菜。

私家菜园必备的小物件



俗话说：工欲善其事，必先利其器。种菜看似不难，但若是缺少了必备的种菜小物件，恐怕有些工作就会无从下手了。要想做一个“专业”的都市农夫，有些工具是必不可少的。下面就给大家介绍一些阳台种菜必不可少的小物件，让你有备无患。

手套

制作培养土、播种、移栽的时候，带上塑料或皮革手套，可防止手部被污染。



剪刀

剪刀是修剪枝叶和采摘果实的时候需要用到的工具。



花盆底托

置于花盆最底部，防止花盆渗水而污染地面。

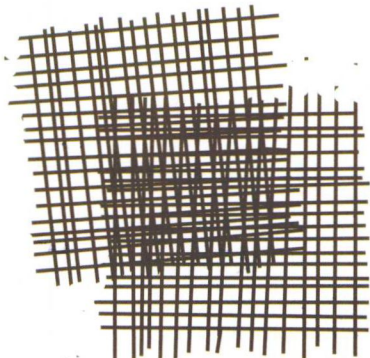


喷水壶

浇水、施肥时均可使用。也可以用饮料瓶代替。方法是在饮料瓶的瓶盖上钻若干小孔，模拟喷水壶的效果。

花盆底网

花盆底网用在容器底部的排水孔上，放好网之后再往盆里放泥土，其作用有两个：一是阻止盆内的泥土随水流出；二是防止盆外的害虫通过排水孔钻进去，危害植株的生长。



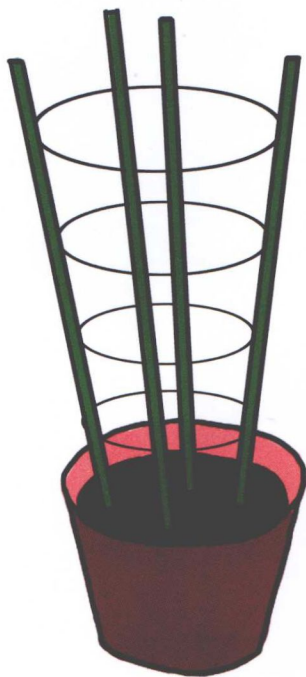
喷雾器

喷雾器可以用来喷洒水分，以增加空气的湿度、冲去叶面上的灰尘、给植株增添生气，还可以用来喷洒叶肥或是自制的防治病虫害的药物，如变质的牛奶等。



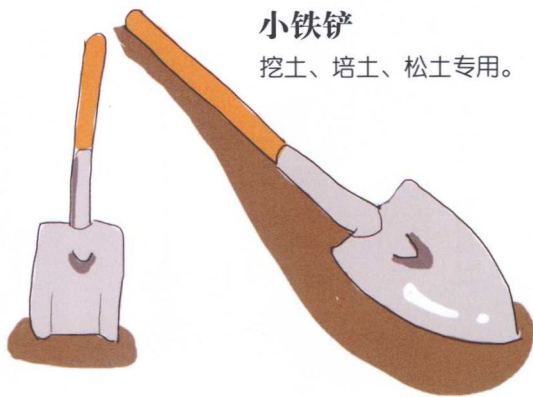
攀爬架

可采用 PVC 条或者藤条制作，适用于藤蔓类蔬菜的攀爬。



小铁铲

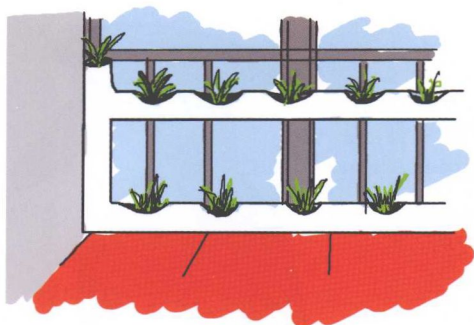
挖土、培土、松土专用。



阳台空间小，窍门来解决

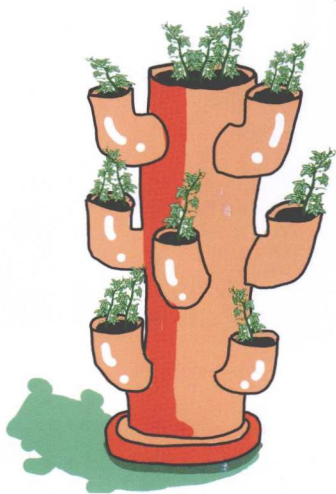
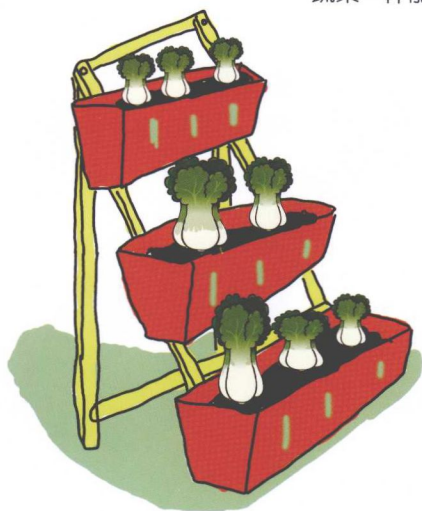


很多人抱怨自己的阳台太小，摆不了几个花盆就满了。其实，绝大多数家庭的阳台都不大，只要有创意，经过小小的改良，一样可以把狭小的阳台变成漂亮的菜园。



到建材市场买口径为 200 毫米的 PVC 管，用工具掏数个 30 厘米长的洞。挖空的 PVC 管节省空间又别具一格。

将种植槽采用错层的方式固定在铁架上，同样节省空间，而且下层种植槽中的蔬菜一样能获得光照。



家庭阳台菜园栽种装置主要有花盆式、壁挂式、阶梯式和立柱式等几种，菜友可以根据实际需要自由搭配。案例中的阳台菜园，多选择了辅助装置，花盆式与壁挂式搭配组合，成就了不小的阳台菜园空间。不过采用这类装置，一定要考虑到安全问题，特别是大风雷雨天气，要确保楼下行人的安全。