

家庭厨房小菜园

让你的家变成一个四季常绿的菜园

[美] 伊丽莎白·米勒德 (Elizabeth Millard) 著
高亦珂 李青译

INDOOR KITCHEN GARDENING

- 苗菜
- 芽菜
- 香料植物
- 蘑菇
- 蕃茄
- 胡椒等



家庭厨房小菜园

[美]伊丽莎白·米勒德 (Elizabeth Millard) 著

高亦珂 李青 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

其实只需要花费很少的金钱和时间,你就能在自己的家里种出新鲜又健康的蔬菜。想想这样一盘自己亲手所做的菜:用种在厨房的牛皮菜、芝麻菜、西兰花作为主菜,配以清炒的、种在地窖木屑箱里的蘑菇。如果你从未品尝过苗菜,那么你真的需要想象一下,当所有蔬菜的味道都集中在一棵诱人的小苗上,咬上一口那美妙的感受。如果你想体验用种植在住宅、地下室或者阳光明媚的办公室中的那些美味、新鲜的有机农产品招待客人的新奇感受,那么你会在本书的帮助下,探索并发现这个自给自足的广阔新世界。

本书作者伊丽莎白·米勒德将指导你如何种植苗菜、芽菜、香料植物、蘑菇、番茄、辣椒等。在室内种植,你不必考虑季节和天气的变化。本书中包含了大量令人垂涎的美食照片和DIY家庭园艺项目,全面指导你最新的种植技巧,这不仅能给你的生活带来乐趣,还能为你提供卫生、营养的有机食物,使你获得味觉的满足。

First published in 2014 by Cool Springs Press, a member of the Quayside Publishing Group Inc., 400 First Avenue North, Suite 400, Minneapolis, MN 55401

© 2014 Cool Springs Press

All rights reserved. With the exception of quoting brief passages for the purposes of review, no part of this publication may be reproduced without prior written permission from the Publisher.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2014-3682号

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房小菜园/(美)米勒德(Millard, E.)著;高亦珂 李青译. —北京:机械工业出版社, 2015.6

书名原文: Indoor kitchen gardening

ISBN 978-7-111-49875-9

I. ①家… II. ①米…②高… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068433号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:时 颂 责任编辑:时 颂 李俊慧

责任校对:孙 丽 封面设计:张 静

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

2015年6月第1版第1次印刷

169mm×239mm·13.75印张·216千字

标准书号: ISBN 978-7-111-49875-9

定价: 59.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066 机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线:(010) 68326294 机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203 金书网: www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网: www.cmpedu.com

目 录



译者序

9 引言

17 室内种菜

提前规划 / 18

确定地点 / 20

准备播种 / 29

常见问题 / 53

良好心态 / 59





60 苗菜、芽菜、香料植物、小麦草、发芽菜和蘑菇的种植方法

苗菜 / 63

豌豆芽菜、向日葵芽菜和爆米花玉米芽菜 / 85

香料植物 / 103

小麦草和猫麦草 / 117

发芽菜 / 129

蘑菇 / 139





149 萝卜、胡萝卜、番茄和其他蔬菜

生菜 / 152

萝卜 / 160

胡萝卜 / 166

羽衣甘蓝和牛皮菜 / 173

菠菜 / 179

甜菜 / 186

辣椒 / 193

马铃薯 / 201

番茄 / 209

——多种多样的室内蔬菜 / 217



218 结语

219 参考资料



家庭厨房小菜园

[美]伊丽莎白·米勒德 (Elizabeth Millard) 著

高亦珂 李青 译



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

其实只需要花费很少的金钱和时间,你就能在自己的家里种出新鲜又健康的蔬菜。想想这样一盘自己亲手所做的菜:用种在厨房的牛皮菜、芝麻菜、西兰花作为主菜,配以清炒的、种在地窖木屑箱里的蘑菇。如果你从未品尝过苗菜,那么你真的需要想象一下,当所有蔬菜的味道都集中在一棵诱人的小苗上,咬上一口那美妙的感受。如果你想体验用种植在住宅、地下室或者阳光明媚的办公室中的那些美味、新鲜的有机农产品招待客人的新奇感受,那么你会在本书的帮助下,探索并发现这个自给自足的广阔新世界。

本书作者伊丽莎白·米勒德将指导你如何种植苗菜、芽菜、香料植物、蘑菇、番茄、辣椒等。在室内种植,你不必考虑季节和天气的变化。本书中包含了大量令人垂涎的美食照片和DIY家庭园艺项目,全面指导你最新的种植技巧,这不仅能给你的生活带来乐趣,还能为你提供卫生、营养的有机食物,使你获得味觉的满足。

First published in 2014 by Cool Springs Press, a member of the Quayside Publishing Group Inc., 400 First Avenue North, Suite 400, Minneapolis, MN 55401

© 2014 Cool Springs Press

All rights reserved. With the exception of quoting brief passages for the purposes of review, no part of this publication may be reproduced without prior written permission from the Publisher.

北京市版权局著作权合同登记图字:01-2014-3682号

图书在版编目(CIP)数据

家庭厨房小菜园/(美)米勒德(Millard, E.)著;高亦珂 李青译. —北京:机械工业出版社,2015.6

书名原文:Indoor kitchen gardening

ISBN 978-7-111-49875-9

I. ①家… II. ①米…②高… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第068433号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:时 颂 责任编辑:时 颂 李俊慧

责任校对:孙 丽 封面设计:张 静

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

2015年6月第1版第1次印刷

169mm×239mm·13.75印张·216千字

标准书号:ISBN 978-7-111-49875-9

定价:59.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066 机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010) 68326294 机工官博:weibo.com/cmp1952

(010) 88379203 金书网:www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网:www.cmpedu.com



译者序

这是一本关于室内栽培蔬菜的书，作者从实用的角度出发，满怀热情地介绍了适合在家庭栽培的几大类蔬菜——苗菜、芽菜、发芽菜，以及蘑菇、番茄、胡萝卜、辣椒——的种植、保存和食用方法，为终日忙碌于工作的都市人，别增一种生活的乐趣，而且能够有效地提高你的饭菜质量，让你吃出健康来。

本书具有教科书的严谨，但并不呆板，字里行间渗透着作者对家庭园艺的热爱。书中介绍的栽培方法具有很强的指导性和可操作性，相信对读者会大有裨益。

感谢范敏、岳玉玲和高耀辉，他们为全书的翻译工作做出了非常大的贡献。

高亦珂

2014年10月28日



目 录



译者序

9 引言

17 室内种菜

提前规划 / 18

确定地点 / 20

准备播种 / 29

常见问题 / 53

良好心态 / 59





60 苗菜、芽菜、香料植物、小麦草、发芽菜和蘑菇的种植方法

苗菜 / 63

豌豆芽菜、向日葵芽菜和爆米花玉米芽菜 / 85

香料植物 / 103

小麦草和猫麦草 / 117

发芽菜 / 129

蘑菇 / 139





149 萝卜、胡萝卜、番茄和其他蔬菜

生菜 / 152

萝卜 / 160

胡萝卜 / 166

羽衣甘蓝和牛皮菜 / 173

菠菜 / 179

甜菜 / 186

辣椒 / 193

马铃薯 / 201

番茄 / 209

——多种多样的室内蔬菜 / 217



218 结语

219 参考资料



引言

我是在明尼苏达州长大的，上学的学校对面就是在玉米田或农场，在无聊的数学课上，我经常瞄着外面想象着去农场玩。我的曾祖父母和祖父母都是农民，我也是在城外的郊区长大的，那里有成片的草坪，还有被霜冻在地里的菜。我特别喜欢慵懒地躺在树下，闲闲地看着邻居花园里飞来飞去的蜜蜂。即使这样我也从未想过，有一天我会从事与花园相关的工作，像翻土，除草，或者谈论如何堆

肥，自己来种菜和其他吃的东西。这些对于我来说和无聊的数学一样，我一直认为和我的生活毫无关系。

在商界工作了几十年后，虽然我吃的蔬菜的种类比在明尼苏达州多了很多，在烹饪时也会搭配不同的蔬菜，但我还是感觉自己离那些鲜活的绿色植物很远。实际上，直到40岁出头，我才意识到对绿色生命的喜爱是很难改变的。

常有人问我怎么转行做农场了，



作者伊丽莎白（Elizabeth）和卡拉（Karla）在一亩园农场（Bossy Acres）少见的悠闲时刻。农场由明尼苏达州的社区所扶持（Community Supported Agriculture，CSA）。

我想是命运指引了我吧。在非洲赞比亚的一个人类家园国际组织中，我遇到了现在的合作伙伴卡拉，当时我们开玩笑说，我们相识于满是泥土的手，那就让我们的手一直粘着土吧，让我们一起来做点和泥土有关的事儿。在那里陪伴我们的是优美而单纯的生活，虽然只有几个星期，但却让我们俩意识到，我们内心向往过一种亲近泥土、可持续发展、可以自己生产食物的生活。一亩园（Bossy Acres）农场的建立，就是我们向往的农业生活的开始。

在一亩园第一次耕种前，我们就迫不及待地开始在室内试种了很多种菜。要知道明尼苏达的冬天相当寒冷，但我们作了很多试验，采用微型种植盘种植豌豆苗、萝卜苗和其他可口的蔬菜。感觉像把夏天搬进了家门。当皑皑的白雪已经把汽车都淹没的时候，在室内我们收获了一波又一波微型、可爱又美味的蔬菜。这使我们在清闲的冬天也忙碌起来，否则要等到天气暖和才能明尼那布勒斯（Minneapolis）市后院花园的种植床里播种，才能开始我们喜欢的



采用微型种植盘种植蔬菜不仅可以提供新鲜的食材，还可以为冬季的室内增加色彩和韵味。同时对于家里的孩子和大人来说，满心欢喜地看着菜苗绿油油地生长，也是一段令人兴奋的生活经历。

沾满泥土的园艺工作。

我自己的种植经历改变了我过去的看法：过去错误地认为室内栽培蔬菜需要由有经验的专业人士来做，而且在室内栽培蔬菜需要复杂且昂贵的装备。最重要的是，原以为城市里空间不大、只有两个小卧室的家是最不适合室内种菜的。因为这样的房子既没有良好自然光线的厨房，也没有安装了生长灯的地下室。

幸运的是，通过在自己小小的家里不同季节试种不同蔬菜的经历，我发现室内种菜可以有很多方法，都能把农场搬进家门。像营养丰富的苗菜、苜蓿芽、西兰花芽，甚至是甜

菜和蘑菇，只要给予适当的光照、空气、水分和养护，都能像室内其他盆栽植物一样茂盛生长。

在这本书中，你会学到室内种植蔬菜的基础知识和专业种植技巧，解决相关的室内常见种植问题。帮助你轻松上手种菜，创造一个枝繁叶茂、美味诱人的室内小菜园。成为一个家庭园艺师，首先得考虑种菜的地点，在家里的不同房间，找出最适合的种菜地方（最适合的地点一般在厨房，但不一定只在厨房），然后进行实践操作，调整基质的配比、播种、浇水控水、通风、补光，你自己的家庭菜园就这样红红火火地开张了！



一亩园由社区农业项目扶持，伊丽莎白和卡拉管理，农场的工作大都由来自CSA成员中那些热爱园艺的志愿者完成。