

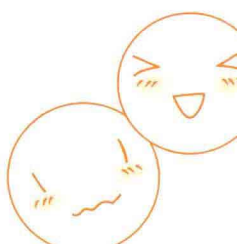
中国顶级蔬菜研究机构农科院专家  
第一本专为中国家庭打造的“阳台种菜”书

# 第1次阳台种菜 就成功

张德纯 张衡 / 著

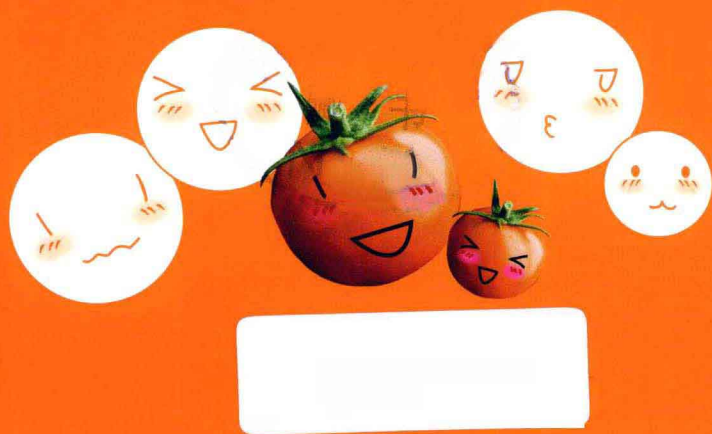
绿植杀手菜鸟农夫的0失败种植秘籍  
每天都能开始种，一年四季都有菜！

北京科学技术出版社



# 第1次阳台种菜 就成功

张德纯 张蘅 / 著



 北京科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

第1次阳台种菜就成功 / 张德纯, 张蘅著。—北京: 北京科学技术出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5304-6601-8

I. ①第… II. ①张… ②张… III. ①蔬菜园艺  
IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第055530号

## 第1次阳台种菜就成功

---

作 者: 张德纯 张 蘅

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定华升印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 160千

印 张: 9.75

版 次: 2013年5月第1版

印 次: 2013年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6601-8/S·205

---

定 价: 32.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

## 作者 寄语

中国人有句俗话：“三天不吃青，两眼冒火星”，可见蔬菜是人们每日不可缺少的食品，但都市人未必知道蔬菜是怎样种出来的，更没有亲手种过菜。不是不想亲手种菜，而是没有条件。在高楼大厦的围困中，上哪里去找自己的“一亩三分地”呢？面对冰冷的钢筋、水泥建筑，谁不向往回归田园般的生活，谁不渴望周边多一点绿色？

“一亩三分地”的想法似乎有些奢侈，但居住在楼房中的都市人，家家都有自己的阳台，聪明的都市人终于找到了自己种菜的小天地。在阳台上，中老年人有了自家的“小菜园”，年轻人也不必从网上“偷菜”了。阳台种菜已经在都市市民生活中悄然兴起，并已成为都市新时尚。阳台种菜是追求生活乐趣、提倡健康生活的一种新方式，是“小植物、大健康”，将植物种植与养生结合起来的新理念。阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲、一种娱乐；丰富了知识，也陶冶了情趣。每天看着自己种的菜长高、变大，收获的不仅是丰硕的果实，更是一份不可言喻的喜悦。

本书从零起点开始，通过作者不断的实践与讲述，教会您在阳台上种出近60种新鲜的有机蔬菜，可将一个种菜的门外汉，培养成为一个具有一定种菜经验的农艺师。考虑到不同操作者的情况，尽量做到操作步骤简易化，使用工具简单化，使读者一看就会，一上手就成功。

种好菜的最终目的是吃好菜，在让您掌握科学栽种方法的同时，每种菜后还介绍了蔬菜的营养知识及简便而营养的蔬菜食用方法。《阳台种菜超简单》是您阳台种菜的贴身顾问，有了这本书，马上就可以开始操作了。

您准备好了吗？





## 目录



### PART

#### 1

## 打造漂亮的阳台菜园

从“百草园”想起的…… / 006

谁家的阳台都可以 / 006

省钱的乐趣 / 007

活在当下 乐在其中 / 007

从门外汉到园艺师 & Greenhouse / 008

阳台可以种哪些蔬菜？ / 009

蔬菜生长需要的条件 / 009

蔬菜必须种在土里吗？ / 010

如何配置基质 / 010

立体栽培 / 011

种植有机蔬菜 / 011



### PART

#### 2

## 一张纸上种蔬菜

芽苗类蔬菜

豌豆苗 / 014

向日葵苗 / 024

蚕豆苗 / 016

空心菜苗 / 026

萝卜苗 / 018

小麦苗 / 028

香椿芽苗 / 020

荞麦苗 / 022



### PART

#### 3

## 美丽的水培精灵

芽类蔬菜

绿豆芽 / 032

黄豆芽 / 034

黑豆芽 / 036

红豆芽 / 038

花生芽 / 040

苜蓿芽 / 042



## PART 4 生命之叶常青

### 绿叶类蔬菜

- |            |            |
|------------|------------|
| 菠菜 / 046   | 油麦菜 / 068  |
| 芹菜 / 048   | 木耳菜 / 070  |
| 结球生菜 / 051 | 珍珠菜 / 072  |
| 空心菜 / 054  | 菊花脑 / 074  |
| 苋菜 / 056   | 芥菜 / 076   |
| 叶甜菜 / 058  | 蒲公英 / 078  |
| 茼蒿 / 060   | 马齿苋 / 080  |
| 番杏 / 062   | 马兰头 / 082  |
| 紫背天葵 / 064 | 土人参 / 084  |
| 小油菜 / 066  | 大叶枸杞 / 086 |



## PART 5 人气旺旺的养生药草

### 芳香类蔬菜

- 芫荽 / 090
- 薄荷 / 092
- 紫苏 / 094
- 茴香 / 096
- 蒔萝 / 098
- 藿香 / 100
- 罗勒 / 102



## PART 6 好吃好玩的果实乐园

### 瓜果类蔬菜

- 水果黄瓜 / 106
- 小南瓜 / 109
- 苦瓜 / 112
- 丝瓜 / 114
- 樱桃番茄 / 116
- 鸡蛋茄 / 119
- 香艳茄 / 122
- 五彩椒 / 124
- 酸浆 / 126
- 草莓 / 128



## PART 7 自然界里的青春奥秘

### 活力健体蔬菜

- 韭菜 / 132
- 韭黄 / 134
- 细香葱 / 136
- 软化姜芽 / 138
- 蒜苗 / 140
- 芥蓝 / 143
- 羽衣甘蓝 / 146
- 樱桃萝卜 / 148
- 贝贝胡萝卜 / 150

“种菜粉丝”的疑问解答 / 153

附：每 100 克蔬菜含营养物质成分表

PART 1

打造漂亮的阳台菜园





阳台种菜既是劳动，又是  
休息；丰富了知识，也陶冶了  
感情，是活在当下的都市人的  
一种生活方式与休闲选择……

## 1 从“百草园”想起的……

记得上中学的时候，读过鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》，优美的文笔，童年的情趣，给我留下了深刻的印象。先生写道：“……何首乌藤和木莲藤缠绕着，木莲有莲房一般的果实，何首乌有臃肿的根。有人说，何首乌根是有像人形的，吃了便可以成仙，我于是常常把它拔起来，牵连不断地拔起来，也曾因此弄坏了泥墙，却从来没有见过有一块根像人样。如果不怕刺，还可以摘到覆盆子，像小珊瑚珠攒成的小球，又酸又甜，色味都比桑葚要好得远。”

拥有一个鲁迅先生笔下的“百草园”，在高楼林立的城市绝无可能。但拥有一小块属于自己的绿色天地，还是可以被满足的——阳台便为我们提供了一个绝妙的空间，只要愿意，就可以在阳台营造自己的小菜园。您若有兴趣的话，就从阳台开始吧。



## 2 谁家的阳台都可以



灰色的阳台

感谢建筑设计师，在钢筋水泥的“堡垒”中，为我们留下了一个通透的空间。一般的阳台都不大，小的三、四平方米，大的七、八平方米，但在寸土寸金的大都市，这点面积也弥足珍贵了。北方的阳台为了冬季保暖，大多进行了封闭装修，这为在阳台打造小菜园创造了条件。如果能将暖气通到阳台，那么在三九天也不用为温度操心。而且建筑师仿佛知道大家一定要在阳台种些什么似的，阳台地面一般都做有防水，这就免除了向楼下阳台滴水的麻烦。

也许是房间面积还不够大，但更多是旧的生活习惯使然，很多人家的阳台上堆满了生活中用不着的东西。为了打造一个漂亮的阳台小菜园，请将那些用不着的“古董”搬搬家，或者干脆处理掉。您说对不？

营造一个绿色的阳台小菜园，谁家的阳台都可以！



绿色的植物

### 3 省钱的乐趣

在阳台种蔬菜，用不着太多的器械，但简单的工具还是要有的。众多的园艺商店，已为我们准备了各种精美的园艺器械，购买十分方便。

购物是一种乐趣，省钱也是一种乐趣。日常生活中有许多包装废弃物，如塑料盆、塑料盒、可乐瓶、油桶、PVC塑料管、废旧木箱等，都可以改装后用来种菜。废物利用、低碳环保，不花钱也办事。

在塑料瓶盖上扎几个小孔，就是一个简易喷壶。塑料盆、塑料盒、油桶、PVC塑料管、废旧木箱均可以改为栽培容器。



废旧的木箱是很理想的栽培容器



用可乐瓶改装的栽培容器

### 4 活在当下 乐在其中

禅宗认为，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，活在当下最为重要。活着的人，有活在过去的，有活在未来的，而真正活在当下的，少！我们为工作而奔忙，繁忙的工作，使我们忘记了春、夏、秋、冬；生活的压力，使我们少了风、花、雪、月。我们为污染而忧伤，那些被化肥、激素催大的瓜果，那些施有剧毒农药的蔬菜，使我们望而却步。

渴望活在当下的人们，终于发现了一小块乐土。在阳台上开辟一小

块菜园，使紧张的心情得以松弛，使疲劳的眼睛见到了绿色。这是一个多么奇妙的想法，多么奇妙的举措。活在当下，乐在其中——在阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲和娱乐。

## 5 从门外汉到园艺师 & Greenhouse



在阳台上打造一片绿色天地，是一个美好的愿望。实现这一愿望，则需要一定的知识。从门外汉到园艺师需要一个过程，这个过程有多长，取决于对园艺知识的学习掌握的程度。让我们从零开始，向园艺师进发。

Greenhouse 的英文原意是“绿房子”，译成中文是“日光温室”。现代园艺生产多采用玻璃日光温室，玻璃日光温室可对温度、湿度、光照进行调控，为植物生长创造最适合的生长条件。在荷兰，玻璃日光温室栽培番茄产量为 70 千克 / 平方米。如果阳台面积



大型玻璃日光温室

在 5 平方米，理论上可收获 350 千克番茄，足够一家人消费。

在一些国家，园艺爱好者都拥有小型的 Greenhouse，栽培自己喜爱的园艺植物。阳台就是一个标准的 Greenhouse，只要保证温度条件，就可以一年四季进行栽培。

## 6 阳台可以种哪些蔬菜?

我们日常食用的蔬菜分为 15 大类, 大约有 250 多种, 日常食用的有 50 多种。理论上阳台上可以种植任何种类蔬菜, 但以生长时间短、植株矮小、不易生病的蔬菜更为适合。如芽苗类蔬菜、绿叶类蔬菜、葱蒜类蔬菜等。

| 种类    | 主要蔬菜                    | 种类    | 主要蔬菜        |
|-------|-------------------------|-------|-------------|
| 芽苗类蔬菜 | 黑豆芽、绿豆芽、萝卜芽、香椿芽、荞麦芽、苜蓿芽 | 野生蔬菜  | 马齿苋、车前草、马兰头 |
| 绿叶类蔬菜 | 菠菜、芹菜、茼蒿、苋菜、油麦菜、叶甜菜     | 茄果类蔬菜 | 番茄、茄子、辣椒    |
| 白菜类蔬菜 | 白菜、乌塌菜、菜心               | 根类蔬菜  | 萝卜、胡萝卜、根甜菜  |
| 甘蓝类蔬菜 | 花椰菜、青花菜                 | 瓜类蔬菜  | 黄瓜、丝瓜、苦瓜    |
| 芥菜类蔬菜 | 大葱、蒜黄、韭菜、细香葱            | 豆类蔬菜  | 菜豆、蚕豆、豌豆    |
| 葱蒜类蔬菜 | 大葱、蒜黄、韭菜、细香葱            | 芳香类蔬菜 | 薄荷、紫苏、莳萝、藿香 |
|       |                         | 薯蓣类蔬菜 | 姜芽          |
|       |                         | 多年生蔬菜 | 枸杞、黄花菜      |



清洁、无异味的膨化鸡粪



经过发酵的麻渣有机肥

## 7 蔬菜生长需要的条件

要想在阳台上种好蔬菜, 必须满足蔬菜生长的条件。蔬菜生长所需的条件有: 光照、温度、水分、养料等。

选择北面的阳台, 可以得到充足的阳光。南面阳台光线较弱, 可以种植喜阴的蔬菜。封闭的阳台, 夏天可以通过开启窗户、遮阴来降低温度。冬天, 如果阳台通有暖气, 温度不成问题。没有暖气的阳台, 可以用电暖气加温。水可以用自来水, 另外洗菜水和淘米水也是很好的来源。养料可以从园艺商店购买, 如商品化的膨化鸡粪, 发酵后的麻渣等, 清洁、无异味, 是一种很好的选择。也可以用陈旧的豆子自制肥料, 效果也不错。



## 8 蔬菜必须种在土里吗?

除了水生蔬菜外，大多数的蔬菜是种在土里的。阳台和居室连在一起，清洁十分重要。阳台蔬菜一般采用无土栽培，常见的无土栽培有基质栽培、水培、岩棉栽培等。采用无土栽培，蔬菜不用种在土壤里，而是种在基质、岩棉中，乃至直接种在水中。阳台上最方便、最好掌握的无土栽培是基质栽培，一些芽苗类蔬菜甚至可以不用基质，更为简便。



无土栽培——水培



无土栽培——基质栽培



## 9 如何配置基质

基质就是人造土，可以在园艺商店买到，也可以自己配置。配置基质的常用原料有：草炭、粗河沙（水洗）、炉渣（粉碎、水洗）、锯末（不要松木的）、粉碎的稻草等。配置的比例可根据需要而定，如3份草炭+2份水洗粗河沙，或2份粉碎的稻草+1份锯末+2份炉渣。原则是固定植株根部、给根须营造一个湿润、通透的生长环境。



草炭是由沼泽植物的残体，经过亿万年高压堆积而成。含有大量的有机物质，是配置基质的良好材料。

## 1.0 立体栽培

阳台面积有限，为了更好地利用空间，多采用立体栽培。立体栽培需要有立体栽培架。可以用角钢、木材制作。架子的大小根据阳台的面积而定，层数以3~5层为宜。废旧的杂物架、书架、鞋架等都是立体栽培架的优选代用品。



用角钢制作的立体栽培架



用杂物架替代的立体栽培架

## 1.1 种植有机蔬菜

有机蔬菜是在生产中完全不使用农药、化肥、生长调节剂等化学物质的蔬菜。自己种菜自己吃，当然要达到百分之百的有机。在阳台上采用无土栽培，使用的是膨化鸡粪或自制的大豆有机肥。保持良好的生长环境，避免病虫害发生。即使有了病虫害，也可以采用摘除病叶、抓走害虫等物理方法，整个过程绝对不使用农药，这才是真正的、令人放心的有机蔬菜。



有机食品标识



有机食品是安全、环保、健康的食品

PART 2

# 一张纸上种蔬菜

芽苗类蔬菜





芽苗类蔬菜是指利用植物种子或其他营养贮存器官，在黑暗或光照条件下直接生长出可供食用的嫩芽、芽苗或幼茎。

芽苗类蔬菜的生长时间短，一般为8~12天；操作简单，易于掌握；生产器械只需要平底容器和洁净的纸张即可。因此被我们亲切地称为“一张纸上种蔬菜”。



# 豌豆苗

科属：豆科豌豆属

难易指数：★☆☆☆☆



## 植物小故事

中国人食用豌豆苗的历史可以追溯到魏晋时期，世界上最早的农业书籍《齐民要术》中已有用豌豆苗做菜的记载。20世纪50年代初，周恩来总理宴请民主人士的菜谱中，就有“豌豆苗炒冬笋”。