



跟随职业园艺师 Shirley 小姐，在家中的方寸之间
依四时更迭种植蔬菜，享受一下“小菜农”的乐趣



蔬香生活

—— 家庭菜园种植指南

The Edible Garden



蔬香花园规划创意
打造蔬香花园的必需品
蔬菜种植基础知识
蔬菜生长管理基本技巧
10个蔬菜品种详细栽培过程

熊琳 / 著



中国宇航出版社

蔬香生活

—— 家庭菜园种植指南

The Edible Garden

熊琳 / 著

中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

蔬香生活：家庭菜园种植指南 / 熊琳著. -- 北京：中国宇航出版社，2013.8

ISBN 978-7-5159-0454-2

I. ①蔬… II. ①熊… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 166943 号

责任编辑 田方卿 李琳

责任校对 刘唯

出版
发行 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路 8 号
(010)68768548

网址 www.caphbook.com

经销 新华书店

发行部 (010)68371900
(010)68768541

零售店 读者服务部
(010)68371105

承印 北京画中画印刷有限公司

版次 2013 年 8 月第 1 版

规格 787 × 960

印张 14

书号 ISBN 978-7-5159-0454-2

定价 39.00 元

邮 编 100830

(010)88530478 (传真)

(010)68767294 (传真)

北京宇航文苑

(010)62529336

2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本 1/16

字 数 180 千字

本书如有印装质量问题，可与发行部联系调换



自序

缘起《The Edible Garden》

所有的缘分，深邃的源头来自于2010年的一部BBC纪录片《The Edible Garden》（食材花园，又名美味的花园）。园艺慢慢渗入我的生活，没有丝毫的刻意，就这么自然而然地发生了。

跟随花园女主人Alys Fowler的脚步穿梭其间，看她将蔬果和可食的花卉混种在一起，露台上还养了两只大母鸡，移步易景，令人目不暇接。听她娓娓道来美味的“可食花园”是怎样一点点被打理得看起来像个花园，而不是菜园。除此之外，Alys还带着我们到汽车后备箱卖场买些自己没有的幼苗，去野外采摘可食的野生植物，去朋友家的园子看一看，到公园采集些制作装饰物的叶子……小小的园圃，“发掘大自然的运作模式，再模仿其模式来设计庭院、生活”，这是Alys的灵感来源，也是Permaculture（朴门永续设计）的宗旨。

提及Permaculture，一个愈来愈受到关注的名字，虽然到目前我都没机会拜访它的发源地——澳洲。直到2010年底，一次偶然的机，我到香港学习了这套理念。在香港的一个月，亲眼目睹了人与大自然的亲近，令我体验到人与大自然的和谐。说Permaculture，澳洲比香港快几十步，对内地来说更是天方夜谭，它是一种亟待被推广、重视且实践的生活态度。

Alys浑身都散发着自信的活力和随性的美感，她用沾满泥土的白皙双手告诉我：你不仅是在种植物，你是在种快乐。每次她与朋友们在一起聚会分享欢乐的时光，总让我羡慕不已。把园艺融入生活，这才应该是园艺的真谛，真正的生活，我想。

看完这部片子，我，中毒了。我想要这样的生活。

毕业时，我差点与园艺擦身而过，多么庆幸，终究我还是拿着铲子，一脚踏入了园艺的世界，成天与花花草草打交道，一路学习，一路走来，到现在……显然，现实的工作不可能有《The Edible Garden》里的清新浪漫。紧张忙碌才是一种常态，是我这些年的真实写照。高强度的工作，让我根本没余力也没时间玩味体会其中的美好。可它依然还是一份吸引人的工作，是上天赐予我的礼物，让我有机会和大自然赤裸地接触，让我能待在这么优美的环境中，与生灵沟通。每天呼吸新鲜而芬芳的空气，让我的生活略显优雅。我的理想状态是，工作是工作，生活是生活。本以为园艺只是我的工作，没想到，当我开始效仿Alys，将我不大的阳台进行改造，种了一些寻常的蔬果和香草，当我感受到园艺所带来的各种不一样的情绪，自然的、简单的、阳光的、幸福的……我明白了园艺对我的意义，它已远远超出我的想象，给了我意想不到的正能量，竟延续至我生活的一部分，让我的生活和整个人的状态都发生了奇迹般的改变。它不只是单纯的技术或嗜好，我整个人都沉浸其中。

借园艺的热潮，享受美好的蔬香生活。用心聆听，生活原本的模样。

目录 Contents



自序 缘起《The Edible Garden》

Part 1 给你一个在家侍弄蔬菜的理由 1

- No.1 健康：自种食材安全，品尝即摘即食的滋味
- No.2 装饰：点亮生活空间，构筑缤纷的花花世界
- No.3 省钱：蔬菜价格飙涨，方寸花园变菜园
- No.4 缓压：深呼吸，慢生活
- No.5 教育：亲近自然，唤醒生命意识
- No.6 瘦身：享受劳作，轻松燃烧脂肪
- No.7 抚慰：生命如歌，聆听成长的音符
- No.8 回馈：篮筐中硕果累累，人与自然的完美互动
- No.9 品尝：当味蕾遇见天然，原来幸福如此简单
- No.10 分享：促进邻里来往，让爱蔓延



Part 2 亲手规划属于你的蔬香花园 9

- Chapter 1 寻找合适的空间，给蔬菜安个家
- Chapter 2 利用高度演绎与众不同，让狭小的空间大放异彩
- Chapter 3 动手之前，先规划你的绿色蓝图

专栏1： 蔬菜 & 各种杂货，搭配出属于自己风格的小菜园

专栏2： 不要成为惹麻烦的小菜农



Part 3 打造蔬香花园的必需品 23

- Chapter 1 关于种子和种苗——找到与你情投意合的那个它
- Chapter 2 关于花器——我想有个家，一个不需要多大的地方
- Chapter 3 关于土壤——一切从泥土开始
- Chapter 4 关于有机肥料——蔬菜的“食物”
- Chapter 5 自制有机药水——英勇的“禁卫军”
- Chapter 6 关于必备的园艺工具——栽种蔬菜的“神兵利器”





Part 4 蔬香花园种植指南

61

- Chapter 1 播种——唤醒沉睡的力量
- Chapter 2 间苗——取舍之间
- Chapter 3 定植——换间大房子
- Chapter 4 伴生——蔬菜之间的“爱恨情仇”



Part 5 轻松打理蔬香花园

81

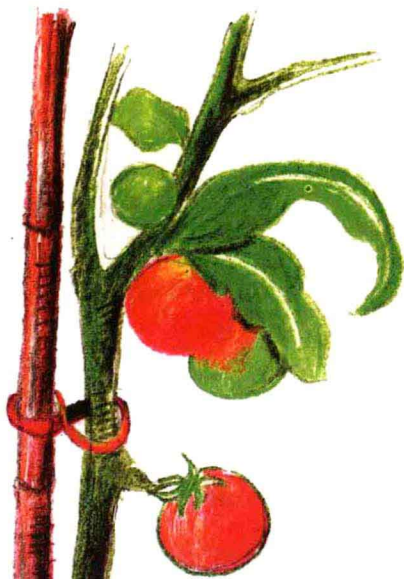
- Chapter 1 水分——爱你就是不多不少
- Chapter 2 施肥——加强营养补给
- Chapter 3 搭架和引蔓——我想飞得更高
- Chapter 4 中耕、培土——呼吸是活着的证明
- Chapter 5 除草——对不起，菜菜的世界不欢迎你
- Chapter 6 摘心和打杈——让蔬菜更“强壮”
- Chapter 7 疏蕾疏果——最残忍的工作
- Chapter 8 病虫战记——菜园里的战争与和平
- Chapter 9 人工授粉——植物世界的奇妙约会
- Chapter 10 采摘——大自然的恩赐



Part 6 蔬香花园种植清单

107

- Chapter 1 地下惊喜的根茎类
櫻桃萝卜、五寸参胡萝卜、紫薯
- Chapter 2 好看好吃的茄果类
红珍珠番茄、圆茄子、朝天椒、黄秋葵
- Chapter 3 营养丰富的瓜豆类
荷兰小黄瓜、西洋南瓜、棱角丝瓜、苦瓜、
无蔓四季豆、无架豇豆、毛豆
- Chapter 4 现吃现摘的叶菜类
菠菜、红苋菜、空心菜、木耳菜、奶油生菜
香芹、小叶茼蒿
- Chapter 5 憨态可掬的结球类
花椰菜、长茎西兰花、抱子甘蓝



Chapter 6 锦上添花的辛香料类

百里香、意大利甜罗勒、迷迭香、罗马洋甘菊、
柠檬薄荷、普通鼠尾草、希腊牛至、芝麻菜、
紫苏、香菜、细香葱

Chapter 7 五彩缤纷的浆果类

草莓、兔眼蓝莓

Chapter 8 易种易活的野菜类

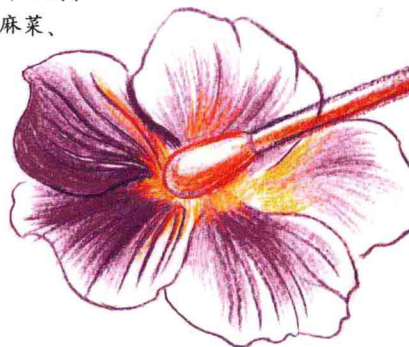
马齿苋、鱼腥草、紫背菜

Chapter 9 纯洁无瑕的芽菜类

萝卜芽、苜蓿芽、豌豆苗、香椿苗

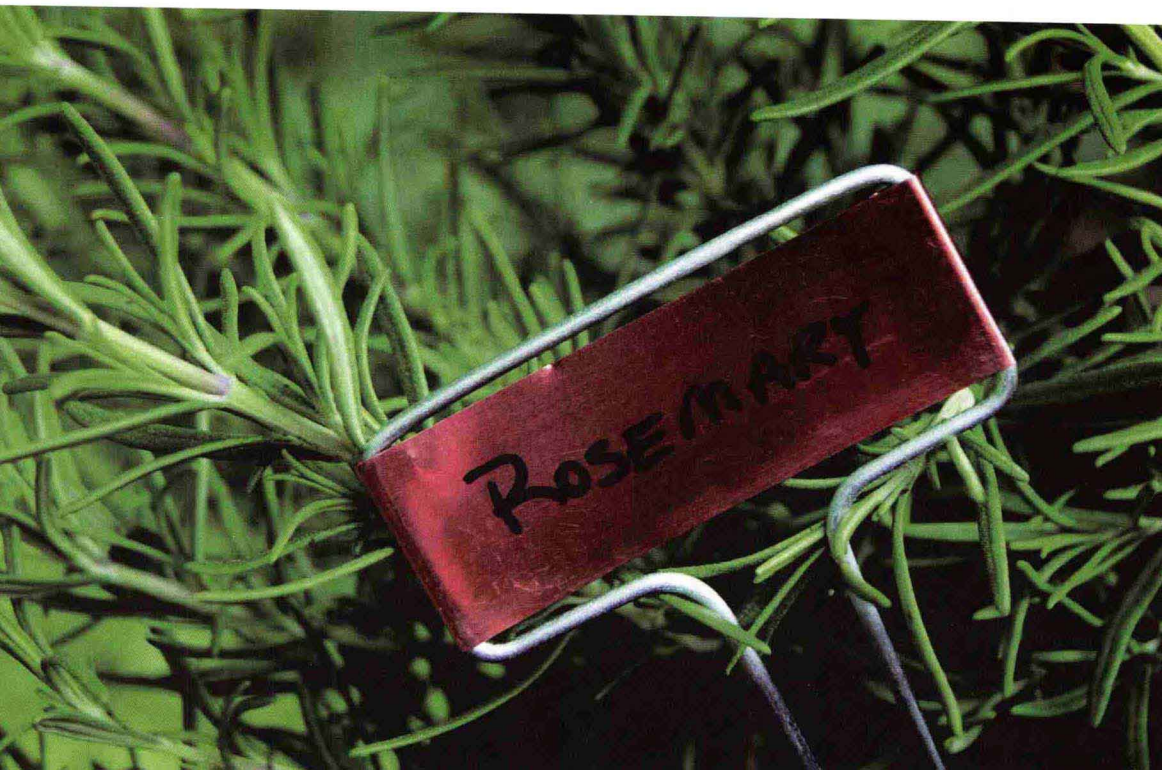
Chapter 10 黑暗绽放的食用菌类

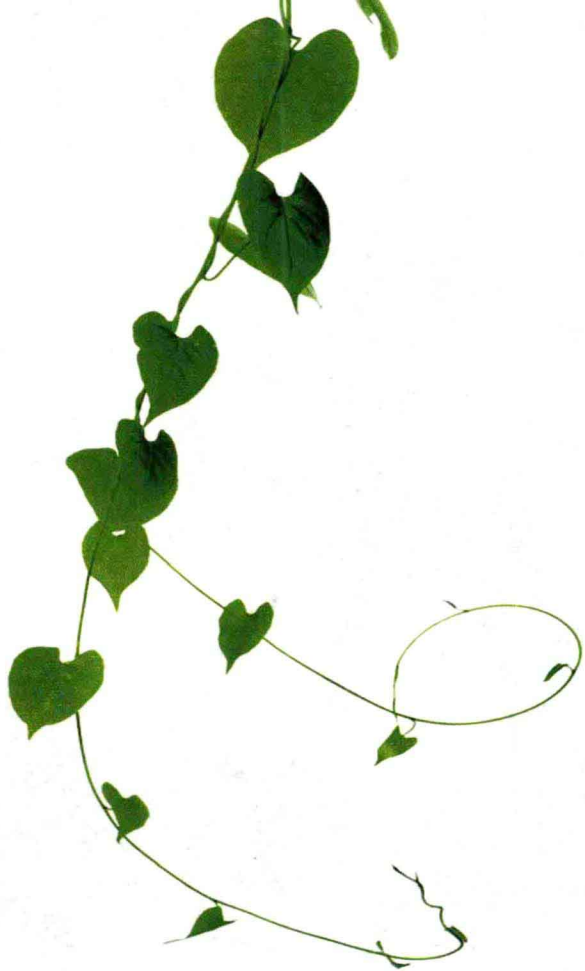
平菇、姬菇、金针菇、鸡腿菇



附录 让种植更方便的园艺用语词典  209

后记 送给同样喜欢园艺的你  215



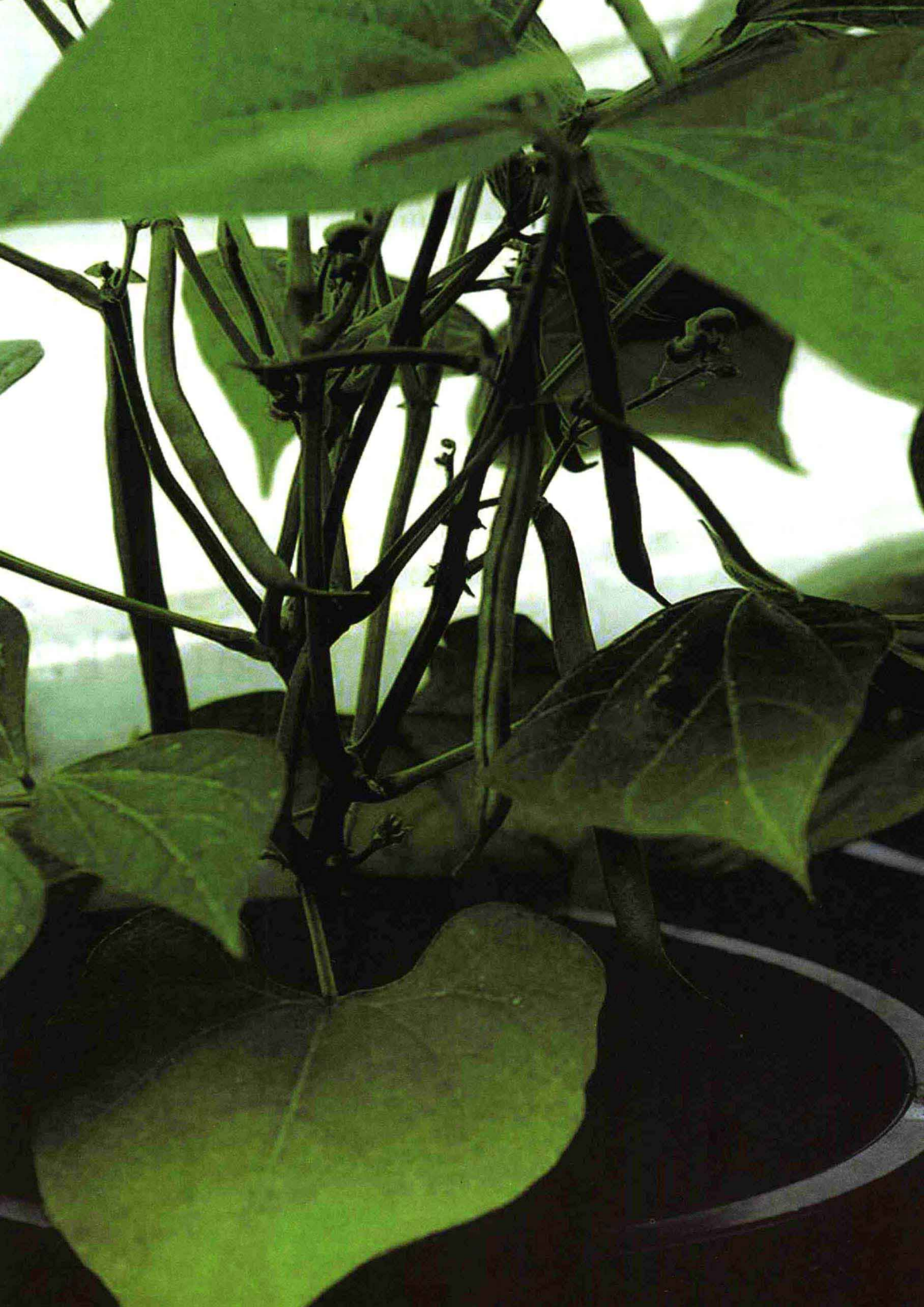


Part 1

给你一个 在家侍弄蔬菜的理由

房前有花园，屋后有绿地。在寸土寸金的都市，这是个极为奢侈的梦想。但是我们可以在家中的方寸之间，依四时更迭种植蔬菜，享受一下“小菜农”的乐趣。

有的人喜欢用侍弄蔬菜来装点枯燥的生活，有的人是想一饱口福，享受纯天然无污染的新鲜蔬菜，有的人则是认为自己种植蔬菜能够做到低成本高产出……而你，是哪一种？





No.1 健康:

自种食材安全，品尝即摘即食的滋味

很多蔬菜如果在合适的时期进行培育，保持良好的光照和通风，就算不使用化肥，也可以发育得很好。即使收获下来的蔬菜长得奇形怪状，那也是很可爱的。自己种的菜，没有农药污染，即使生吃也不用担心，滋味甚至比温室大棚里生产出的还要鲜美很多。

最关键的是，新鲜！蔬菜美味的首要条件是新鲜。只要你愿意，可以随时摘下入食，让你咀嚼至真天然的蔬菜。没有经过长距离的运输和冰箱的储存，口感太棒了！把新鲜又美味、完全无污染的蔬菜端上你的餐桌吧！



No.2 装饰:

点亮生活空间，构筑缤纷的花花世界

在催醒百花的季节到来时，我们的家里是否也可以植入一片春天呢？当然。红的番茄、青的辣椒、黄的南瓜、紫的茄子……这些原本应该种植在菜地里的各种蔬菜，会以其缤纷的色彩，变幻的造型，逐渐走进我们的家里，为我们的生活带来习习清香和勃勃生机。

植物蕴涵着穿透心灵的神奇魔力，你可以时不时地剪下几片香草叶，泡壶舒压的香草茶，在轻拂的微风与弥漫着恬懒舒适的气息中，和闺蜜们在自家阳台、露台花园里的绿叶红果中零距离欣赏美景，闲聊小寐，依稀还有几缕芳魂在口中飘过，该是一种多么美的享受。

在这个钢筋混凝土铸造的城市森林里，空气受到了汽车尾气、空调热浪以及声光的污染。如果我们在家里种植一些绿色蔬菜，不仅能净化室内空气，调节空气湿度，还能减少从外地运送蔬菜的卡车数量，进而缓解当地交通的压力并减少温室气体排放，潜移默化中让我们每天都可以呼吸到清新的空气。



No.3 省钱：

蔬菜价格飙涨，方寸花园变菜园

才送走“蒜你狠”、“豆你玩”、“姜你军”，“向钱葱”又粉墨登场，接力不断，蔬菜价格高昂上扬，令人们谈之色变。继“房奴”、“车奴”之后，“菜奴”这一网络新词横空出世，不少人开始在网上纠集伙伴，探讨“菜奴”的省钱之道，各种买菜省钱攻略也应运而生。

如今，省钱要省得智慧而又时尚，这绝对是一种全新的生活态度。大概是受到风靡网络的“偷菜”游戏的影响，催生了现实版的“开心农场”，愈来愈多的人开始转向自己在家里种菜，家里的观赏花卉悄然变成了务实的蔬菜，供“菜奴”们自给自足。除此之外，我们还能回收厨余，制作有机肥料，既环保又不浪费，一举数得。



No. 4 缓压：

深呼吸，慢生活

繁重的工作，生存的压力，让绝大多数平素里奔波于车水马龙之间的上班族没有喘息的机会。你有多久没放慢匆忙的脚步了？即使你有回归自然的冲动，重视寻求诸如驴行、BBQ等亲近自然的的活动，但还是很难抽出时间去体验这一切。

于是乎，在触手可及、举目可见的地方——窗台、阳台或楼顶露台搭建一个充满情趣的绿色空间，成了上班族倾泄情感、找回自我最简单、最直接的方法。每当工作劳累，每当思路困顿，放下手中的一切，走进自家的绿色空间，在植物前做片刻停留，尽情地大口呼吸，吐故纳新。当清新而有生命力的空气穿过鼻腔，冲入大脑，畅游到指尖，整个人立即清爽如风，身心都像是接受了一场洗礼，使你走出饱受煎熬的幽暗谷底。

面对绿色植物，不管是什么样的人，都会产生宁静愉悦的心情。这种景象，光是想想，就很惬意了。





No. 5 教育：

亲近自然，唤醒生命意识

生活在城市里的小孩，想学习了解农作物知识，不是一件容易的事。很多城市里的妈妈都犯愁，自己的孩子不知道他们喜欢的蔬菜是怎么长出来的，也不认识生长在田地里的各种蔬菜，有的麦苗和韭菜分不清，有的把蒜苗说成小葱。

自然才是孩子们最好的课本，在家里为孩子们建起一个绿色的篱园，让他们观察和感受植物生长的过程，比让他们在紧闭的房间里学习枯燥的书本知识更为直接。

园艺不但可以让孩子们释放天性，为他们带来快乐，还可以培养他们的动手能力、责任感和爱心，激发他们的想象力，引领孩子们更加热爱生活。他们既然亲眼看到生命成长的不易，就不难体会食物的珍贵与价值，因而懂得更好地珍惜劳动成果。



No. 6 瘦身：

享受劳作，轻松燃烧脂肪

侍弄、照料蔬菜也能瘦身！？不妨试试。很羡慕家里有狗的女人，每天可以一边遛狗一边瘦身。如果你实在没有兴趣去喂养一只狗狗，没有时间好好照顾它的话，可以有意识地培养自己种植蔬菜的习惯。

每天花十几分钟细心照料这些植物，为它们浇水、施肥、修剪。在园艺劳作时，全身的肌肉都可以得到协调运动，肺活量得到提升，据说1小时园艺活动，能帮你消耗330卡路里的热量，燃脂量和遛狗十几分钟差不多。对爱美的女生来说，在家里种点蔬菜，不但能瘦身，连去健身房锻炼的费用也省了。

如果是这样，你会不会很享受劳作的过程呢？





No. 7 抚慰:

生命如歌，聆听成长的音符

植物经常会给我们带来一些小惊喜，尤其当它响应你用心照顾的时候，你很容易会被生命的力量感动。一定是这样的。

熟睡的种子，突然间被唤醒；孱弱的嫩芽，迅猛地抽枝展叶；小小的花蕾，在不经意间已经静静地绽放；青色的果实，眼看着一点一点改变了颜色；枯萎倦怠的枝丫，悄无声息地冒出零星的绿色……随着季节的推移及时间的流逝，植物每时每刻都在变化姿容，与我们共同成长。

植物的生长虽无声，却胜有声。在这个过程中，你的心情也随之波动，担心与期待、收获与成长，在照顾它的每一天，你都会有不同的体验，其中的涵义和情感表达甚于言语，那是一种无法言喻的美好。你会由此生出无限爱意，内心变得宁静，从而看到一个柔软的自己。栽种蔬菜的日子里，有太多承载着温暖心灵的幸福瞬间！



No. 8 回馈:

篮筐中硕果累累、人与自然的完美互动

收获的季节，这可是整个栽培过程中最令人期待的时刻。植物们是非常公正的，只要倾注了心血，悉心呵护，它们会感谢你的这番照顾，给予你回报。

提着小篮筐，将胡萝卜、番茄等新鲜的蔬菜放入其中，这是你每天的付出换来的美味礼物，是你与植物之间亲密关系的最好反映。



No. 9 品尝：

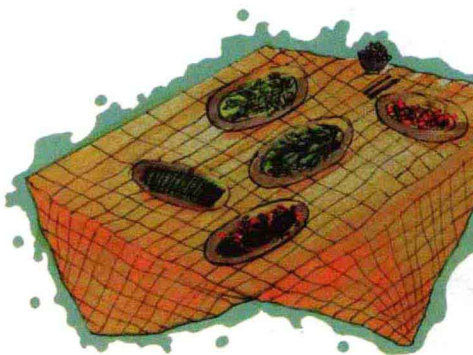
当味蕾遇见天然，原来幸福如此简单

如果可以选择，大家都愿意吃新鲜的蔬菜，不是吗？市场上出售的蔬菜，基本都是提前采摘下来的，往往是经过长距离运输后，才周转到你手上，因此鲜度有限。而在阳台上生长出来的蔬菜则不同，我们可以立刻品尝到成熟的蔬菜。

收获后不能久存的、少有的蔬菜，我们可以自己种，为每天的餐桌增添一些并不常见的食材。用它们做随性的搭配，辅佐餐桌上的花样，让饮食生活更加多姿多彩！

别担心自己的厨艺不够好，手艺是在小厨房中长期淬炼的结果。亲手种植的蔬菜带来的成就感更添美味，如果食材足够新鲜，还怕不能勾引你的味蕾吗？真想大快朵颐呀！

用刚刚采摘下来的新鲜蔬菜烹饪，一定能料理出属于全家人的幸福美味。



No. 10 分享：

促进邻里来往，让爱蔓延

在独栋的楼房和社区里，很多邻里老死不相往来，有时连隔壁或对门住的是谁都不知道，邻居多年也说不上一句话。

在家中的方寸之地种植一些蔬菜，能给主人带来巨大的红利——左邻右舍羡慕的目光，还有繁茂的小菜园带来的简单快乐。

收获了，你可以采摘一些，拿去给邻居分享；有了瓜种菜苗，可以互通有无，分几盆让邻居种去。从此，邻里之间有了共同的话题，他们也会和你一起享受有氧生活。





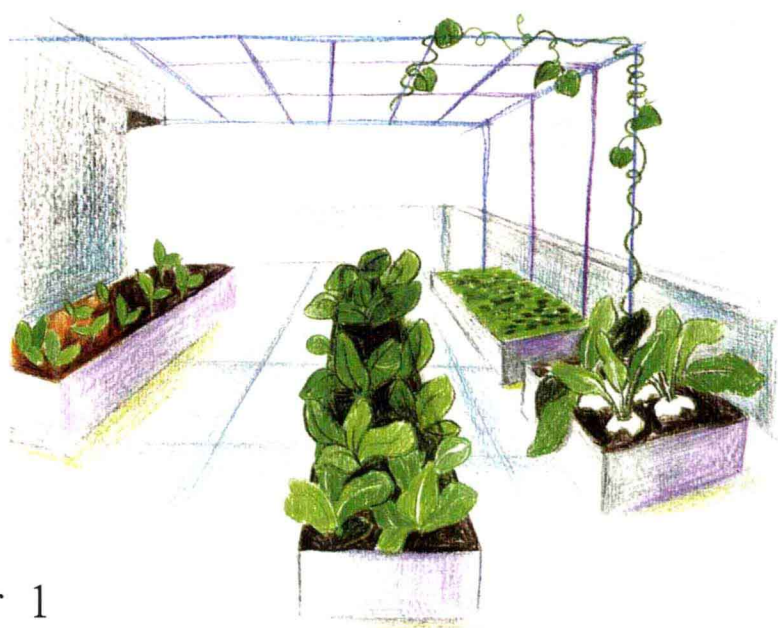


Part 2

亲手规划 属于你的蔬香花园

一棵植物，如果生长在不适合它的地方，亦或是被其他植物的长势所胁迫，那么它的生长情况是不会好到哪儿去的。在种植蔬菜前要多加考虑，这非常重要。

我相信，不管是经验丰富的你还是属于新手的你，都知道我们着手进行的第一步就是规划自己的小菜园——这也是我最钟爱的事情。下面，就让我们从这里开始精彩美丽的园艺旅程吧……



Chapter 1

寻找合适的空间，给蔬菜安个家

如果在一个没有院子的家里，想要种一些蔬菜、香草、小浆果什么的，以便在三五知己面前显摆一下你的“园艺天赋”，你首先会想到哪些地方？

阳台、窗台……这是大家都会想到的两个位置。

是的，园艺的乐趣绝不只属于拥有宽敞庭院的人们，无论是开阔的楼顶，还是敞亮的阳台，亦或是巴掌大的小窗台……你家的任何地方，只要有阳光、微风，都可以铺开大大的阵势用花器来种植，盎然生趣顿时呈现在你眼前。

很多人经常会问，那是所有的阳台和窗台都可以用来种植吗？

我的回答是——当然不是啦！

虽然现在大多数人都生活在统一规划、户型相似的公寓里，但是各家可种植的空间因为楼层、朝向等因素的不同却是千差万别的。究竟你家的种植空间与哪些植物才是绝配，这需要经过仔细研究后再决定。

假如，你想打造属于自己的小菜园，那么赶紧为每棵蔬菜寻找一个合适的空间吧！

No.1 屋顶露台

环境描述：如果你有幸居住在楼房的最高层，有免费赠送的屋顶露台，那么恭喜你。屋顶露台的宽阔空间，是喜爱种植的人最容易发挥个人才艺的地方，也是最幸福的栽种空间。

屋顶露台拥有三大优势——较大的面积、充足的光照和顺畅的通风。与蓝天白云更亲近，可以开辟成真正意义上的小菜园。

利用有城市建筑物“第五立面”之称的屋顶空间种植蔬菜，可以降低太阳辐射，调节气温，使房间冬暖夏凉。

一般民用建筑的屋顶承重能力有限，栽种时不可能堆砌过厚的土壤，最好采用花器栽种的方式。花器式屋顶种菜的投入明显要低于花园式屋顶绿化，而且还能产出大量的有机