



阳台 种菜

很健康

绿色
家园



卜林 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



阳台种菜

很健康

卜林 编著

绿色家园

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜很健康/卜林编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2012.1

(如意生活馆)

ISBN 978-7-5484-0783-6

I. ①阳… II. ①卜… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 225875 号

书 名: 阳台种菜很健康

作 者: 卜 林 编著

责任编辑: 富翔强 魏英璐

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 恒润设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨报达人印务有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 880 × 1230 1/32 印张: 4.5 字数: 150 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0783-6

定 价: 25.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



种的不是菜， 是生活



前言

菜价的飙升，
给你的生活带来不少烦恼吧？
食品受到各种各样的污染给你带来
不少恐慌吧？
为了免受这些困扰，
为了保护自己和家人的健康，
你还等什么呢？
让我们“玩转”身边或大或小的空间，
在自家建一个家庭小菜园吧！
享受种菜的闲情野趣，
体会播种与收获的快乐，
让我们重新开始过起“自给自足”的生活。
其目的不只是为了开心，更为了放心。
在小小菜园里，找到慢活、乐活的生活方式，
让人们在都市喧嚣中感受大自然的田园抚慰。
心动不如行动，跟我们一起种菜去！

目录

第一章 家庭种菜那点事儿

容器 /2

工具 /4

家庭种菜养护常识 /6

家庭种菜小技巧 /8

第二章 跟我一起来种菜

白萝卜 /12

扁豆 /15

菠菜 /18

大头菜 /21

冬瓜 /24

茼蒿 /27

胡萝卜 /30

花生 /33

黄豆 /36

黄瓜 /39

茴香 /42

豇豆 /45

芥蓝 /48

韭菜 /51

空心菜 /54

苦瓜 /57

苦菊 /60

马铃薯 /63

木耳菜 /66

苤蓝 /69

茄子 /72

芹菜 /75

青梗菜 /78

青椒 /81

生菜 /84

生姜 /87

丝瓜 /90

西葫芦 /93

西兰花 /96

四季豆 /99

蒜 /102

甜椒 /105

茼蒿 /108

豌豆 /111

西红柿 /114

香菜 /117

香葱 /120

小白菜 /123

南瓜 /126

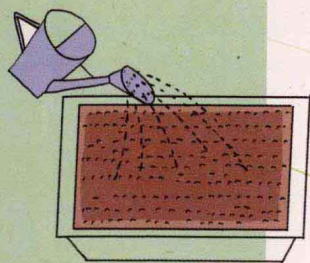
洋葱 /129

樱桃萝卜 /132

油菜 /135

油麦菜 /138





第一章 家庭种菜那点事儿



>>>

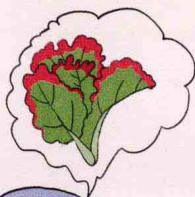


容器



小型容器

小型花盆、饮料瓶、矿泉水瓶。



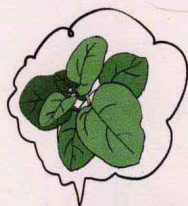
适宜种植的蔬菜：生菜、油麦菜、茼蒿。

自制方法：将矿泉水瓶沿底部向上10厘米高的地方剪下即可。更省力的就是用一次性口杯，大小、高矮正合适，直接就可以使用。



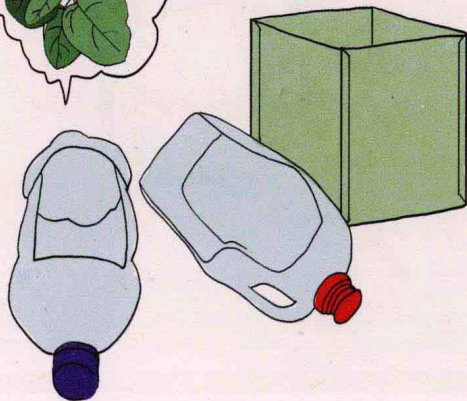
中型容器

中型花盆、一升以上容量的饮料瓶子。



适宜种植的蔬菜：菠菜、空心菜、韭菜、木耳菜。

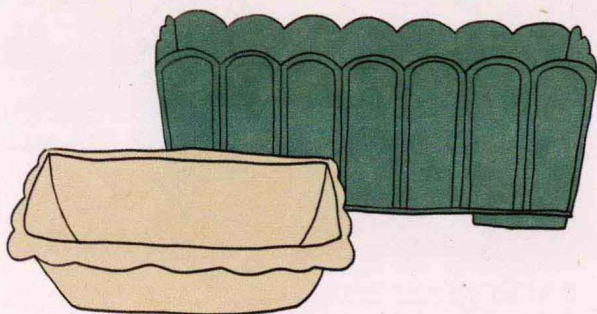
自制方法：将一升的饮料瓶子横着顺一侧剪开。





大型容器

大型花盆、泡沫箱子、铁皮箱、木箱、铝皮箱。



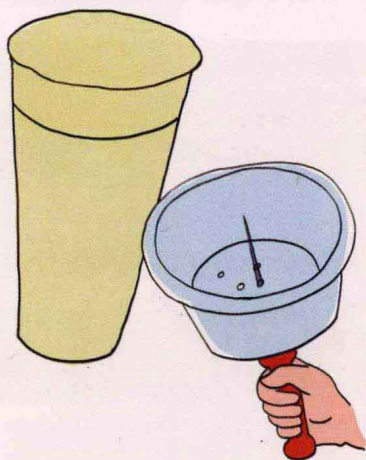
自制容器注意事项

1. 结构要**稳定**，不能散架子。

2. 要留有**足够的空间**，保证植株的正常生长。

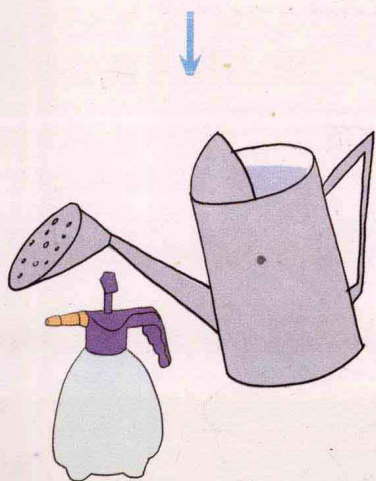
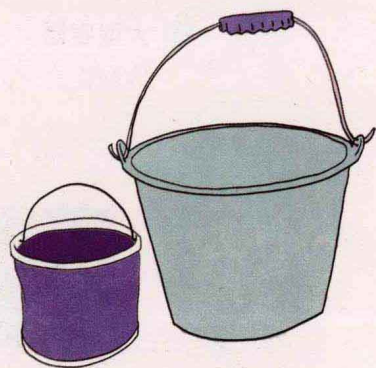


3. 在蔬菜的种植期间，必须要**保证排水通畅**。如果排水不畅，会造成植株根系的腐烂。如果容器没有排水孔，在种菜前要人工钻一些排水孔，孔的大小根据容器大小来定。一般在市面上出售的容器都带有排水孔。



工具

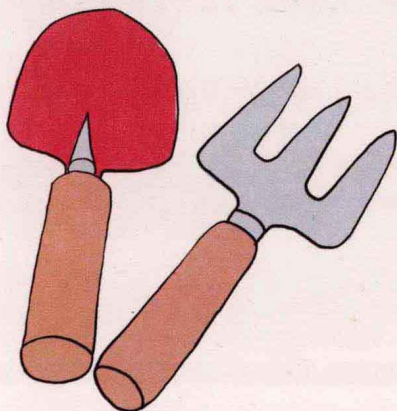
 **塑料水桶**：用于存水和取水。



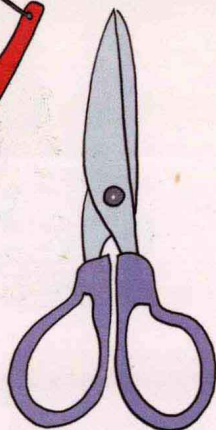
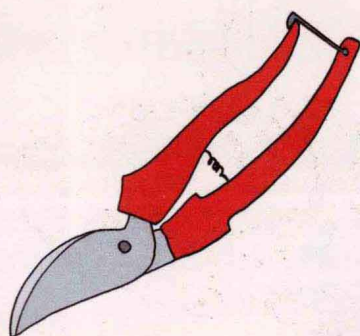
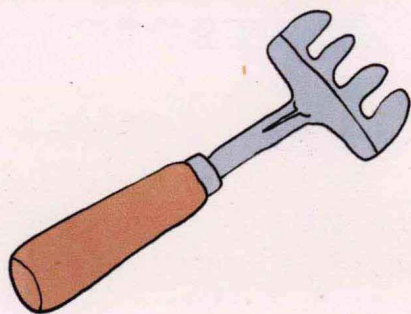
 **喷水壶**：用于浇水。把喷水壶装水后挤压瓶体，水就会均匀地从喷嘴的小孔中喷出。在种子发芽期和幼苗成长期最好使用小的喷水壶，这样，水浇得比较均匀，也可避免水流太大，把幼苗冲倒。大的喷水壶多用于大型蔬菜的浇水。也可以准备一个喷雾器，用来喷药或给植株施肥。

 **细孔喷壶**：喷嘴的出水孔较大，水以微小雾滴状从喷嘴中喷出，蔬菜刚播种后一般都用细孔喷壶进行浇水。

 **铲子**：小铲子可以用来混合土壤；也可用于移苗时将小苗从土中起出，以保护幼苗的根部不受伤害。注意买小铁铲时最好选择木制把的，手感会更好。



 **小耙子**：经常用于松土。也可以在种植蔬菜时轻松地用来锄草。

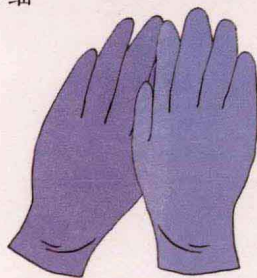


 **剪刀**：

在修剪植株的枝叶和采摘果实时，用剪刀直接剪下来，而不是用手摘，能够避免植株受到伤害。



 **一副胶皮手套**：戴在手上避免手和泥土直接接触，防止土壤中隐藏的尖锐物和各种细菌对皮肤的侵害。



 **油性笔**：准备一支油性笔，可以方便地在塑料标签上写字，因为它的字迹遇水后不容易被冲洗掉。





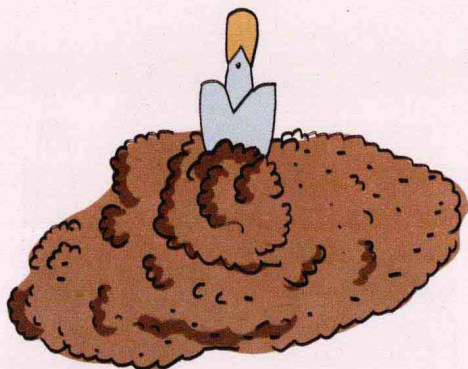
家庭种菜养护常识



选土

多数蔬菜适宜在**肥沃、疏松、透气、排水性良好的土壤**里生长。在阳台上种菜一般都选用**容器来种植**,营养范围和生长空间都有限,所以,这就对土壤的质量有较高的要求。**市场上卖的培养土是已经调配好的土壤**,直接拿来使用就可以了,没有添加肥料的土壤最好。

培养土的成分是园土、腐叶土、河泥、山泥、泥炭、草木灰、骨粉、木屑、苔藓,其中园土和腐叶土占的比例最大,可达到土壤量的80%左右。



肥料

当你的蔬菜长势不好的时候,可以适当地浇些**营养液**或**有机肥料**。

1.如果蔬菜需要移苗,要等到移苗后再浇灌营养液。

2.如果蔬菜采用直接播种的方法,不需移苗,那么先浇自来水,保持土壤湿润,待种子发芽、种苗长出后,才能使用营养液。

3.虽然各种蔬菜对水分的要求不同,但基本上每天浇灌一次营养液是比较适当的。如果是叶菜,可以一天浇两次营养液。

4.生长前期要尽量少浇一些营养液,结果期要适当地多浇一些。

5.建议每周至少一次只用自来水彻底滤洗栽植容器,除去容器中累积的未用肥料。具体方法是给容器浇足量的水,让水从花盆底部自然流出。这个措施能有效防止有害物质在培养基质中的积聚。

6.有时候,可用添加了微量元素的营养液浇灌蔬菜。可以选择含有铁、锌、硼和锰的水溶性的肥料,按照标签上的说明进行操作就可以了。



选种

最好选用新种子,如果想种有机菜,那么就选择有机种子,一般专门的种子公司、花卉市场或网上都能买到。那么,我们如何辨别新种和陈种呢?可采用一看、二闻、三搓、四浸的方法来检验。下面是常见的一些种子的辨别方法。

白萝卜、芹菜、甘蓝、油菜、花椰菜、青菜、白菜等新种子,表皮光滑,泛着油光色泽,比较鲜活,种粒较壮实;抓一把种子闻一闻,有一股清香气味。

十字花科蔬菜种子用手指重压或将种子放在桌面上,用手后掌稍用力来回搓动几下,粒皮难以脱开,用手捏有黏性的,且种粒呈绿黄色或浅黄色的多为新种;陈种子一般表面暗淡、无光泽,有时表皮上还附有“盐霜”,剥开闻一闻,有轻微的哈喇味儿,油分也少,用手指重压,子叶易碎,粒皮容易分开。也可以用硬东西压搓,种皮脱开后里面发黄或呈老黄色的是多年的陈种。

香菜种子表皮呈黑色或黄色的是陈种,呈绿黄色的为新种。

芹菜种子,芳香味浓的是新种,芳香味淡或无味的是陈种。

茄子、辣椒、西红柿等茄科蔬菜种子,新种一般呈乳黄色,有光泽,而陈种则是土黄色或黄色;辣椒新种辣味较浓,陈种味淡甚至有一股霉味。

豆角、四季豆、豇豆、豌豆等豆科蔬菜种子,新种油光亮泽、饱满,富含油分,有香气,用口咬有涩味,子叶明显呈绿色,陈种用口咬无涩味,闻不到香气,子叶有深黄色斑纹。

香菜、豆类新种无虫眼。葱、韭菜等百合科蔬菜种子,用唾液润湿后仔细观察,粒面上有很小白芯的为新种,无白芯的为陈种。

黄瓜、苦瓜等葫芦科蔬菜种子,新种表皮有光泽、滑腻,富含油分,用口咬有涩味,闻之有香气,而陈种子则表皮晦暗无光,有时还会出现黄斑,口嚼有哈喇味儿。

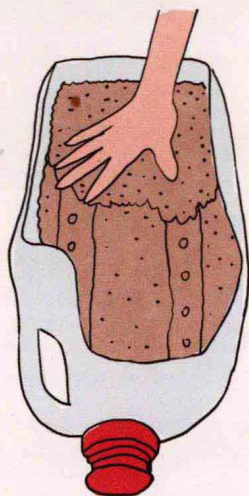
浇水

蔬菜并不都需要每天浇水。浇水时要遵循“见干见湿”的原则,即土壤不干不浇水,要浇水就要一次性浇透。

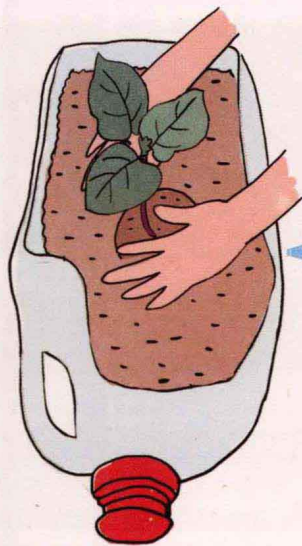
家庭种菜小技巧

蔬菜有两种栽植方式,一种是先育苗,再移栽;一种是直接播种。初学者一般更喜欢在市场上直接购买秧苗回到家里移栽,这虽是个简单快速的方法,但会缩小种植范围,因为一些蔬菜如豆类、萝卜等是不便移苗的,只能直播,因为移苗会伤害根部正常发育。而有些是必须移植的蔬菜,如甘蓝、花椰菜、芥菜、茄子等。

1.直接播种的,直接将种子播种到大小适宜的容器中就行了。需要移植的,先选用大小适中的塑料盘、玻璃盘等容器作为“育苗盘”。容器中放入培养土,将菜种撒播到容器中,然后覆 0.5~1 厘米厚的土层。切记不能将种子埋得太深,否则将影响发芽。



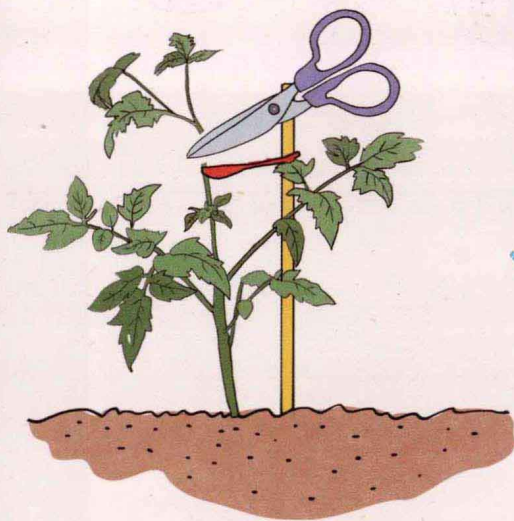
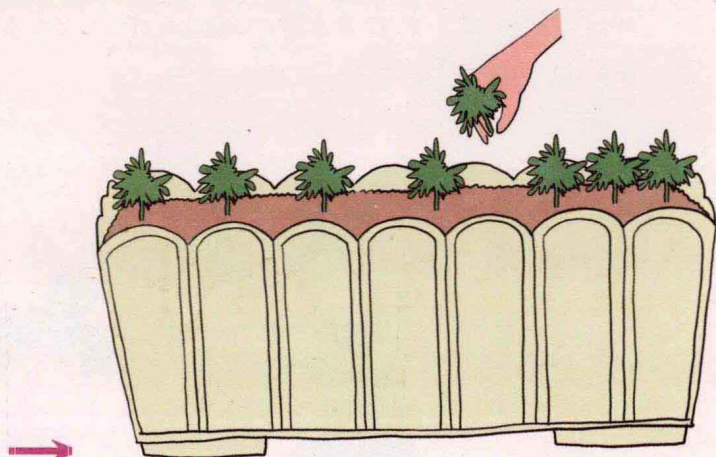
2.秧苗长到一定高度,必须及时地将其移到其他容器中栽植。如西红柿、茄子等,一般在幼苗长出 4~5 片主叶时,瓜类不超过 2~3 片主叶,甘蓝类、白菜类长出 4~6 片主叶时移植。移植时注意不要损伤到秧苗幼嫩的根系。可在掘取菜苗前给土壤或基质充分浇水,使根部多带些土壤



或基质,不仅能减小对根部的损伤,而且还能增加吸水力,移栽后成活快。一般叶菜类栽植深度是以不使最低的叶片被埋没为准,否则易引起腐烂。

3. 间苗也叫疏苗。通常是播种的数量比较多,幼苗出苗后,就会出现拥挤现象。此时,就需要将过密、弱苗、病苗及畸形苗拔除或移栽到其他容器中,幼苗之间留有一定的距离,保证幼苗有足够的空间生长,以便获得均匀、充足的光照。这个过程就是间苗。

4. 定苗
是蔬菜经过几次间苗,苗距达到栽培的要求时,以后不再需要去除多余幼苗,也就是最后一次间苗。



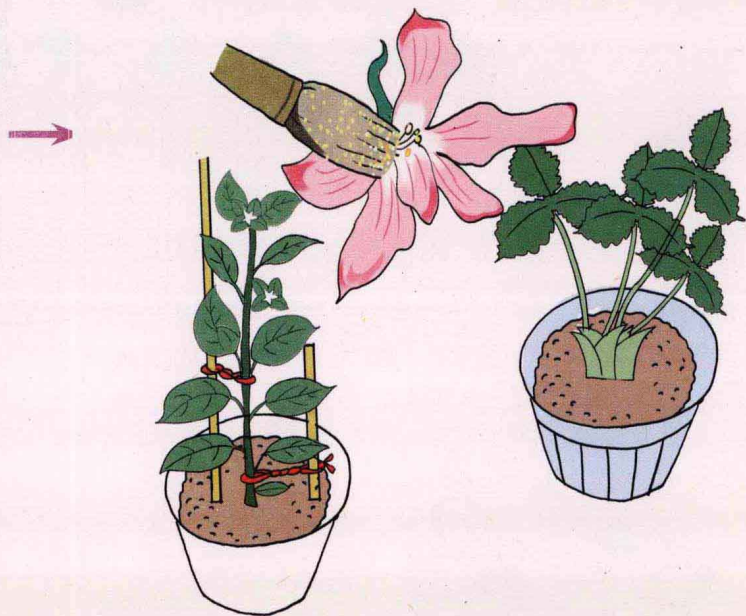
5. 摘心

摘心也叫打顶。是将植株顶端生长点摘除,其目的是控制植株的生长高度,促进侧枝生长。

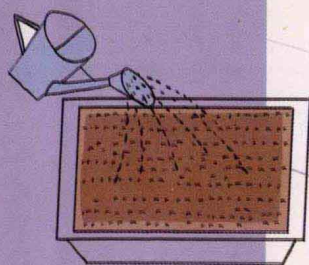


6. 人工授粉

人工授粉是用人工方法把植物花粉传送到柱头上以提高坐果率的技术措施。在阳台上对蔬菜进行人工授粉,就是把雄蕊的花粉抹到雌蕊上。在家里种菜,用毛笔进行人工授粉效果更好。一般进行人工授粉的都是雌雄异花的植物,如南瓜、西瓜、茄子。雌雄同花的植物可以依靠风或水珠自然授粉,代表蔬菜有红辣椒、小西红柿等。



一般选择晴天上午8时前进行人工授粉,可采摘几朵开放的雄花,用蓬松的毛笔轻轻地将花粉刷入干燥的小盘子内,然后再用毛笔蘸取花粉轻轻涂在开放雌花的柱头上,授粉后,找东西将其覆盖,以增强授粉效果。采用混合花粉授粉,有利于提高果实质量和坐果率。也有的将雄花采摘后,去掉花瓣直接套在雌花上,使花粉自行散落在雌花柱尖上,或把雄蕊在雌花柱头上轻轻涂抹,也可达到人工授粉的目的。



第二章 跟我一起来种菜

>>>



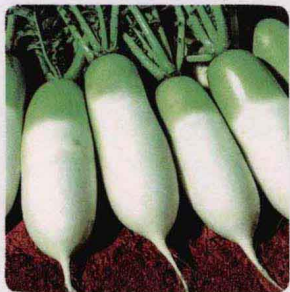
白萝卜

别名:莱菔

种植季节:春季、秋季

种植难易程度:★★★

栽种到采收所需时间:8周



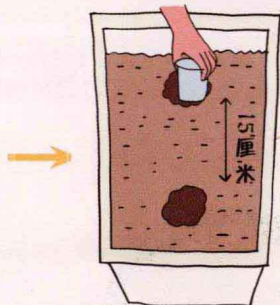
材料

花盆、培养土、种子、腐熟有机肥

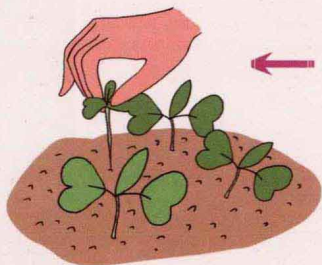
成长日记

播种

选择一个较深的花盆,将盆土表面覆盖平,每隔 15 厘米左右挖一个深约 2 厘米,直径约 5 厘米的坑。在每个坑里撒入 5 粒种子。撒播后,覆盖上土,并用手轻轻压实,然后浇透水,并保持盆土湿润。



间苗



1

2 周左右,当叶子长出后,可进行第一次间苗,每个坑只需留 3 株幼苗,为了防止剩下的苗倒掉,可适当地培一些土。

2

3 周左右,当叶子长出 3~4 片时,可进行第二次间苗,每个坑里只留 1 株幼苗,其余拔掉食用即可。间苗后适当施用腐熟有机肥。

