

阳台菜园
厨房菜园
亲子园艺

第一次 在家种菜就成功



钟秀媚 陈博惠 著



省钱又环保的家庭种菜技巧!

全大补, 让您轻松种, 快乐收, 健康吃!



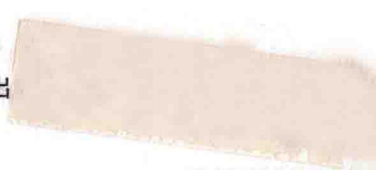
中国农业科学技术出版社



第一次在家种菜就成功

钟秀媚 陈博惠 著

中国农业科学技术出



内容提要

下班空闲在家，不知道做什么好；想开源节流，却又拿不定主意；想吃得健康，又担心农药残留；别犹豫了，现在就给自己一个新身份吧！只要一切准备就绪，就能开始您“城市自耕农”的新生活！

本书针对家庭栽种，精心选择了 38 种蔬果。不管家里是超大阳台，还是只有几扇向阳的窗台，只要光线充足，都可以按照本书讲解的方法，利用盆栽种出低成本又环保健康的美味蔬果。本书特别增加了台风菜小单元，专门介绍短期就能迅速生长的蔬果，让您在面临突发事件时也不用担心菜价的上涨。本书最特别的是“成功技巧大公开”单元，让第一次种菜的您，也能立刻做足功课，打好基础，在家里就能轻松打理出令人称羡的丰收菜园！

图书在版编目（CIP）数据

第一次在家种菜就成功/钟秀媚，陈博惠著. —北京：中国农业科学技术出版社，2012.1

ISBN 978-7-5116-0733-1

I. ①第… II. ①钟…②陈… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 234187 号

出版发行 中国农业科学技术出版社 北京市中关村南大街 12 号 邮编：100081
北京希望电子出版社 北京市海淀区上地 3 街 9 号金隅嘉华大厦 C 座 611
邮编：100085

电 话 （010）62978181（总机）转发行部 （010）82109702 （010）82702675（邮购）
传 真 （010）82702698 （010）82109698（兼传真）

经 销 者 各地新华书店

印 刷 者 北京天时彩色印刷有限公司

责任编辑 穆玉红 李小楠

责任校对 方加青

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 4.25

字 数 99 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版

定 价 29.80 元

（版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换）

目 录

PART 1 阳台来种菜 1

一、大快朵颐区 3

收成后直接当成主菜食用



地瓜叶 超好种抗癌圣品..... 4



空心菜 超好种水陆两栖蔬菜..... 8



小黄瓜 超营养又可美容的果菜..... 10



番茄 等待红熟的季节..... 14



青江白菜 短期叶菜类代表作..... 18



青椒 必种收获丰硕的果菜类..... 22



茄子 稍有挑战的果菜类..... 26



黄秋葵 赏花又可吃果的蔬菜..... 30



茼蒿 居家营养蔬菜最推荐..... 32



福山莴苣 新手上路绝对必种..... 34



莴苣莴苣 莴苣家族的美丽生菜..... 36



青花菜 抗癌第一名健康菜..... 40



四季豆 体验童话故事魔豆的魅力 42



樱桃萝卜 超卡哇伊漂亮宝贝..... 44



日本茼蒿 超雅致美丽蔬菜盆..... 46

二、医食同源区 49

在家种菜放心吃出健康



红凤菜 医食同源补血菜..... 50



九层塔 想吃就摘全身都是宝 52



芦荟 外敷内服民俗植物..... 54



到手香 家庭必备民间药草 55



石莲花 生机饮食自己种..... 56



皱叶青紫苏 烤肉生菜良伴 58

三、休闲调味区 61

让菜肴汤头更美味的秘方



大葱 居家必备人情菜..... 62

目 录



薄荷 观赏调味皆宜香草植物..... 64



四季橘 花香果甜吉祥植物..... 66



西洋芹 欧洲浪漫气质的调味菜..... 67



紫苏 抑菌助消化之民俗植物..... 68



辣椒 有人爱有人怕的辛辣调味菜..... 69



甜罗勒 意大利青酱真实原料..... 70



甜菊 天然超甜的香草植物..... 71



甜薰衣草 浪漫香疗调味植物..... 72



珠葱 细致清香的调味菜..... 74



芹菜 特殊风味辛香调味菜..... 76



草莓 满足视觉与味觉感受..... 77



香菜 想吃随时摘的香料菜..... 78

PART 2 成功技巧大公开 81

一、寻找您家好宝地，快乐来种菜 82

二、给您十全大补丸，教您轻松种菜快乐收 86

1. 第一补 适时适种，不时不食 86
2. 第二补 蔬菜分类要知道，适得其所好管理 88
3. 第三补 特调介质好基础，清洁保水最重要 90
4. 第四补 容器工具皆必备，环保回收都可用 92
5. 第五补 播种技术大公开，小成本能大回收 96
6. 第六补 浇水施肥要注意，中耕工作不可少 100
7. 第七补 建构支架好依靠，一眠真的大一寸 104
8. 第八补 防病虫害，安全无毒小秘方 106
9. 第九补 种植计划先做好，参考本书不可少 110
10. 第十补 蔬果彩虹579，健康快乐人人有 112

PART 3 生活妙点子 115

- 家庭应急必备台风菜 116
- 创意鲜食谱 120
- 种子器材哪里买 124



PART 1

阳台来种菜



一、大快朵颐区

收成后直接当成主菜食用

想多食用新鲜蔬果，却又怕市场贩卖的蔬菜农药含量太多，迟迟不敢买；为了家人特地到有机蔬菜店选购蔬菜，但一家四口的份量往往一买就超过预算……难道健康与价格之间，真的没有一个平衡点吗？

现在，你还有新选择！只要利用自家的阳台空间，就能种出想吃的蔬菜，不仅可以节省您的花费，而且看着菜苗一天天长大，最后成为餐桌上的菜肴，还能满足您身为“城市自耕农”的小小自信。当您越种越上手的时候，生长良好的蔬菜还会因为持续收成，让您想吃都吃不完呢！

在“大快朵颐区”介绍了15种蔬菜。无论哪一种都能让您在收成之后直接当成主菜食用。不管是生食，或是直接下锅炒，处理方式都很简单，绝对是居家阳台种菜的首选！其中包含了叶菜类蔬菜，像地瓜叶、青江白菜、空心菜等，不只栽培时不需花太多心思照顾，而且收成时间相当快速，当菜苗还小时就能剪下食用，所以建议新手“农夫”们可先从此类蔬菜开始种起，慢慢积累经验，然后在选择其他较进阶的作物栽种时，也能轻松上手！另外，还有花果类蔬菜，包括番茄、茄子、小黄瓜等，虽然栽培时间较长，但看着果实日渐成长，相信您一定也会对“居家种菜”越来越有心得，并由此获得无与伦比的成就感。

不想多花钱，那就自给自足吧！只要有一点点小小的空间就可以。在您从消费者晋升为“自耕农”的这一刻起，未来您家的蔬菜不仅能够吃得健康，吃得美味，还能在餐桌上品尝出更多真心珍惜的味道！



超好种抗癌圣品

地瓜叶

PROFILE

别名：甘薯叶、番薯叶（中国台湾地区俗语）

英文：Sweet potato vine

科名：旋花科

季节：四季皆可

收成：扦插后3~5星期

盆器：中大型蔬菜栽培箱

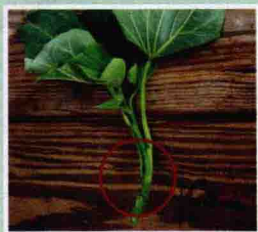
作物特征 CHARACTERS

地瓜叶是相当具有代表性的一种蔬菜。对中国台湾地区风土适应良好，几乎全年全省都能种植，除冬季寒流来袭时需注意将植株移到避风处；冬季时叶片较小，夏季则生长快速，尤其在台风季节，若能用扦插法在家里种植一大盆地瓜叶，就不怕菜价上涨啦！虽然过去大家对地瓜叶的印象是给猪吃的菜，但随着多篇医学报道指出，地瓜（叶）对于抗癌及抗氧化有特别的效果，所以现在大家也开始重视地瓜叶在饮食中的重要性，农业改良场也研发出幼嫩可口的新品种，只要简单烫熟或炒食，就是美味又养生的佳肴。

健康吃 POINTS

1. 块根用地瓜（甘薯）属根茎类植物，含淀粉质、纤维素、维他命A及C，可以预防高血压、保护视力，是宽肠胃、通便秘、抗癌的好食物，有助于预防大肠癌，并会刺激肠胃蠕动，多食会有“排气”的作用。
2. 地瓜叶不像地瓜含糖分太高，对于糖尿病患者更为适合，其抗氧化及高膳食纤维的特性，能防止动脉硬化，将体内调整成碱性体质，还能增加产妇泌乳量。





- 1** 地瓜叶在市场都会稳定供货，只是冬天叶片较小，图中这把地瓜叶是由市场购回，可吃又可种，只要用“扦插法”就可以繁殖出一大盆。
- 2** 约取12~15cm左右带有叶片的枝条来做“插穗”，先将枝条底下1~2节位的叶片剪掉，节位就是插到土中以后会长根的位置，太幼嫩的叶片也要剪去。
- 3** 剪掉的叶片当然先拿来吃，插穗留2~3片成熟叶即可，准备中大型花箱，将插穗依序插入干净的培养土中，插的距离可以一支紧接着一支。



HOW TO 轻松种

- 4** 扦插好后浇水湿润，放置阴凉处待发根，土要干后再补充水分，以免烂掉，刚扦插的2~3天会有点萎凋的感觉，约1~2星期后叶片挺立就是成功了。
- 5** 当地瓜叶已经长出5~6片叶的嫩枝，请尽量采收食用，因为枝梢采摘就像“摘心”的效果一样，可以让后续的枝条持续分枝旺盛。



- 6** 很多人好奇叶用地瓜是不是也可以吃地下根呢？种了半年后挖出来看，就是这种白色的小块根，甜味及口感不足，但可以作为母本再种植。
- 7** 地瓜叶的叶片薄而多，在夏季需注意补充足够水分；此外，施肥时要尽量薄施，否则会有像这样叶片“肥烧”的情形，要赶快多浇水以冲淡肥料浓度。
- 8** 地瓜叶属于“旋花科”的蔬菜，它的花朵就像牵牛花的可爱模样。没错！自己种地瓜叶，除了可拿来食用之外，还能欣赏到可爱的喇叭花哦！

知识 +
something
special

地瓜叶因风土适应性良好，不仅可以在家用盆栽栽种，花台、花槽或是社区的花坛都可以利用来种植地瓜叶。根据地瓜叶快速蔓生的特性，种植时可以搭配不同品种、叶色，如图中一起栽种的双色地瓜叶，既能当盆栽欣赏，又能食用，不仅可以家里做好环境绿色美化，台风季还可以采摘来吃，真是一举数得！



Q&A



枫叶形地瓜叶



长芽的甘薯也可做成
观赏盆栽

Q: 在市场上看到很多地瓜叶的叶子都不一样，是否有很多品种？

A: 近年来因多方研究报告指出地瓜叶对人体的益处，故中国台湾地区的农业改良场陆续研发新品种地瓜叶，让地瓜叶的口感更嫩更易入口。现在市面上普遍可以看见地瓜叶有心形、戟形还有枫叶形，也有金黄、深绿以及紫红等不同颜色，有些还分成适合冬季或夏季种植的品种。虽然种类琳琅满目，但只要您学会了“插枝”的技巧，不管是什么品种的地瓜叶，都可以轻松自行繁殖。

Q: 块根甘薯种出来的地瓜叶也能吃吗？

A: 相对于地瓜叶，吃地下块根的甘薯品种，由于叶片会保留进行光合作用的营养，让养分蓄积到根部，所以叶片较老、纤维也多，吃起来口感比不上叶用地瓜叶，一般较少拿来食用。但甘薯若放久了长出芽，还是可以用水盘将甘薯养起来。由于甘薯叶片会蔓生，长出来的姿态反而形成了饶有趣味的观赏盆栽呢！

超好种水陆两栖蔬菜

空心菜



PROFILE

别名：蕹菜、应菜（中国台湾地区俗语）

英文：Water spinach

科名：旋花科

季节：中国台湾南部地区全年可种，夏季超耐热

收成：播种后5~8星期

盆器：宽且大口径的中大盆

作物特征 CHARACTERS

空心菜，又名“蕹菜”，因其茎部中空而得名，此特性让空心菜可以“水陆两栖”生长，是夏季耐热、耐台风蔬菜。过去空心菜是长在水沟旁的野菜，现已改良品种，目前市售以白骨蕹菜（大叶种）、竹叶蕹菜（中叶种）、细叶蕹菜（小叶种）为主，中国台湾南部地区全年皆可种，15℃以下生长会转为迟缓，短日种植容易开花，中国台湾北部地区冬季不建议种植。

健康吃
POINTS

1. 空心菜是重要的碱性食物，可降低肠道酸度，古人传说要生男，妈妈要多吃空心菜，保持体内碱性有助于“Y”染色体活动！
2. 中国台湾地区宜兰礁溪以温泉水种植的“温泉空心菜”，属于大叶白骨水蕹菜，虽然茎管较粗大，但仍清脆可口，炒过也较不会变黑。
3. 空心菜和大蒜、豆腐乳、沙茶、虾酱都很对味，但因遇热容易变黑，这道菜记得一定要最后炒哦！

HOW TO
轻松种

- 1 让空心菜发芽率高的技巧，就是播种前先浸水让种皮软化，只要用一个纱网袋将种子装起来浸到水中即可，种皮开裂就不要再泡水，应立即播种。



- 3 刚发芽的子叶是可爱的Y字型，发芽后要移到阳光充足的位置，光弱则会长得纤弱细长；当本叶长到2~3对后每两星期薄施氮磷钾三要素追肥。



- 2 空心菜种子较大，可采用直接撒播或是条播的方式播种，种子以不重叠为原则，建议采用宽口盆器或花箱来栽培，这样空心菜才有空间生长。



- 4 以盆栽种的空心菜千万不能缺水，否则纤维易老化，而空心菜初期采收只要剪下离地基部5~10cm的茎叶食用，其余留在盆中仍会持续长出新叶哦！

知识 +
something
special

空心菜在进入冬天后，因日照时间短会促使其开花，旋花科的空心菜花就像牵牛花一样呈现喇叭状，模样颇为可爱。中国冬季北部温度较低，并非空心菜良好的生长季。





超营养又可美容的果菜

小黄瓜

PROFILE

别名：胡瓜、刺瓜（中国台湾地区俗语）

英文：Cucumber

科名：葫芦科

季节：中国台湾北部地区夏季适合，南部地区四季皆可

收成：2~3个月

盆器：大型蔬菜栽培箱

作物特征 CHARACTERS

据说汉代张骞出使西域带回不知名的瓜种子，种出来的瓜相当清脆好吃，故以“胡瓜”称之，而中国台湾地区俗语则惯以“刺瓜丫”叫它，因其果实外皮有白色或黑色小刺而得名。不过一般从市场买到的小黄瓜已经被处理过，自己种的才能看得到刺。在家种小黄瓜的乐趣在于，鲜嫩的时候摘下来可作为沙拉生食或腌渍凉拌菜，等小黄瓜更成熟，就是俗称的“大黄瓜”，把皮削掉后，适合炒菜或煮汤，真可说是一菜多吃呢！

健康吃 POINTS

1. 小黄瓜富含维生素且热量低，对于消炎、镇定、抗氧化有不错的效果，夏季是清热解渴圣品，但性较寒，腹泻者不宜多食。
2. 夏季晒伤可用小黄瓜生汁涂抹或切薄片外敷，以改善皮肤红热症状。此外，还能防止黑色素沉淀，真是营养美味又可DIY美容的好蔬果。
3. 若要用大黄瓜煮贡丸汤、排骨汤等，最好等其他食材滚熟后再放入切片，以避免瓜肉变黄。