

方便 · 简单

绿色 · 健康

经济 · 美观

惊喜 · 满足

开心 · 幸福



MY VEGETABLE
KINGDOM

我的蔬菜王国

种菜真的很简单

都市农夫 主编

种出的是果实
收获的是幸福
打造自己的田园
我的蔬菜王国我做主

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

赠 种植卡



MY VEGETABLE
KINGDOM

种菜真的
很简单

我做主
我的蔬菜王国

田园

打造自己的

幸福

收获的是

果实

种出的是



我的蔬菜王国

都市农夫
◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

我的蔬菜王国 / 都市农夫主编. — 北京 : 电子工业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-121-15261-0

I. ①我… II. ①都… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第242960号



责任编辑：周 林

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：9.5 字数：273.6千字

印 次：2012年2月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

序

PREFACE

阳台种菜 真的很简单 Zhongcai jiandan

细细数来，在阳台种菜已经三年了，在这三年中每日和蔬菜打交道，自然也积累了不少经验和心得。正如一些网友和身边的人所说，种菜不仅仅是为了能够吃上新鲜无公害的绿色蔬菜，其实更重要的是体会种菜过程所带来的愉悦和欢欣。确实，看着种子从发芽到成长，再从开花到结果本身就是一件很美、很有成就感的事。

其实，阳台种菜真的很简单，不用你去烈日之下除草间苗，也不用你时时刻刻惦记着何时该浇水施肥，更不用把它作为一项繁重的工作。阳台种菜应该就像生活中的小点心，

调剂生活，为你平淡的日子带来更多的小幸福和小刺激。

如果你不想亲自去种子店购买种子，那么你完全可以足不出户在网上订购，不到两三天就会有人亲自送货上门。比起当初满城跑地找种子店，找到店后又要扎在一堆袋子中寻找心仪的种子，网购简直是太简单太方便了。回想当年，我热情高涨地想要种菜，于是还没下班便坐公交车去了花市，结果回来时抱着很重的花盆，还坐反了公交车，回到家时已经晚上10点了！后来才发现，生活中的很多物品，如矿泉水瓶、牛奶盒、食用油油桶、纸箱纸盒等等都可以经过



改造拿来种菜，而厨房中的水瓢、勺子、叉子和筷子同样也可以充当种菜的工具。关于土壤，我们可以就近取材，从小区里挖一些肥沃的土壤，相信很多菜友有很多寻土的趣事吧。如果你觉得施肥太麻烦或是不知何时施肥、该施多少肥，可以购买营养土或者是种植一些需肥量少、生长周期短的叶菜，如空心菜、油麦菜、菠菜等。即使没有经过施肥，它们照样也能长得很强壮。

有了种子、容器、工具和土壤，种菜已经基本不是问题，接下来就是装土、播种和日常管理了。因为是容器种菜，土壤较少、存水性较差，这就需要我们比一般的土地种植浇水勤一些。记得一开始在网上查资料，说蔬菜一般要两三天浇一次水，可是往往等不到那个时候蔬菜就快要蔫死了；但好在蔬菜的生命力很强，即使是因为一时疏忽没有浇水，只要你能及时地给它补充，小小的蔬菜也会大方地原谅你，不到一天时间它们就能生龙活虎起来，马上恢复往常的生机和活力。

在阳台种菜，需要注意的是室内一定要通风。记得有一

次，端午节全家出游归来，因为窗户紧闭，阳台上的蔬菜们生了很多小虫子，后来经过几番周折，捉虫、喷肥皂水……费了好大力气才把这些问题解决了。另外，浇水的时候千万不要浇得太多，否则水会溢出流到地上，如果再有小孩子在屋子里跑来跑去，那家里的地板就会被弄得又脏又湿。为了避免泥水外流，在购买花盆时一定要记得买托盘。要是种菜的容器是自制的，那在播种时也不要忘了提前采取相应的措施。

现在，已经有越来越多的人开始喜欢种菜，但是千万不要因为爱菜心切而纠结，比如担心它会不会出芽、浇水是否太勤、有没有乱施肥等问题。其实每个蔬菜都有自己自然的生命历程，你只要精心管理和耐心等待，它就一定不会辜负你！

现在我把这些种菜心得整理成文，希望对那些热衷于种菜或者是想要种菜但却不知道如何种菜的菜友们有所帮助。那下面就跟我一起逛逛我亲自打造的蔬菜王国吧！

阅读导航

第一章



带你寻找蔬菜生存的环境，准备适合的工具。

第二章



疏苗、定植、搭架、施肥……让你轻松掌握种菜的战术和技巧。

第三章



用最天然的方法，为可爱的蔬菜去除病害，种出最健康的蔬菜。

第四章



自制“农药”，赶走侵害蔬菜的敌人，保证小小王国的安宁和健康。

真正挑战种菜，详细真实的种菜过程，让你打造出自己的蔬菜王国。



蔬菜工具
DIY，废物也能巧利用。



利用妙招，让你轻松除掉蔬菜病害。



第二节 克敌制胜除病害

克制之时

图2-2 主要蔬菜病害防治方法

病害名称	日常管理	其他方面措施
灰霉病、霜霉病、早疫病、白粉病	保持适当的生长温度和良好的通风和湿度	先用湿布擦拭上棚时，然后将其翻转到棚外，将棚外的小灯灯罩擦拭干净，另外，白粉病还可喷1-2%的高锰酸钾溶液。
枯萎病	保持土壤良好的排水和通风	及时摘除病株或病叶，并移入垃圾袋处理。
病毒病	避免最热的温度和长时间的暴晒，保持土壤良好的排水和通风条件	及时摘除病株或病叶，并移入垃圾袋处理。

未雨绸缪之时

想要预防一些病害的发生，我们除了要从土壤方面做准备，那么我们来一起看一看，从播种方面可以预防一些病害的土壤。

土壤方面。在播种之前，我们最好不要使用已经种植过此类蔬菜的土壤，因为它其中会含有一些此类蔬菜感染的病菌，加大蔬菜发生病害的几率。

选择环境方面。选择在生长中要保持良好的生长环境，有充足的阳光和通风的通风条件，这样能够避免一些有病害的土壤的出现。

种子的处理方面。我们在选择种子时最好选择一些抗病害方面的种子，这是在选择种子的种子进行消毒处理，这样能够减少一些有病害的土壤的出现。

第三节 妙方法帮你巧灭虫害

蔬菜种植过程中会遇到各种虫害，想要使用化学杀虫剂，因为化学杀虫剂对人体有害，所以尽量选择天然健康的杀虫剂。使用天然杀虫剂来防治虫害可以防止一些虫害的出现，那么，我们一起来看看如何自制杀虫剂。

图3-6 自制有机杀虫剂

杀虫剂名称	制作方法	病虫害
烟草水	将20克左右的烟丝放入500毫升左右的水中浸泡1天左右，过滤后取液即可	蚜虫、红蜘蛛
风油精	将适量的风油精与水按照1:40的比例稀释后喷洒在植株上即可	蚜虫
草木灰水	在500毫升的水中加入8克草木灰，充分搅拌均匀后3个小时左右，然后过滤即可	蚜虫、卷叶虫
辣椒水	将50克左右的辣椒切成末，放入500毫升清水中煮半个小时左右，过滤、冷却后，按照1:40的比例稀释后喷洒在植株上即可	蚜虫、菜青虫、红蜘蛛、白粉虱
肥皂水	将不相溶的肥皂头用热水溶解，然后按照1:60的比例加入清水，冷却后过滤即可	蚜虫、红蜘蛛
烟灰肥皂水	在配好的肥皂水中加入没有烟灰的烟头用碱液煮成烟灰	蚜虫、红蜘蛛、蚜虫、白粉虱、叶蝉

搜集家中“杂物”，轻松自制有机杀虫剂。

第八节 自制肥料

肥料种类，按温度分为冷态肥料和热态肥料，更常见的是冷态肥料，那么，我们一起来看看如何自制肥料，这样能够减少一些有病害的土壤的出现。

肥料类型

肥料主要有两种类型，一种是有机肥料，一种是化学肥料。有机肥料是指含有有机质，这种肥料主要利用人和动物、植物、微生物和土壤的有机质来生产，这种肥料的特点是：使用这种肥料时要注意，如果质量不好，会造成肥料的使用寿命短，这样肥料就不



自制肥料，使“垃圾”变身宝贵的“有机肥”。

看蔬菜种植过程，亲手种出蔬菜！

了解蔬菜背景，
倾听美丽传说！

绿豆芽



随着饮食界健康风的兴起，绿豆芽成为备受推崇的“时尚新秀”，它天然、营养、便宜，是当之无愧的健康蔬菜，并且还在第二次世界大战中立下过赫赫战功。二战期间，美国海军受到坏血病的侵袭，这时仿佛天降奇兵，士兵们在误食了受潮发芽的绿豆后竟然痊愈了！那时，绿豆芽成为饮食界的不速之客，受到人们的推崇。

英文名: Mung Bean Sprouts
所属家族: 豆科菜豆属
五脏归属下: 下胚轴部分
宜种之季: 全年
收具之时: 春夏两季播种后5天可采收
秋冬两季播种后7天可采收
采收之数: 采收一次
清水之沐: 每天早晚各洗一次水。要一
性洗清

查看蔬菜档案，了解基本信息！

了解种菜事
项，解开不懂的谜
团！

营养、健康，
做出最诱人的美味！

蔬菜虽美，但不可随便食用，这里给你最暖心的提示。

我的蔬菜王国

羽翼丰满之迹



漫种

把绿豆种子放入清水中洗一遍，将浮在水面上的种子捞出，然后把剩下的种子放入容器中加入清水中浸泡6-10小时。此时绿豆表皮已经破裂，大多数种子已开始萌芽。



催芽

将绿豆捞出，沥干水分后置于带有排水孔的盆中，并在种子表面盖一层干净的湿纱布或纸巾、毛巾之类。要想胚轴发育得粗壯，应再在上面盖一个干净的菜盘，盖好后将盆置于阴暗处。



从第二天开始对绿豆进行冲水，应早晚各冲一次，每次冲水后稍过片刻再肥水完全倒出，然后盖上瓷盘放在暗处即可。



收效

在第5-7天时,豆芽的子叶会先后展开,此时可进行绿化的。绿化时把蚕豆盘与湿纱布拿掉,把绿豆芽放在窗台边光线较弱的地方,接受约两小时的阳光照射即可收获。

扶植此種知者



一定要在根须长出之前采收，否则的话，味道就不会那么好。

Q: 怎样才能使绿豆芽像市场上卖的那些一

A: 市场上的绿豆芽是施加过植物生长调节剂的种子, 所以看起来粗壮、白亮。在家培育时则可以添加少量营养液, 要想让胚轴生长得更肥大除了用腐食佐豆芽外, 还要保持豆芽始终在 23~28℃ 的室温内生长。

这些提示要记牢



■ 绿豆芽在烹饪过程中不能放碱，因为碱会破坏绿豆芽中的胡萝卜素和维生素等营养成分。

以下人群要少吃綠豆等：

感冒、咳嗽、哮喘、支气管炎者要少吃。
消化不良的人要少吃。

知識名義環境



韭菜蛋饼
原料：嫩韭菜适量，鸡蛋2个，青蒜5根，胡萝卜1根，橄榄油适量
把鸡蛋打入容器中，放入盐、葱花、胡萝卜与少量韭菜；在平底锅里放入橄榄油，调成中火加热；把鸡蛋液倒进去，有响声像豆芽；调成小火炖5分钟左右，然后翻过来用铲子压下面饼再炖5分钟左右，盛出后用刀切好即可食用。

绿豆芽中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、多种维生素、胡萝卜素、纤维素、尼克酸、钾等矿物质。常食绿豆芽可以清除胆固醇与堆积的脂肪，患有口腔溃疡、便秘与心血管病的人应多吃。经常吃绿豆芽还可有效预防食道癌、直肠癌与胃癌等。

绿豆芽与不同的食材搭配，还能起到显著的食疗功效。如与韭菜一起炒可防治便秘，与鲫鱼同炖可防治妇女乳汁少的症状，与酱油、醋凉拌有解酒解暑的功效等。



目录

Contents



第一节	卧蔬藏菜之“地”	2
第二节	“日”理万机	6
第三节	好“风”频借力	8
第四节	赐“肥”授“土”	11
第五节	挑精兵，选勇将	14
第六节	神兵利器	18
第七节	巧借援兵	22



第一节	疏苗术	28
第二节	定植术	31
第三节	摘心术	33
第四节	授粉术	36
第五节	轮作术	38
第六节	搭架术	41
第七节	浇水术	44
第八节	制肥术	47
第九节	施肥术	49



Part 3

第三章 厉兵秣马



第一节 芽菜阵营	52
绿豆芽	53
黄豆芽	56
花生芽	59
第二节 根菜阵营	62
白萝卜	63
胡萝卜	66
心里美	69
樱桃萝卜	72
洋葱	75
地瓜	78
第三节 叶菜阵营	81
大白菜	82
小白菜	85



油菜	88
乌塌菜	91
菠菜	94
香芹	97
西芹	100
香菜	103
香葱	106
韭菜	109
茼蒿	112
空心菜	115
苋菜	118
生菜	121



木耳菜	124
马齿苋	127
茴香	130
油麦菜	133
红菊苣	136
花叶苦苣	139
韭葱	142
大叶荆芥	145
紫苏	148



香椿·····	151
莴笋·····	154
牛皮菜·····	157
第四节 果菜阵营·····	160
小番茄·····	161
柿子椒·····	164
五彩观赏椒·····	167
朝天椒·····	170
茄子·····	173
苦瓜·····	176
豇豆·····	179
芸豆·····	182
扁豆·····	185
黄瓜·····	188
南瓜·····	191
冬瓜·····	194
丝瓜·····	197
小冬瓜·····	200
瓠瓜·····	203
西葫芦·····	206



第一节 蔬菜常遇虫害·····	210
第二节 未雨绸缪VS对症下药·····	212
第三节 妙方法帮你巧灭虫害·····	214



第一节 蔬菜常患病症·····	216
第二节 克敌制胜除病害·····	217
第三节 其他常见问题及措施·····	218



第一章

安营寨

扎

Anying
Zhazhai



第一节 卧蔬藏菜之“地”

现代社会发展太快，无数繁重的工作、生活的压力让人们脚步越来越沉重。“结庐在人境”的你是否也向往着拥有一方无车马喧闹的清幽之地呢？身处闹市的你千万不要以为这是难于上青天的事情，其实只需要你的举手之劳。跟随我们做一名城市小菜农吧，你就可以舒舒服服地坐拥自己的蔬菜王国，打造一片属于自己的绿色世界。

加入到居家种菜的强大阵营中来，会让我们的餐桌上增

添一份美食，生活增添一份情趣。这样一箭双雕的美事，何乐而不为呢？不管你是住于雕龙画栋的别墅，还是宿于“苔痕上阶绿”的宿舍，或是休于宽敞明亮的厅室，抑或是憩于租来的陋室，只要你肯开发，总会有卧蔬藏菜之地等待你去挑选。要相信我们对可爱的蔬菜投入的每一份汗水与辛劳，它们都会报之以丰硕的成果。那现在，就让我们一起看看哪些地方具有种菜的潜质吧！





“屋顶”上的绿宝石

如果你身居高层，闲暇之余不经意眺望远方，也许在日光下你瞥见过那些神奇的“绿宝石”。在阳光照射下，那些宝石褶皱生辉，让人不禁口水连连。不错，这便是时下风靡的种蔬宝地了。屋顶种菜已经成为一种陶冶情操之道，倘若你也有屋顶作为用武之地，那就赶快来读一读下面的真经吧！

效果：可有效吸收30%的空气粉尘，绿化生态；炎炎夏日降低屋顶温度，比未种蔬菜的屋顶平均会低4~6℃；寒冷冬日能有效保温；在调节气温与对抗紫外线的前提下，延长屋顶寿命，比未种菜的屋顶要长3倍；可吸收并储存6%的雨水。

优点：屋顶地理位置优越，保证了充足的日照。

缺点：易出现强风与干燥的问题，影响蔬菜生长，尤其是夏天气温太高、日照太强烈的时候。

措施：加强蔬菜水分的补充并巩固防风措施，夏季可把花盆架起与地面保持一定距离，从而隔绝灼人的热气，以避免它们对蔬菜造成伤害。



面朝“阳台”，春暖菜长

如果你错过了屋顶这块贵土，那一定不要错过阳台这块宝地。要知道，它可是使菜园进家呈狂飙式发展的推动力。现在，国外城市居民享用的蔬菜有50%都是自家阳台种出来的。阳台种菜在我国港台地区及日本、新加坡等地也已成为一种相当普遍的现象。想象一下，在钢筋水泥的屋子中劳累了一天回到家后，那一抹浓绿疏茎铺阳台的美景，如同春暖花开般怡人，你还犹豫什么呢？

封闭情况：先来看一下你家阳台的封闭情况，因为这决定了蔬菜生长的温度条件。一般而言，如果阳台是全封闭式，那温度局限性就较小，冬天也不受限制，这样可选择播种蔬菜的范围就比较广；而如果阳台是半封闭式的或是开放式的，则易受季节限制。既要避免冬季温度过低，最好不种；也要提防夏季温度过高，注意遮光防晒。

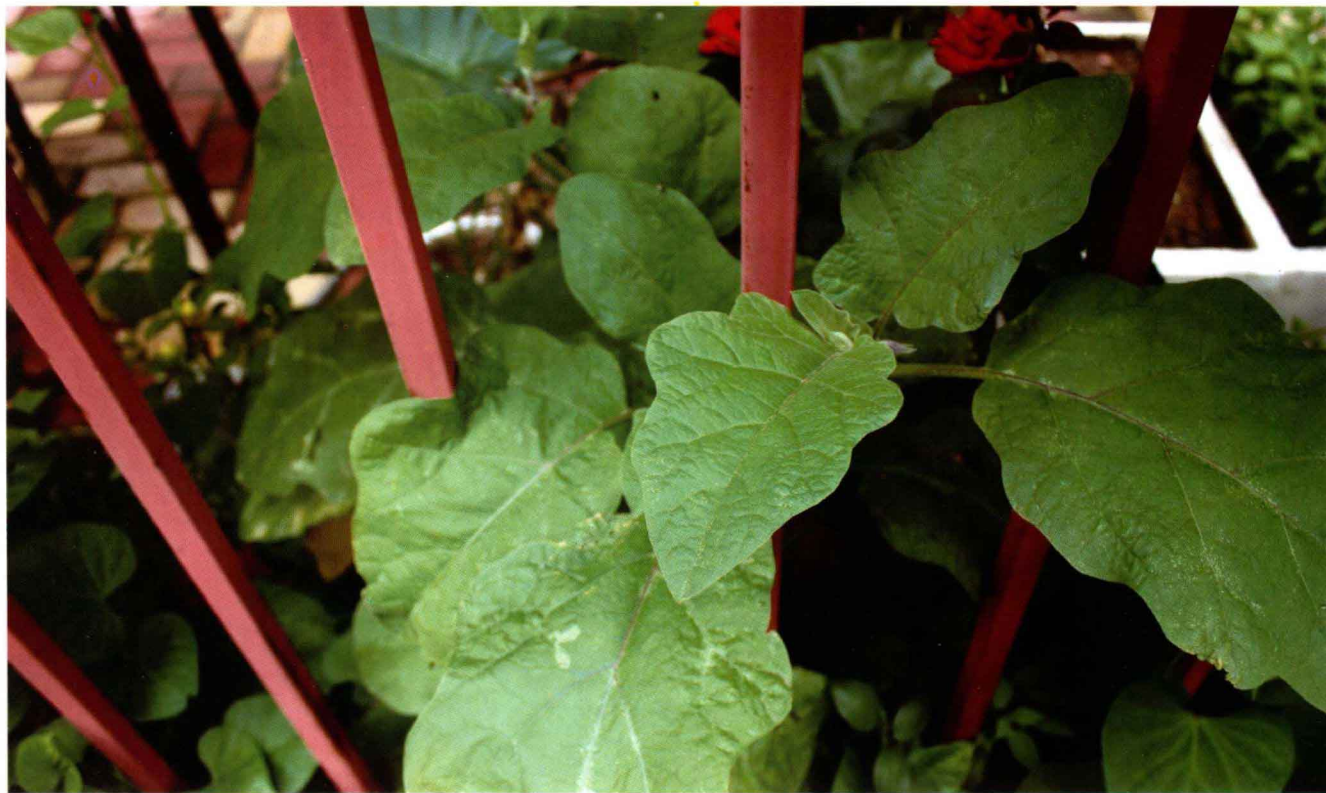
阳台朝向：阳台朝向决定了蔬菜接受光照的条件，因此要根据阳台的朝向来选择适宜的蔬菜。向南的阳台

由于阳光充足，最适合种菜，这样的阳台适合全日照的蔬菜，一年四季都可种植，冬季可采用简单保温措施。向东与向西的阳台比较适合耐阴喜光的半日照蔬菜，但朝南阳台在夏季要种植耐高温的蔬菜。向北的阳台选择面比较窄，因为它背阴，阳光几乎照射不到，可选择耐阴的蔬菜进行培植。

奇能异效：在阳台种菜可有效提高室内空气质量，吸收家具、地板散发出的甲醛等有害物质，并能使空气湿度得到改善，还可以降低一氧化碳的排放。

朝“露”待日

露台，通常指突出于建筑物外的一种阳台，也指屋顶平台，面积一般较大，适合种菜。因其一般是开放式的，除冬季外其他季节的光照与温度都比较适宜，可根据朝向选择蔬菜种类。但要注意靠近地面部分的日照条件较差，可以搭设棚架，或是把蔬菜盆栽稍稍抬高，从而保证充足的阳光。



第二节 “日”理万机

蔬菜的生长离不开光合作用，它们需要充足的阳光合成自己所需的有机物。对于不同的蔬菜来说，它们对阳光的依赖程度也有所不同。有些蔬菜喜欢全天接受日光照射，有些则仅需要接受部分日照就能长势旺盛，还有一些生命力旺盛的蔬菜在完全无日照的环境里也能顽强生存。根据蔬菜对阳光的依赖程度，可以将它们分为三种类型。

长日照型

定义：长日照型是指蔬菜接受日照的时间必须超过14~17小时，这种蔬菜每天处在黑暗中的时间如果超过一定时数，就会影响发芽与开花，从而使生长停滞。

适宜蔬菜种类：油菜、萝卜、菠菜、甜瓜等。

