



中国农业大学蔬菜学系 高丽红教授/审定



我家的阳台菜园

第一本**适合中国南北**
的阳台种菜书!

中国农业大学 李桃 / 编著
木木树文化 / 绘

我们种的不是菜，是生活!



化学工业出版社



0900163

S63
6042

我家的阳台菜园

中国农业大学 李桃/编著 木木树文化/绘

中国农业大学蔬菜学系 高丽红教授/审定



化学工业出版社

·北京·





在家种菜不仅可以让我们放松心情，体验有趣的农艺活动，还可以让老人锻炼身体，愉悦身心，让孩子亲近自然，增长见识。劳动成果还可丰富餐桌，增加食品安全。应当说，我们种的不是菜，是生活。

在阳台种植蔬菜说难不难，只要你提前做足了“功课”。本书提供给您所有必要的种植攻略，让您一册在手，香辛料类、芽苗菜类、果实类、叶类、根类蔬菜全部搞定。

本书附赠常见蔬菜南北方种植收获时间挂图，以及超值种子包（内含四种种子）。所有种子为来自于中国农科院的有机种子，发芽率高，易成活；所有的种植技术都根据中国南北方的气候条件和水土情况编写，并经过中国农业大学专家的审定，请放心使用。

图书在版编目（CIP）数据

我家的阳台菜园 / 李桃编著；木木树文化绘. —北京：化学工业出版社，2012.3
ISBN 978-7-122-13518-6

I. 我… II. ①李…②木… III. 蔬菜园艺 IV. S63

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第025021号

责任编辑：王蔚霞 杜春阳

装帧设计：北京木木树文化传播有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1194mm 1/32 印张：4.5 彩插：1 字数：72千字

2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

附赠一张挂图+超值种子包（内含四种种子）



目 录



第一部分 种花好，种菜更好 001

我们种的不是菜，是生活！	002
封闭式阳台和开放式阳台	004
阳台的朝向	005
1m ² 阳台也OK，打造你的个性阳台	006
种植蔬菜的工具	007
挑选大小合适的容器	008
哪些蔬菜最适合在阳台栽种	010
初学者选什么菜	011
孩子喜欢种什么菜	011
根据所处地域选择种植时间	012

第二部分 阳台种菜全攻略 013



阳台种菜第一件事	014
最简单的配土方法	016
旧土翻新	017
认识肥料	018
n种有机肥的制作方法	020
播种与移苗	022
浇水的黄金定律	024
插架	025



人工授粉..... 025

家庭自制杀虫剂或杀菌剂..... 026

如何预防病虫害..... 028



第三部分 最新鲜的佐料盒——香辛料类蔬菜 029



香菜..... 030

大葱..... 034

辣椒、青椒..... 038

姜..... 042

罗勒..... 046

韭菜..... 050

大蒜、青蒜、蒜薹..... 054

薰衣草..... 058

第四部分 一周可以收获的蔬菜——芽苗菜 061

黄豆芽、绿豆芽..... 062

萝卜芽..... 064

荞麦芽..... 066

豌豆苗..... 068

白菜芽..... 070



第五部分 好看到舍不得吃——果实类蔬菜 073



番茄·····	074
茄子·····	078
黄瓜·····	082
毛豆·····	086
小南瓜·····	090
草莓·····	094
葫芦·····	098
花生·····	102



第六部分 绿油油的风景——叶类蔬菜 105

菠菜·····	106
白菜·····	110
茼蒿·····	114
空心菜·····	118

第七部分 神秘的地下收成——根菜类 121

红薯、红薯梗·····	122
马铃薯·····	126
胡萝卜·····	130
白萝卜·····	134



0900163

川北医学院图书馆
图 书

PART
1

种花好，
种菜更好



我们种的不是菜，是生活！



002

🌱 奉献爱心

奉献爱心，为家人生产安全放心的蔬菜。不用担心什么过量的农药残留，激素、甲醛等化学品危害家人的健康。

🌱 轻松减压

阳台种菜可以缓解上班族工作上的压力，放松心情，下班后回到家，与家人一起享受田园生活带来的乐趣。

🌱 开心乐园

把阳台变成孩子的自然课堂；把阳台变成老人的健身场所。家庭阳台种菜，可以增加家人的互动，可以借助种菜过程增进老人、父母与小孩的亲密关系。阳台种菜可以让孩子更心灵手巧，老人更健康快乐，提高家庭的幸福指数。

离家最近的田地

蔬菜不仅可以种在田地里，还可以种在容器里。

你把容器放在哪里，哪里就是你的田地。

阳台是一片天，阳台是一片地，阳台更是一块——好菜地。



方便打理

田地就在家，不出房门就可以打理。种菜变成生活的一部分，走几步路就会到阳台，打开门就可以看到农场，需要的工具和材料就在旁边，随时可以干农活，不需要花太多的时间，也不会消耗过多的体力。

四季种植

阳台农场就像温室大棚一样，不会受到气候和季节变化的影响。无论是下雨还是下雪，都不受任何影响。即使在冬天也可以在阳台上种植蔬菜。

孩子的自然课堂

生活在城市里，想学习城市里看不到的东西，不是一件容易的事。为孩子建一个绿色的角落，比在书本上学习知识更直接。

空气新鲜风景好

种了蔬菜，家里就不用种植其他净化空气的植物了。阳台上一片绿色，看着自己种的菜生机勃勃的样子，心情不由地愉悦，成就感和满足感也会油然而生。

封闭式阳台与开放式阳台



封闭式阳台

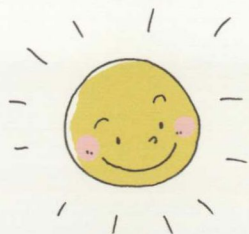
阳台封闭情况决定了阳台的温度条件。全封闭阳台冬季温度也较高，所受温度限制较小，可选择的蔬菜范围也比较广，基本一年四季都可栽种蔬菜。

在北方大部分的阳台都是封闭式的。在蔬菜的生长过程中，通风是非常重要的因素。通风好的阳台，蔬菜不易生病或徒长。要尽量保持通风，如果与阳台相对的屋子有个窗户的话，最好打开形成穿堂风。

开放式阳台

半封闭或开放式阳台冬季温度较低，一般不宜在冬天栽种蔬菜，夏天太阳直射导致温度过高，也要注意遮光保护蔬菜。栅栏式阳台及屋顶露台日照、阳光均较好，但高层风大要防止土壤干燥过快，宜设防风板或防风罩。





阳台的朝向

朝南阳台为全日照，阳光充足、通风良好，是最理想的种菜阳台。几乎所有蔬菜都是在全日照条件下生长最好，因此一般蔬菜一年四季均可在朝南的阳台上种植，如黄瓜、苦瓜、南瓜、番茄、菜豆、金针菜、芥菜、西葫芦、青椒、莴苣、韭菜等。此外，莲藕、荸荠、菱角等水生蔬菜也适宜在朝南的阳台种植。

朝东、朝西阳台为半日照，适宜种植喜光耐阴蔬菜，如洋葱、油麦菜、小油菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。但朝西阳台夏季西晒时温度较高，使某些蔬菜产生日烧，轻者落叶，重者死亡，因此最好在阳台角隅栽植蔓性耐高温的蔬菜。在夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法防御。

朝北阳台全天几乎没有日照，蔬菜的选择范围最小，不过，仍可以选择品种众多的芽菜，还可选择耐阴的蔬菜种植，如莴苣、韭菜、芦笋、香椿、空心菜、木耳菜等。在夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法防御。



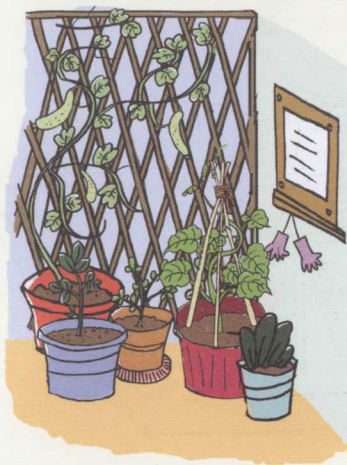
1M²阳台也OK，打造你的个性阳台

可以将桌椅放置在阳台上，布置成“蔬菜角”。

充分利用搁物架、花格栅、台子、支架、挂钩、吊网来装扮你的阳台。不仅增加了阳台的“田地”面积，改善了蔬菜的光照和通风效果，还增加了阳台的层次感。阳台变得又整齐又漂亮！



006



种植蔬菜的工具



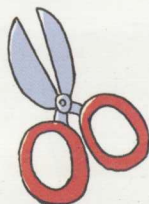
喷壶

最好买小一点的，防止水溅在外面。可以把淋浴头拆下来用。



水瓢和汤勺

用水瓢打一些水，然后用汤勺一勺一勺去浇，会比较方便。去厨房找不用的汤勺，最好是长柄的。



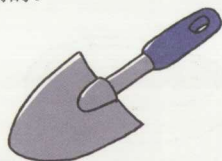
剪刀

可以用来间苗或收获果实。



叉子

用来松土。



铁铲

移苗或铲土时用。也可以用家里废弃的汤勺代替。



胶带

粘筷子做支架，也可以粘那些讨厌的蚜虫、粉虱等。



一次性筷子、小竹竿

可以方便地作为支架



带刻度的婴儿药瓶

可用来量液体肥料



花盆托架、搁物架

挑选大小合适的 容器



塑料花盆

轻便易搬，价格便宜，排水性和通气性较差，使用时需注意。

花盆



陶土花盆

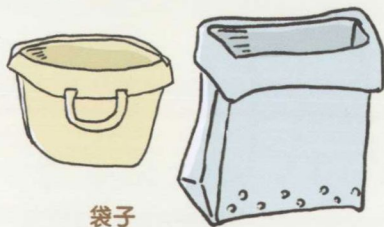
黏土烧制而成，款式千变万化，比较重，排水性和通气性优良，但价高易碎。



木质花盆

质感独特，端庄大方，颇有自然之风。排水性和通气性较强，但盆中土容易过干，且长时间浸水容易腐烂。

008



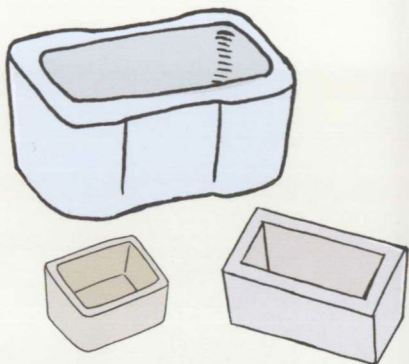
袋子

种植以根部为食用部位的蔬菜，还可以利用麻袋、结实的塑料袋、各种无纺布购物袋。袋子的口部要折回一个边。塑料带的底部要扎洞。

容器虽然说越大越像自然状态的田地，但越大在阳台移动越不方便。因此，要选择大小合适的容器。一般来说，培育叶类蔬菜需要15厘米深度以上的花盆。培育根茎类蔬菜，比如马铃薯、小萝卜，需要花盆的深度更深，根据情况，需要深25到40厘米不等。

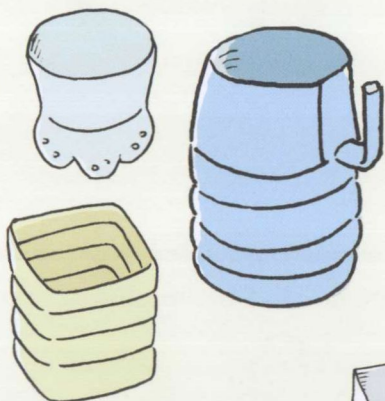
塑料泡沫盒

塑料泡沫盒是最值得推荐的种植容器。它有大有小，自身有保温作用。因为是长方形的，所以比较容易摆放整齐，节约空间。可以种植有较大食用量的蔬菜。

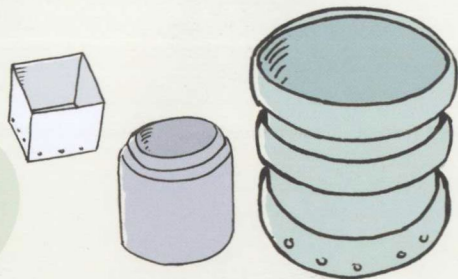


塑料瓶

有些大号的饮料瓶或油桶也可以用来种菜。有颜色的会更美观些，还有利于遮挡照到根部的阳光。底部有凹陷部位的排水透气更好。



其他值得推荐的容器



废旧大号矿泉水桶或牛奶桶

剪掉上部，底部扎洞，就可以方便的用来种菜。可以排列整齐。由于有把手部位，还可以用来捆绑支架。

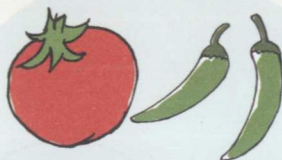
用过的一次性纸杯、酸奶杯、牛奶利乐包都可以用来做为育苗的容器哦。

小提示：无论选用哪种容器栽种蔬菜，都必须保证容器底部有排水孔，保证排水通畅。自己改装的容器，可在底部周围均衡地钻几个排水孔。

另外容器要慎用黑色的哦，否则吸热后会对植物根系造成损害。如果选择了黑色容器，可以用浅色材料把容器遮蔽起来，避免阳光直射，或者涂上一层颜色较浅的漆。

哪些蔬菜最适合在阳台栽种?

周期短的速生蔬菜：芽苗菜、小油菜、青蒜、芥菜、油麦菜等



收获期长的蔬菜：番茄、辣椒、韭菜、香菜、葱等

易于栽种的蔬菜：苦瓜、胡萝卜、姜、葱、生菜、小白菜等



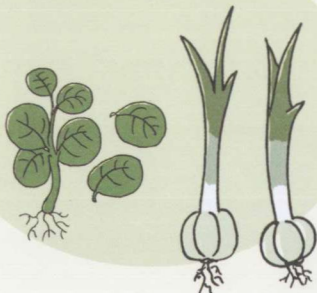
节省空间的蔬菜：胡萝卜、萝卜、茼蒿、葱、姜、香菜等



量小味足的调料：辣椒、葱、香菜、罗勒、红薯梗、青蒜等



不易生虫子的蔬菜：葱、韭菜、红薯叶、芦荟等



初学者选什么菜？

初学者可选择易于种植的蔬菜或速生菜。例如，芽苗菜，全年皆可种植，3~5天可以收获，小油菜和油麦菜这两种速生菜全年皆可种植，且生长较快速，约五六周即可采收。而苦瓜、葱、姜等适应性强，且本身有股特殊味道，因此昆虫不喜接近，不需农药、化肥也能生长得很好。



孩子喜欢种什么菜

儿童很容易气馁，所以确保他（她）的第一次种植经历成功而又硕果累累是十分重要的。首先要选择一些好种易活、生长迅速的植物。大种子植物如向日葵、百日草、豌豆、南瓜等最易种植且生长迅速。萝卜虽然种子不大，但长得很快，也受到小朋友的偏爱。

此外，还可选择儿童喜欢的果蔬。如果自己种的东西最后能够吃到嘴里，这对小孩子也是很有吸引力的。可以选择种一些瓜果蔬菜，比如黄瓜、番茄、草莓，以及根茎类蔬菜，比如胡萝卜、马铃薯等。

