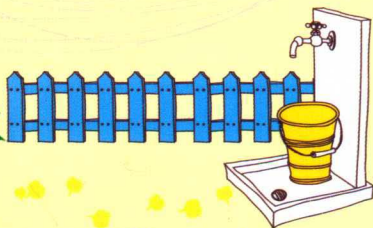




# 小丸子 阳台 种菜记

xiaowanziyangtai  
zhongcaiji

小丸子·编绘



## 绿色养眼 有机养身

阳台变菜园，有机蔬菜自己种。  
赏心悦目，享受生机盎然的小天地。



易成活，无化肥农药、  
全程彩图指导，简单易学。





小丸子

阳台



xiaowanziyangtai  
zhongcaiji

种菜记

小丸子·编绘



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目(CIP)数据

小丸子阳台种菜记:全彩插图版/小丸子编绘. —  
北京:海潮出版社,2012.5  
ISBN 978-7-5157-0152-3

I.①小… II.①小… III.①蔬菜园艺-图解 IV.  
①S63-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 053803 号

书 名:小丸子阳台种菜记(全彩插图版)

---

作 者:小丸子

责任编辑:王惠平

特邀编辑:刘文君

封面设计:嫁衣工舍

责任校对:徐云霞 刘绣丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1 / 32

印 张:5.5

字 数:120 千字

版 次:2012 年 5 月第 1 版

印 次:2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5157-0152-3

定 价:27.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



## 前 言

人类最无法割舍的，便是对大自然的亲近渴望，在室内栽种一盆蔬菜或鲜花，虽然它们沉默无语，但一叶一花都散发着自然的魅力，愉悦着你的心情。现代都市生活节奏快、空间小，如果生活环境中常有绿色植物相伴，从心理学方面讲，可以消除人们不安和急躁的负面情绪，使人恢复平静。茶余饭后闲暇时间，给植物浇浇水、剪剪枝，观花赏草，松弛松弛紧张的神经，缓解一下视觉疲劳，也是一种生活的乐趣。

自己种的菜，是独一无二的。每天浇水、施肥、松土，最后丰收并与家人共享的那种成就与喜悦，是用金钱买不到的。更多自己种菜的好处，等您来体验。

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的重要副食品，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注蔬菜安全性。生活在农村的朋友家家户户都有一片自己的小菜园种上喜欢的蔬菜，可以在自己的小菜园中吃到最新鲜、安全的各种蔬菜。生活在高楼林立的都市人是否能够拥有属于自己的家庭小菜园？是否能够品尝自己亲手种的蔬菜？只需要一个小小阳台，就可以实现绿色梦想，用双手在家搭建属于自己的绿色天空，体验自给自足的感觉，体会农夫的辛苦，也可以体会到种菜的丰收与乐趣。

在家你也会大饱眼福。人常说：开花结果。殊不知，花落了，



果实才能成熟。在这里，看到了植物从种植，发芽，开花，结果的过程。一个个沉默不语的生命让我看到了每种植物的微妙，看到了植物的成长过程。令人垂涎欲滴的草莓和鲜红的番茄如一个个跳动的音符，小青椒、黄瓜的翩翩起舞……气质高雅的茄子预示长相守的忠贞不渝。开放的花朵、正在成熟的果实，多像一群天真烂漫、无忧无虑的孩子。心情烦躁时除除草，心中多了几分平实，少了几分杂念。

看着满阳台郁郁葱葱的蔬果，真像是一个姊妹比肩的大家庭，在从花到结果的生长过程中，呈现出的千姿百态——或刚发新芽，娇嫩欲滴；或含苞待放，蠢蠢欲动；或已结新果，挂在枝头……无不令人欣喜神往。

在自家的阳台，我随心所欲，我的地盘我做主。时而她是一个果园，硕果累累；时而她是花园，百花齐放；时而她是一个菜园，将我喜欢蔬菜一并种上，解我之馋，饱我之饿；时而，她是一畦粮田，我会让满园五谷丰登。我的心如同这菜园的植物，有时奔放，心潮澎湃；有时宁静，心如止水……

城市居民的阳台向来都用来种花。种花好，可以供人观赏，但种菜更好，菜不仅可供观赏，美化环境，还可以放心地食用，真可谓一举多得。生活在繁华都市的朋友们，还在犹豫什么呢？赶快搭建自己的绿色小菜园，品尝亲手种的新鲜蔬菜，体会多姿多彩的绿色生活吧！

# 小丸子阳台种菜记 目录



前言.....2

## 第 1 章 在家体验农夫的乐趣

居家菜园.....10

在自家阳台上种什么菜方便.....12

你家的日照充足吗?.....14

朝南的位置,是最理想的种菜方位.....15

如何选择种菜的容器.....16

都市农夫的必备工具.....19

蔬菜种植月份表.....21

如何营造自然的感觉.....22



## 第 2 章 新手种菜第一步

居家种菜要用什么土?.....24

植物的营养素——肥料.....27

如何把土壤装入容器.....30



播种、移苗、选苗	32
蔬菜要喝多少水才够	35
如何对抗病虫	37
容器种菜常见问题及其防治措施	40
土的重复使用	42
利用轮作，减少病害	44

### 第 3 章 居家种菜，根茎、瓜、豆、果类

白萝卜	46
怎样吃更可口	49
樱桃萝卜	51
五分钟做道下酒菜，汁烧樱桃萝卜	55
胡萝卜	56
烹调后的胡萝卜营养价值更高	60
大头菜	61
富含丰富的维生素	64
小黄瓜	65





自制黄瓜面膜	68
姜	69
生姜的妙用	73
青椒	74
辣椒的食药同源	78
豌豆	79
豌豆食用多样	82
番茄	83
晚间西红柿减肥	86
土豆	87
在家可以吃到炸薯条	91
茄子	92
茄子油炸后营养“大打折扣”	96

#### 第 4 章 居家种菜，花菜、香料类

西兰花	98
西兰花是最好的蔬菜	101

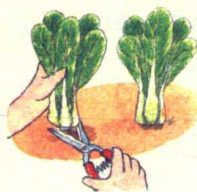




大白菜	102
怎样制作可口的泡白菜	105
卷心菜	106
凉拌开胃菜	109
蒜苗	110
大蒜是血管清道夫	113
香菜	114
香菜煎水洗脸可以治疗雀斑	117
韭菜	118
芹菜	121
如何打芹菜汁	124
青葱	125
每天食用葱, 对身体有益	127

## 第 5 章 居家种菜, 叶类菜

茼蒿	130
食补药膳——茼蒿	133



青江菜	134
青江菜长不大，是太热了吗？	137
生菜	138
生菜沙拉	142
菠菜	143
吃什么可以美白肌肤	147
空心菜	148
腐乳空心菜	152
小白菜	153
小白菜饺子	156
芥菜	157
芥菜饭——文化遗存	160
油菜	161
家有小厨房	164
木耳菜	165
清热解毒使用木耳菜	167
苦菊	168
夏日要多吃苦味菜	170



小丸子

阳台



xiaowanziyangtai  
zhongcaiji

种菜记

小丸子·编绘



海潮出版社  
Hai Chao Press

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前 言

人类最无法割舍的，便是对大自然的亲近渴望，在室内栽种一盆蔬菜或鲜花，虽然它们沉默无语，但一叶一花都散发着自然的魅力，愉悦着你的心情。现代都市生活节奏快、空间小，如果生活环境中常有绿色植物相伴，从心理学方面讲，可以消除人们不安和急躁的负面情绪，使人恢复平静。茶余饭后闲暇时间，给植物浇浇水、剪剪枝，观花赏草，松弛松弛紧张的神经，缓解一下视觉疲劳，也是一种生活的乐趣。

自己种的菜，是独一无二的。每天浇水、施肥、松土，最后丰收并与家人共享的那种成就与喜悦，是用金钱买不到的。更多自己种菜的好处，等您来体验。

蔬菜是人们日常生活中不可缺少的重要副食品，随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注蔬菜安全性。生活在农村的朋友家家户户都有一片自己的小菜园种上喜欢的蔬菜，可以在自己的小菜园中吃到最新鲜、安全的各种蔬菜。生活在高楼林立的都市人是否能够拥有属于自己的家庭小菜园？是否能够品尝自己亲手种的蔬菜？只需要一个小小阳台，就可以实现绿色梦想，用双手在家搭建属于自己的绿色天空，体验自给自足的感觉，体会农夫的辛苦，也可以体会到种菜的丰收与乐趣。

在家你也会大饱眼福。人常说：开花结果。殊不知，花落了，





果实才能成熟。在这里，看到了植物从种植，发芽，开花，结果的过程。一个个沉默不语的生命让我看到了每种植物的微妙，看到了植物的成长过程。令人垂涎欲滴的草莓和鲜红的番茄如一个个跳动的音符，小青椒、黄瓜的翩翩起舞……气质高雅的茄子预示长相守的忠贞不渝。开放的花朵、正在成熟的果实，多像一群天真烂漫、无忧无虑的孩子。心情烦躁时除除草，心中多了几分平实，少了几分杂念。

看着满阳台郁郁葱葱的蔬果，真像是一个姊妹比肩的大家庭，在从花到结果的生长过程中，呈现出的千姿百态——或刚发新芽，娇嫩欲滴；或含苞待放，蠢蠢欲动；或已结新果，挂在枝头……无不令人欣喜神往。

在自家的阳台，我随心所欲，我的地盘我做主。时而她是一个果园，硕果累累；时而她是花园，百花齐放；时而她是一个菜园，将我喜欢蔬菜一并种上，解我之馋，饱我之饿；时而，她是一畦粮田，我会让满园五谷丰登。我的心如同这菜园的植物，有时奔放，心潮澎湃；有时宁静，心如止水……

城市居民的阳台向来都用来种花。种花好，可以供人观赏，但种菜更好，菜不仅可供观赏，美化环境，还可以放心地食用，真可谓一举多得。生活在繁华都市的朋友们，还在犹豫什么呢？赶快搭建自己的绿色小菜园，品尝亲手种的新鲜蔬菜，体会多姿多彩的绿色生活吧！

# 小丸子阳台种菜记 目录



前言 ..... 2

## 第 1 章 在家体验农夫的乐趣

居家菜园 ..... 10

在自家阳台上种什么菜方便 ..... 12

你家的日照充足吗? ..... 14

朝南的位置, 是最理想的种菜方位 ..... 15

如何选择种菜的容器 ..... 16

都市农夫的必备工具 ..... 19

蔬菜种植月份表 ..... 21

如何营造自然的感觉 ..... 22



## 第 2 章 新手种菜第一步

居家种菜要用什么土? ..... 24

植物的营养素——肥料 ..... 27

如何把土壤装入容器 ..... 30



播种、移苗、选苗	32
蔬菜要喝多少水才够	35
如何对抗病虫	37
容器种菜常见问题及其防治措施	40
土的重复使用	42
利用轮作，减少病害	44

### 第 3 章 居家种菜，根茎、瓜、豆、果类

白萝卜	46
怎样吃更可口	49
樱桃萝卜	51
五分钟做道下酒菜，汁烧樱桃萝卜	55
胡萝卜	56
烹调后的胡萝卜营养价值更高	60
大头菜	61
富含丰富的维生素	64
小黄瓜	65



自制黄瓜面膜	68
姜	69
生姜的妙用	73
青椒	74
辣椒的食药同源	78
豌豆	79
豌豆食用多样	82
番茄	83
晚间西红柿减肥	86
土豆	87
在家可以吃到炸薯条	91
茄子	92
茄子油炸后营养“大打折扣”	96

#### 第 4 章 居家种菜，花菜、香料类

西兰花	98
西兰花是最好的蔬菜	101





大白菜	102
怎样制作可口的泡白菜	105
卷心菜	106
凉拌开胃菜	109
蒜苗	110
大蒜是血管清道夫	113
香菜	114
香菜煎水洗脸可以治疗雀斑	117
韭菜	118
芹菜	121
如何打芹菜汁	124
青葱	125
每天食用葱，对身体有益	127

## 第 5 章 居家种菜，叶类菜

茼蒿	130
食补药膳——茼蒿	133

