



我家的植物
空气净化器
系列

周晓晶 主编

阳台种菜

种美味，
净空气

全书均配有全彩图片，
生动形象地向大家展示阳台种菜的基础知识，
具体操作步骤，
蔬菜搭配禁忌及关于
阳台种菜的问题与解答。



化学工业出版社

我家的植物
空气净化器
系列

周晓晶◎主编

阳台种菜

种美味，
净空气



化学工业出版社

·北京·

自己动手,阳台种菜,不仅可以美化居住环境,还能丰富我们的餐桌,放松心情,轻松减压,增添更多的生活乐趣,本书分为九章,主要介绍了阳台选择何种蔬菜种植,阳台种菜的准备工作,阳台种菜的基本作业流程,以及阳台种菜注意事项和适合新手栽培的蔬菜等内容。书中还加入了如何采收和保存蔬菜,如何食用蔬菜更美味等小知识,让读者在懂得种菜的同时,更懂得蔬菜的保存和食用。

本书适用于对蔬菜种植感兴趣,尤其是对阳台蔬菜种植感兴趣的人。本书将了解蔬菜种植提供一种全新视角的解读,是一本很真实的家用种菜工具书。

图书在版编目(CIP)数据

种美味,净空气——阳台种菜 / 周晓晶主编. —北京: 化学工业出版社, 2016.6

(我家的植物空气净化器系列)

ISBN 978-7-122-26997-3

I. ①种… II. ①周… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第095416号

责任编辑: 左晨燕
责任校对: 王素芹

装帧设计:  溢思视觉设计

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: 三河市延风印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张8¼ 字数130千字 2017年1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: 38.00 元

版权所有 违者必究

编委会

主 编：周晓晶

编 者：周晓晶	王亚南	张期全	谷 雪
苏志金	张付萌	袁心蕊	阮元龙
李悠然	赵文杰	马艳霞	韩万喜
席守煜			



室内绿化植物除了能满足人们对自然界的绿色视觉需求外，还可以调节室内气温，改善室内空气质量，减少雾霾侵害。加上近年来，蔬菜价格猛涨，食品安全问题日益严重，生活在都市中的人们，难免会心生浮躁，精神紧张，无法放松，在这种情况下，阳台种菜渐渐地步入人们的眼帘。有机蔬菜没有残留农药的危害，也不用担心有激素、甲醛等化学品危害家人健康，而且保存时间较长，不易腐烂。在能吃到健康美味且营养丰富的蔬菜的同时，还能为家里节省一笔开支。

人们常说，养花可以陶冶性情，而种植蔬菜则是考验人的耐心。不管你是想怡情养性，还是想为家里增添食源，这本《种美味、净空气——阳台种菜》都可以满足你的需求。书中挑选了很多我们经常吃，且营养丰富的蔬菜，不仅种植方法简单，而且种植步骤详细，更是将种植经验一一呈现给大家。全书均配有全彩图片，生动形象地向大家展示阳台种菜的基础知识、具体操作步骤、蔬菜搭配禁忌及关于阳台种菜的问题与解答。其中，我们针对每种蔬菜还精心编写了“蔬菜小知识”，不仅教你如何保存采收完的新鲜蔬菜，还有如何食用更美味等小知识，让你在懂得种菜的同时，更懂得保存和食用美味的蔬菜。

编者



目录

contents



第五章

- 一、种子处理及催芽 / 30
- 阳台种菜的基本流程 / 29

第四章

- 五、肥料的选择 / 26
- 四、阳台种菜必备工具 / 25
- 三、阳台用土的选择 / 21
- 二、种菜容器的准备 / 18
- 一、优质种苗的选择 / 18
- 阳台种菜的准备工作 / 17

第三章

- 三、考虑实用性 with 观赏性统一 / 15
- 二、根据环境选择适合种植的蔬菜 / 15
- 一、根据阳台选择蔬菜 / 12
- 选择何种植蔬菜种植 / 11

第二章

- 六、空间利用小窍门 / 8
- 五、庭院 / 7
- 四、天台 / 7
- 三、客厅、餐厅 / 7
- 二、窗台 / 6
- 一、阳台 / 6
- 家庭种菜可利用的场所 / 5

第一章

- 阳台种菜的室内绿化意义 / 1

参考文献 / 124

- 二、最佳搭配 / 118
- 一、搭配禁忌 / 114

第九章 食用蔬菜搭配 / 113

第八章 阳台种菜问与答 / 107

- 四、营养丰富的芽苗菜 / 102
- 三、耐储藏的地下茎及根菜 / 97
- 二、漂亮又甜美的果菜 / 75
- 一、随时采摘的茎叶蔬菜 / 44

第七章 适合新手栽培的蔬菜 / 43

- 二、防治病虫害 / 38
- 一、阳台种菜安全 / 36

第六章 阳台种菜注意事项 / 35

- 八、收获 / 34
- 七、摘除腋芽 / 33
- 六、搭架和引蔓 / 33
- 五、追肥 / 32
- 四、苗的移植 / 31
- 三、间苗 / 31
- 二、播种 / 30





第一章



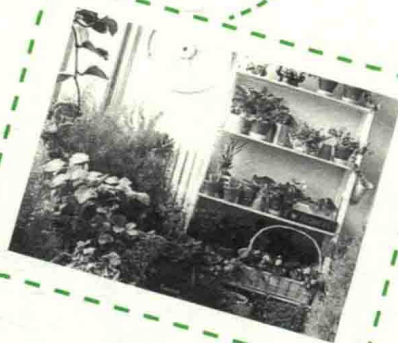
阳台种菜的室内绿化意义



在阳台种植蔬菜，不仅起到了观赏、食用的作用，还可以净化室内空气，分解室内有害物质，调节空气湿度，让室内环境变得更舒适。



阳台种菜提倡环保、低碳生活。在我们这个钢筋混凝土的城市，空气质量受到了来自汽车尾气、空调热气的污染，如果大家在家里种植绿色蔬菜，不仅对提高空气质量有一定的帮助，而且减少了二氧化碳的排放，让我们每天都可以呼吸到新鲜的空气。



在屋顶阳台种植瓜果蔬菜可以增加城市的绿色覆盖面积，不仅可以达到美化和净化环境的作用，还可大大降低太阳辐射，调节气温，从而使房间冬暖夏凉。

有专家经过测试，夏季高温时有屋顶花园的室内气温通常可以降低 $5 \sim 6^{\circ}\text{C}$ ，严寒的冬季要比没有屋顶花园的室内温度高 $2 \sim 3^{\circ}\text{C}$ 。一亩绿色植物一年能产氧气 14.4 吨，吸收二氧化碳 21.6 吨。



在屋顶阳台种植瓜果蔬菜不仅是对生活高境界的一种追求，也是一门全新的生活艺术，更是一种时尚高品位的生活方式，是一项利国利民低碳环保的城市朝阳产业。



第二章



家庭种菜可利用的场所



一 阳台

大多城市居民住宅都会有一个或两个阳台，阳台是盆栽蔬菜的好地方。阳台适合种什么菜，要根据阳台本身的朝向、阳台的空间大小以及阳台的环境条件来决定。每一种蔬菜都有它适合的栽培环境，因此要想阳台种菜成功，首要的是判断阳台所能提供的环境条件是否满足所要种植的蔬菜要求，然后再看个人的喜好。



二 窗台

如果家庭居室的窗台很宽，也可以用来种菜，一般来说，北方家庭大多都有宽敞的窗台，而南方则较少。由于条件的限制，窗台种菜一般应选择一些植株较矮的、生长期短的速生蔬菜，以防高大植株遮挡阳光，影响室内光照。室内窗台不宜摆放过多蔬菜，多以绿叶菜为主，如小白菜、小萝卜等。



三 客厅 餐厅



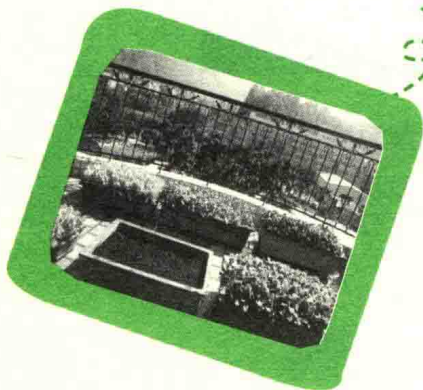
客厅、餐厅的茶几和角落或落地窗旁边，均可以种菜。一般客厅阳光不会太足，则以种植耐阴的蔬菜为好。种植种类也不宜太高大，否则会使客厅显得拥挤。如一些耐阴的绿叶菜，除供食用外，还可以用于观赏。



四 天台



天台因为阳光充足，适合大部分盆栽蔬菜生长。南方的天台一年四季可种菜，蔬菜种类可根据季节来选择，如果天台足够大，几乎可在天台上种植任何种类的蔬菜。北方的天台，冬天因为天气冷，只能在春、夏、秋季应用，最主要的种植季节是夏季。



五 庭院



居住平房和楼层较低的居民，可利用庭院盆栽蔬菜，既可观赏，又可吃到新鲜的蔬菜，使生活充满乐趣。种菜可根据庭院的朝向来确定种植种类，防止光照不足影响生长。如果是向阳面，可种植喜光的蔬菜，如果在阴面，则可以种植耐阴的蔬菜为主。





六、空间利用小窍门

想要最大限度地利用家中有限的空间来扩充自家菜园的种植品种，那么在这里为您推荐一些空间利用的小窍门。

1. 储物架



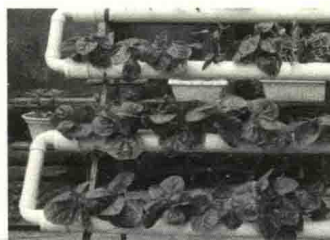
将花盆摆放或吊挂在储物架上，整齐又美观。

2. 塑料瓶



用塑料瓶种植小巧的蔬菜品种，搬动更方便。

3. 塑料管



将塑料管稍作修改后用于种植小巧的蔬菜品种，不仅环保低碳，而且还能起到装饰的作用。

4. 花盆托架



将花盆架高可使植株获得更多光照，促进植株生长。

5. 组合花盆



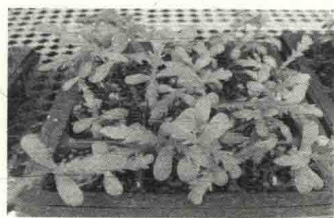
利用多口的组合花盆，可以同时种植多种蔬菜，并且节约空间。

6. 吊篮



蔬菜在吊篮中可全方位地沐浴阳光，还不占用地面空间。

7. 育苗格



可在育苗格中同时种植不同品种的蔬菜，赢得收获的大满贯。

