



庭园阳台 盆栽蔬菜

曹欢欢 刘思明 主编

上海科学普及出版社



庭园阳台盆栽蔬菜

曹欢欢 刘思明 主编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

庭园阳台盆栽蔬菜 / 曹欢欢主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-5427-2803-6

I. 庭… II. 曹… III. 蔬菜 - 盆栽 IV. S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154711 号

责任编辑 方 晴

庭园阳台盆栽蔬菜

曹欢欢 刘思明 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>.

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1 / 32 印张 4.5 字数 130000

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印数 1 - 5100

ISBN 987-7-5427-2803-6 / Q · 83 定价: 12.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

紫甘蓝



红叶生菜



彩色甜椒





草莓



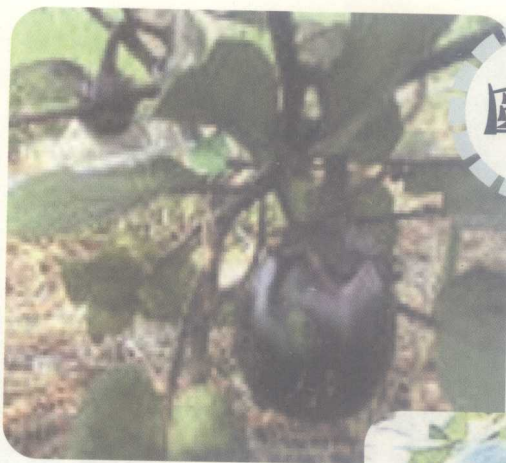
櫻桃
番茄



扁豆



七彩
菠菜



圓茄



观赏
南瓜



薄荷



迷迭香



百合



西葫芦



刀豆

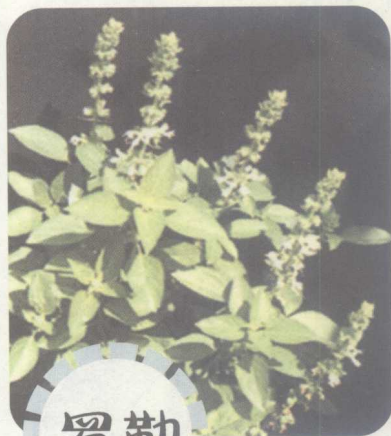
菜葫芦



彩色甜椒



皱叶
紫苏



罗勒



黄秋葵

编 委

顾 问 吴四军 陈德明 张伟民

主 编 曹欢欢 刘思明

副主编 任荣美 胡家阳

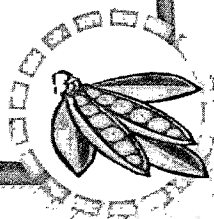
审 稿 郁繁敏

编写人员（按姓氏笔画排序）

任荣美 刘思明 刘彩琴

汤海军 杨银娟 张金萍

周雨林 胡家阳 曹欢欢



前 言

蔬菜是人们日常生活中所必需的食品，祖国医学历来认为常食蔬菜有益于人们延年益寿，不少长寿老人的“长寿秘诀”中都有“基本吃素”这一条；现代医学从人体健康的角度出发，更是十分推崇蔬菜对人体的营养和保健作用。其实，蔬菜除了作为食品以外，自古以来我国就有将蔬菜种于庭院之中用以美化环境，愉悦心情的做法。

盆栽蔬菜在我国城镇居民中虽有较长的栽培历史，但长期以来由于受到住房结构、面积等条件的影响与限制，品种一直比较单调，多以种植葱蒜类为主。随着我国改革开放的日益深化和发展，人民的生活水平得到迅速提高，城镇居民的住房面积不断扩大，结构也更趋于合理，尤其是独栋或连栋别墅的出现，给家庭盆栽蔬菜的发展提供了良好的空间。城镇居民利用自己住宅的阳台、院落、楼顶、客厅等空间栽培盆栽蔬菜，一方面可以观赏其多姿的形态、鲜艳的花朵和各异的果实，同时美化了环境、净化了室内空气；另一方面还可以品尝到美味可口的绿色蔬菜。因此，在庭园中或阳台上种植蔬菜正成为城镇居民一种时尚生活的方式和乐趣。

我国有丰富的蔬菜品种资源，悠久的栽培历史，蔬菜工作者对蔬菜品种的不断开发和对栽培技术的不断创新，为蔬菜栽培提供了更多形态各异、色彩斑斓、美味可口的品种，诸如迷你南瓜、五彩辣椒、食用百合、樱桃番茄等，其中不少是集食用与观赏为一体的品种。蔬菜工作者在开发和引进这些新品种的同时，还提供了科学、简便、操作性强的整套栽培技术。

目前，尝试在庭园中或阳台上种植盆栽蔬菜的爱好者虽

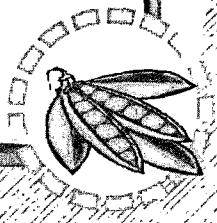


然有所增多，但是，由于对盆栽蔬菜还不十分了解，缺乏相应的基本知识，往往达不到预想的结果。为此，我们编写了这本《庭园阳台盆栽蔬菜》，旨在对喜好种植的朋友能有指导作用。

在本书中我们重点向爱好者推介新的、适宜于家庭盆栽的、既具观赏性又具食用性的蔬菜品种；深入浅出、详尽地叙述，从播种、育苗到采摘各个阶段，不同蔬菜品种对肥水、温度的不同要求，及所需采取的种植管理方法和要注意的事项。我们希望本书能增加读者种植蔬菜的乐趣，丰富闲暇时光的生活，同时达到陶冶情操的目的。

编写这样一本书还是一种尝试，诚望读者将你们对本书的意见和要求告诉我们，以便将来对本书作进一步的修改和补充，使之更符合大家的需要。

编著者



目 录

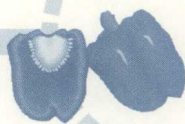
- 第一章 盆栽蔬菜概述 (1)
- 第二章 盆栽蔬菜所需的条件 (4)
 - 第一节 盆栽蔬菜的容器 (5)
 - 第二节 盆栽蔬菜的培养土配制 (8)
 - 第三节 盆栽蔬菜的肥料 (13)
 - 第四节 盆栽蔬菜的水管理 (20)
 - 第五节 盆栽蔬菜的温度管理 (25)
 - 第六节 盆栽蔬菜的光照管理 (28)
- 第三章 盆栽蔬菜的主要品种及栽培方法 (31)
 - 第一节 甘蓝类 (32)
 - 紫甘蓝 花椰菜 抱子甘蓝 西兰花
 - 第二节 叶菜类 (45)
 - 七彩菠菜 生菜 紫苏 冬寒菜 落葵 (紫角叶)
 - 第三节 茄果类 (56)
 - 樱桃番茄 圆茄 彩色甜椒 朝天椒 人参果
 - 第四节 瓜类 (71)
 - 黄瓜 佛手瓜 观赏南瓜 金瓜 西瓜 蛇瓜 西葫芦
 - 第五节 豆类 (86)
 - 豇豆 矮箕刀豆 扁豆
 - 第六节 多年生蔬菜 (95)
 - 百合 草莓 石刁柏 (芦笋) 黄秋葵 朝鲜蓟
 - 第七节 香料 (106)
 - 罗勒 结球茴香 百里香 薄荷 迷迭香
 - 第八节 野生蔬菜 (117)
 - 枸杞 珍珠菜 菊花菜 香椿 芦蒿 鱼腥草 蕨菜

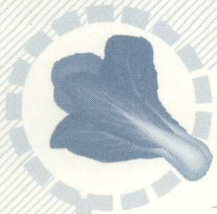


第一章

盆栽蔬菜概述

蔬菜既有很高的营养价值，也有很高的保健价值。蔬菜是人们日常生活中不可缺少、不可替代的副食品，人们可以从蔬菜中获取多种维生素、多糖、矿物质，以及其他活性物质、可食性纤维素和半纤维素。





我国蔬菜栽培有着悠久的历史，积累了丰富的经验，尤其是改革开放以来，人民生活水平的日益提高，更是推动着蔬菜产业蓬勃发展。现在，我国的蔬菜产业正逐步从数量型向质量型转变，由常规品种向常规品种与花色品种并举的方向转变。其中尤其是一些具有观赏价值的蔬菜更是备受种植爱好者的青睐。近年来，随着无土栽培技术的出现与发展，使蔬菜栽培摆脱了完全依附土壤种植的状况，可以在原来蔬菜不适宜土壤的地块、宅旁、城市的阳台、楼顶、居室内种植蔬菜了，这给家庭种植盆栽观赏蔬菜提供了更有利的条件。

1. 上班族的减压方式，老年人的锻炼身体方式，孩子的第二课堂

家庭种植观赏盆栽蔬菜，除了能让人观赏其娇美的形态和五彩斑斓的颜色之外，还具有食用价值，让人们尽享其美味。同时它还能使每个家庭成员得益多多：可以成为上班族闲暇时光减压的一个方式；又可以是退休在家的老人活动身体的一种方式；还可以是孩子们的第二课堂，通过种植蔬菜不但能学到许多新知识，还可以培养他们爱自然、爱劳动、爱科学的好品质。

2. 盆栽蔬菜的主要方法

家庭种植盆栽蔬菜的方法很多，最传统的是土壤栽培。20世纪80年代初，随着无土栽培技术的研究、发展和推广，无土栽培已成为目前盆栽蔬菜的主要方法。按是否使用基质，可分为基质栽培（通过基质固定根系）和无基质栽培（水培等），但盆栽蔬菜主要是基质栽培。

家庭盆栽蔬菜的种植方式主要有盆（钵）培、袋培、筐培、槽培等，种植场所可以是庭院、阳台、楼顶平台，甚至可以在居室内。

家庭盆栽蔬菜的栽培成本较低，栽培容器（盆、钵、筐、槽等）可根据自身的经济条件和准备种植的蔬菜的要求，选择款式、规格；所需的有机肥等可自己进行堆制，也可到

专门的商店购买；栽培基质除了专业商店购买外，也可以自己配制。培养基质经消毒等措施处理后可多次使用，从而延长基质使用寿命。盆栽蔬菜既要沿用传统的种植方法，也要运用现代的科学技术和方法，这样才能发挥盆栽观赏蔬菜投资少、见效快的食用、观赏效应。

3. 在庭园中、阳台上种植盆栽蔬菜将越来越受到人们的喜爱

人们生活水平日益提高，城乡住宅建设飞速发展，家庭居室已不再仅仅是人们的栖身之地，还是人们学习、生活和工作的地方，也是人们物质和精神享受的一块天地。而家庭盆栽蔬菜可为这块天地再增添一道靓丽的风景。家庭盆栽蔬菜既可给人们提供安全、新鲜、方便的蔬菜，又可美化、绿化环境，给庭院带来大自然的美妙景色，进而可欣赏和体会自己辛勤的劳动果实，特别是现在蔬菜新品种的不断开发，尤其是食用与观赏融为一体的品种层出不穷，不仅可以让你品尝到新品种的新口味，更可以令你观赏到那千姿百态、五颜六色蔬菜的美丽姿态，给你带来无穷的乐趣。

现在，盆栽蔬菜栽培技术正在不断地发展和完善，栽培方法也越来越简便易行，相信不久的将来，会有更多的家庭喜欢上在庭园或阳台上种植盆栽蔬菜。