

绿色蔬菜」

栽培入门手册

爱生活

爱健康

享·美·食

种好菜，要基础！

绿色蔬菜的栽培入门手册，

搞定蔬菜种植并不难，

20余种新鲜绿色蔬菜，

我们有颜有味有健康！



慢生活工坊 编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

慢生活工坊
编

绿色蔬菜

栽培入门手册



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色蔬菜栽培入门手册 / 慢生活工坊编. —福州:
福建科学技术出版社, 2018. 11

ISBN 978-7-5335-5683-9

I. ①绿… II. ①慢… III. ①蔬菜园艺-手册
IV. ①S63-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 201642 号

书 名 绿色蔬菜栽培入门手册
编 者 慢生活工坊
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州华悦印务有限公司
开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印 张 8
图 文 256 码
版 次 2018 年 11 月第 1 版
印 次 2018 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5683-9
定 价 39.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

PREFACE

前言

蔬菜的农药残留严重？

超市的蔬菜不新鲜？

每天上下班没时间买菜？

想要得到更健康、更清新的生活？

一本《绿色蔬菜栽培入门手册》，将让你开辟阳台一隅，就能全家都吃上新鲜的蔬菜。利用周末的时间，自己动手，周期最短的蔬菜仅仅一周就能让你吃到美味的新鲜蔬菜。书中六十余种常见的蔬菜栽种，一定能找到你爱吃的那一种，每种蔬菜不仅有它们的蔬菜名片，还有其食用价值、最佳播种时间以及播种的方法等。本书内容详尽如教科书、图片编排丰富有趣如杂志，让你在阳台忙碌的同时找到美的享受。

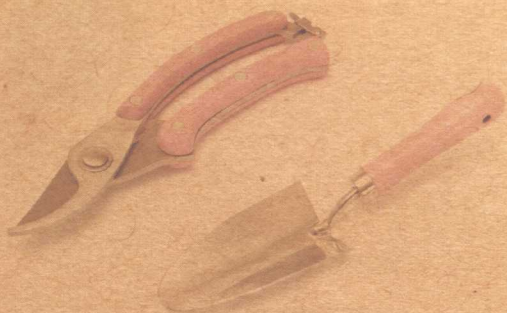
无论你是上班族还是赋闲在家，只要你有一颗天天向上的心，你就能自给自足，成为阳台蔬菜大家！

参加本书编写的包括：李倪、张爽、易娟、杨伟、李红、胡文涛、樊媛超、张严芳、檀辛琳、廖江衡、赵丹华、戴珍、范志芳、赵海玉、罗树梅、周梦颖、郑丽珍、陈炜、郑瑞然、刘琳琳、楚晶晶、惠文婧、赵道强、袁劲草、钟叶青、周文卿等。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者朋友给予批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzhd2008@sina.com和我们联系。



目录

CONTENTS



第一章

阳台种菜的准备工作

- 阳台种菜好处多多 / 2
- 阳台种菜的种类 / 3
- 阳台种菜需要具备的条件 / 4
- 根据阳台的朝向来选择蔬菜 / 6
- 种菜容器的选择 / 7
- 动手制作种菜容器 / 8
- 土壤的选择和鉴别 / 9
- 土壤的处理 / 11
- 蔬菜种子的采收与保存 / 12
- 种子的挑选和处理 / 13
- 播种的方法 / 14
- 育苗法 / 15
- 必不可少的小工具 / 16



第二章

阳台种菜的日常养护要点

- 浇水的时机和方法 / 18
- 阳台种菜施肥要点 / 20
- 家庭自制肥料与施肥的注意事项 / 22
- 蔬菜的病虫害诊断 / 24
- 病虫害的防治 / 25
- 蔬菜的无土栽培 / 26
- 瓜苗的搭架 / 28
- 蔬菜最宜种植的季节 / 29
- 阳台种菜实例展示 / 30
- 蔬菜的营养价值与功效 / 31
- 蔬菜常见问题解答 / 32



第三章

传统型蔬菜的栽种方法

- 小松菜 / 34
- 芝麻菜 / 37
- 甜菜 / 40
- 小芜菁 / 43
- 生菜 / 46
- 球茎甘蓝 / 50
- 茼蒿 / 53
- 茄子 / 57
- 青椒 / 62
- 苦瓜 / 67
- 土豆 / 72
- 毛豆 / 77
- 扁豆 / 79
- 小白菜 / 82
- 菠菜 / 85
- 萝卜 / 88
- 胡萝卜 / 91
- 蚕豆 / 94
- 豇豆 / 98
- 韭菜 / 101
- 山药 / 104
- 芥菜 / 108
- 南瓜 / 110
- 四季豆 / 113
- 丝瓜 / 117
- 木耳菜 / 120
- 绿豆 / 124
- 菊苣 / 126
- 牛皮菜 / 130
- 青梗菜 / 133



第四章

创新型蔬菜的栽植方法

- 香椿芽苗菜 / 138
- 黄豆芽 / 141
- 沙拉蔬菜的混栽 / 144
- 王菜 / 146
- 明日叶 / 148
- 迷你卷心菜 / 150
- 京水菜 / 153
- 乌塌菜 / 156
- 黄秋葵 / 158
- 红小豆芽苗菜 / 161
- 黑豆芽苗菜 / 164
- 小麦芽苗菜 / 167





第五章

可以直接吃的蔬菜

樱桃萝卜 / 172

圣女果 / 176

黄瓜 / 180

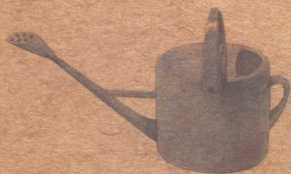
草莓 / 186

花生 / 190

番茄 / 193

苦菊 / 198

蓝莓 / 201



第六章

不可缺少的美食佐料

小葱 / 206

香芹 / 210

分葱 / 214

罗勒 / 217

辣椒 / 220

紫苏 / 223

洋葱 / 225

大蒜 / 228

蘑菇 / 232

香菜 / 234

生姜 / 237

迷迭香 / 241

柠檬草 / 245

薄荷 / 248



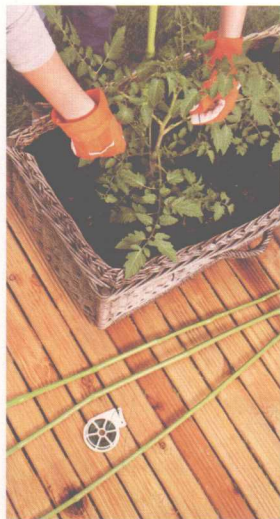


第一章

阳台种菜的 准备工作

阳台种菜 好处多多

如果你属于一整天对着电脑或者电视的人群，那不妨来试着种种菜吧，阳台种菜是现代家庭园艺生活的一部分，也是一种健康的生活方式。



享受动手的乐趣



健康无污染



收获带来浓浓的满足感

小贴士：

既然阳台种菜有这么多的好处，那你还在犹豫什么，赶紧行动起来，打造属于自己的阳台菜园吧。

阳台种菜不使用农药和化肥，而是采用天然的有机肥料，能够保证种出的蔬菜是一种健康无污染的食品，而且随采随食，新鲜度高，营养价值损失少。

阳台种菜不但可以吃到新鲜无污染的蔬菜，还能美化家庭环境，在种菜的过程中赏其形、闻其香。此外，阳台种菜对提高室内空气质量也有一定的帮助。

经过一天的工作后，人一定会感到疲劳和压力，下班回家后，在阳台上与生机盎然、色彩多样的蔬菜相处，能够放松心情、缓解压力，享受田园般的乐趣。

阳台种菜 的种类

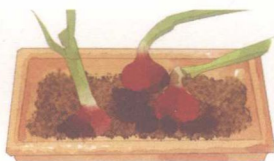
可以在阳台上种植的蔬菜有很多，下面就为大家进行简单的整理和分类，帮助你根据不同的需求来选择。



根据植物收获部位的不同，可以进行如下分类。



瓜果类蔬菜：这类蔬菜主要包括茄子、辣椒、西红柿、黄瓜、苦瓜、黄秋葵、毛豆、扁豆等。



根茎类蔬菜：这类蔬菜主要包括萝卜、胡萝卜、土豆、洋葱等。



叶菜、花菜类：这类蔬菜主要包括生菜、芹菜、京水菜、甜菜、油麦菜、芝麻菜、菠菜、小白菜、花椰菜、西兰花等。

根据收获周期的不同可以分为两类。



收获周期短的蔬菜：这类蔬菜主要包括小松菜、幼芽菜、芝麻菜、小茺菁、樱桃萝卜等。



收获周期长的蔬菜：这类蔬菜主要包括番茄、辣椒、葱、苦瓜等。

小贴士：

此外，根据特殊的需求，我们针对蔬菜的种类再给出如下的整理归类。
栽培难度小的蔬菜：这类蔬菜主要包括苦瓜、胡萝卜、葱、生菜、小白菜等。
不易得病虫害的蔬菜：这类蔬菜主要包括土豆、葱、洋葱等。
占用空间小的蔬菜：这类蔬菜主要包括胡萝卜、萝卜、葱、香菜等。

阳台种菜需要具备的条件

前期的准备工作需要做到位才能让蔬菜很好地生长。阳台种菜需要考虑阳台的日照、通风、温度，了解了这些才能知道阳台是否适合种植蔬菜。

日照要充足

日常生活中常见的蔬菜都喜欢日照，所以最好在朝东或朝南的阳台栽植蔬菜，尽量避免将蔬菜养护在光照条件较差的地方。但是，在炎热的夏季也需要进行适当的遮阴养护，否则蔬菜也易被晒伤。

通风应良好

一个通风良好的环境是蔬菜健康生长的基础。如果将栽植的蔬菜同一水平地摆放在角落中，容易造成通风不畅、水分蒸发过快，为了使蔬菜错落有致地摆放使之通风良好，就需要摆放一些支杆以利于通风。

温度当适宜

四季不同、昼夜不同都会使温度有所差别；同时，阳台上不同材质的地板、墙面也会影响温度。在夏季温度过于高时，需要经常喷雾以降低气温；冬季温度低，可用覆盖物等遮挡，如是盆栽也可搬至室内养护。



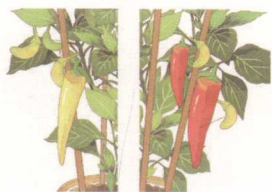
根据阳台的 朝向来选择 蔬菜

由于每个家庭的阳台条件是不一样的，有的面积大，有的面积小，有的楼层高，有的楼层低，有的朝南，有的朝北，因此在蔬菜的选择上也有所不同。一般说来，如果空间允许，大多数蔬菜瓜果都可在阳台上栽种，这里我们主要针对阳台的朝向及采光条件来进行讨论。



阳台的朝向可以分为四种，分别是朝南、朝北、朝东和朝西，不同的朝向就相对应地决定了阳台光照条件的不同。

朝北的阳台能够接受的光照较少，适宜种植的蔬菜种类也相对较少，一般只种植一些耐阴性的蔬菜，例如茼蒿、韭菜、空心菜、木耳菜、芝麻菜等。



朝南阳台适合栽植的蔬菜：
尖椒

朝北阳台适合栽植的蔬菜：
空心菜

东西朝向的阳台适合栽植的蔬菜：
芝麻菜

小贴士：

除了朝向以外，阳台的封闭状况也决定着蔬菜种类的选择。全封闭阳台冬季比较温暖，因此可选择的蔬菜范围也比较广，基本一年四季都可栽种蔬菜。半封闭或未封闭阳台冬季温度较低，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。

朝南的阳台属于全日照的条件，阳光充足、通风良好，一般被认为是种植蔬菜的最佳场所，在朝南的阳台上适合栽植的蔬菜主要有黄瓜、苦瓜、番茄、毛豆、尖椒等。

朝东或者朝西的阳台都属于半日照的环境，白天通常有一半的时间能够接受光照，适合栽植一些喜光也耐阴的蔬菜，如洋葱、油菜、丝瓜、香菜、萝卜等。但需要注意的是，朝西阳台在夏季的下午温度较高，容易使某些蔬菜产生日烧、落叶甚至死亡的情况，因此要注意遮阴。

种菜容器的选择

“工欲善其事，必先利其器”，阳台种菜过程中，首当其冲的就是要选择好种植容器。种植容器是种子的温床，对种子的发育以及成长起了重要的作用，所以选择一个好的种植容器，是阳台种菜好的开始。



对于阳台种菜来说，几乎所有可以装土的容器都可以用来作为阳台种菜的设备，但还是有很多方面需要注意的，下面就来一一介绍。

一、材质

阳台种菜的容器，材质主要有陶、塑料和木等。一般来说，陶质及木质容器，相对于塑料容器来讲，排水效果会好一些；而塑料盆的质地轻，携带方便，经久耐用，价格低廉。在挑选木制容器时，不要用经过高压处理的，因为其中含有有毒物质，不利于蔬菜的健康。此外，生活中的水桶、花盆、铝皮箱、坛子，甚至轮胎、麻袋等都能作为种菜的容器，但是并不常用。



塑料容器



木制容器



不宜选择黑色的容器

二、大小和颜色

一般较大的蔬菜用较大的容器，较小的蔬菜用较小的容器，在种菜容器的选择上要遵循宁大勿小的原则，因为大点的容器不仅有充足的空间，而且蓄水量也大，夏季不会很快干涸。而容器的颜色只要记住慎用黑色就可以了，因为黑色更容易吸热，有可能损害植物的根系。

三、排水孔

选择的容器最好带有排水孔，从而保证排水的通畅性，避免植物的根系因为缺氧而窒息腐烂。

动手制作 种菜容器

阳台种菜是一项非常轻松和随性的活动，这一点在容器的选择上最容易体现。我们不仅可以利用购买的容器，还可以完全借助身边的物品，自己动手进行制作，下面就给大家展示一款种菜容器自己动手制作的步骤。

种菜的容器完全可以自己动手制作哦



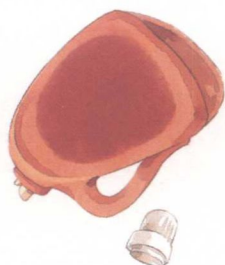
准备材料

洗涤液壶、剪刀、小刀、
记号笔



1

清洗洗涤液壶的内部，并将商标撕掉。



2

用剪刀将洗涤液壶的底部剪开。



3

用小刀在壶盖上戳出四个小孔。



4

你还可以用记号笔在壶身上画一些自己喜欢的图案。



5

最后在容器中倒入培养土并种上蔬菜就可以了。

土壤的选择 和鉴别

土壤是蔬菜育种和成长的温床，因此阳台种植蔬菜，土壤的选择非常重要。



根据土壤黏度的不同，可以将其分为黏土壤、沙壤土和黏度适中的土壤。

黏土壤：黏土壤的保水保肥能力强，但是排水性不佳。此外，这类土壤中含有的营养非常丰富，比较适合于晚熟的蔬菜，如白菜，卷心菜，甘蓝等。

沙壤土：沙壤土的土质疏松、排水好，但保水保肥力不是很好，其中的矿物质含量也比较少，耐旱的瓜类蔬菜比较适合种植在沙壤土中。

黏度适中的土壤：这类土壤保水、保肥较好，土壤的结构也很好，营养成分比较丰富，一般的蔬菜都可以种植在其中。

小贴士：

阳台种菜的土壤一般包括两种，一种是铺在容器底部的颗粒土，主要包括陶粒、鹿沼土和赤玉土；第二种是在盆土中占比例较大的培养土，通常由腐叶土、泥炭土和园土混合组成。



陶粒

一种具有较强透气性和排水性的颗粒介质，常常被用作盆栽的铺底物，是比较常用的颗粒物。



赤玉土

由火山灰堆积而成，是运用最广泛的一种土壤介质，其形状有利于蓄水和排水，中粒适用于各种蔬菜的栽植。



鹿沼土

一种罕见的物质，产于火山区，呈酸性，有很高的通透性、蓄水力和通气性强，尤其适合忌湿、耐瘠薄的植物。鹿沼土可单独使用，也可与泥炭、腐叶土等其他介质混用。



腐叶土

腐叶土是由枯叶、落叶、枯枝及腐烂根组成。具有丰富的腐殖质和很好的物理性能。



泥炭土

泥炭土是由苔藓类及藻类堆积腐化而成的一种介质，质地松软，呈酸性或微酸性，有很丰富的有机质，很难分解，保肥和保水能力较强。



园土

园土是经过改良、施肥以及精耕细作后的菜园、花园土壤。已经去除杂草根、碎石子、虫卵，经过打碎、过筛，呈微酸性。

土壤是贮存水分、营养物质及微生物的地方，对蔬菜的生长还起着固定植株的作用，植物生长所需的大部分养分和水分都来自土壤，因此在购买土壤时，一定要注意区别优劣。优质的土壤重量轻、空隙大、透气性好，适合蔬菜的健康生长；而劣质的土壤有透气性差、排水性差、缺少营养、保肥能力差等缺点，不利于蔬菜生长，甚至会影响植物的健康。

小贴士：

那么具体怎么来鉴别土壤的好坏呢？

首先看土壤的颜色，颜色比较深的，如呈现黑色或者灰黑色的，一般都是比较肥沃的土壤，而瘦土的颜色就比较浅。其次是观察土壤的酥黏度，可以用小铲子在土壤中挖一挖，如果土壤的土质比较疏松，湿润的土壤不会黏在铲子上，干燥的土壤一挖就碎的通常为肥沃的土壤。此外，对于湿润的土壤，如果用手一捏就成团，有凉爽之感，落地后就散碎，也是优质土壤的特征。