

家庭菜园

唐德山 —— 编著



零门槛搭建
绿色小菜园

适合亲子劳动，
让快乐和蔬菜伴随孩子一起成长

CTSK 湖南科学技术出版社

家庭菜园

唐德山 编 著

张彬志 文灿华 周家铎 插画摄影



图书在版编目 (C I P) 数据

家庭菜园 / 唐德山编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社,
2019.3

ISBN 978-7-5710-0035-6

I. ①家… II. ①唐… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 282127 号

JIATING CAIYUAN

家庭菜园

编 著: 唐德山

责任编辑: 欧阳建文

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙新湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头 95 号

邮 编: 410008

版 次: 2019 年 3 月第 1 版

印 次: 2019 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8

字 数: 140000

书 号: ISBN 978-7-5710-0035-6

定 价: 38.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



家庭菜园须知的五件事

Tips

一 容器与基质

其中有塑料盆、陶瓦盆、塑料盘、泡沫箱和小木箱及栽培基质。



二 肥料与农药

肥料：有花生、黄豆、骨粉、饼肥、鱼下水、瓜果皮、综合水。“综合水”包含：无皂的洗脸水、洗脚水、洗澡水、淘米水加粉碎的生黄豆或花生，泡水3天。综合水不等发臭，兑水50%~60%，每周浇一次，可促使菜苗长得嫩绿。农药：尖辣椒捣烂泡水过滤喷虫害；石灰烟叶或烟蒂泡水过滤喷虫害；白醋兑少量水喷蚜虫；洗衣粉泡水治病虫害(兑水100~150倍)。





工具和立杆

其中包括锄头、铲子、剪子、砍刀、锯子和立杆。



豆制品用具

其中包括豆浆机、过滤斗、豆腐盒和纱布。



水用具

其中包括洒水壶、水瓢、水桶、喷壶。





CONTENTS

目 录

家庭菜园须知的五件事



室内菜园

shinei
cayuan

芽菜部分

01. 黄豆芽菜 / 003
02. 落花生芽菜 / 005
03. 绿豆芽菜 / 007
04. 黑豆芽菜 / 009
05. 豌豆芽菜 / 011
06. 中国萝卜子芽菜 / 013

豆制品部分

01. 苦槠子豆腐的制作法 / 015
02. 白豆腐的制作法 / 017
03. 米豆腐的制作法 / 019
04. 魔芋豆腐的制作法 / 021
05. 豆腐猪血丸的制作法 / 023





窗台、阳台菜园

chuangtaiyangtai
cayuan



屋顶菜园

wuding
cayuan

01. 辣 椒 / 026

02. 茄 子 / 029

03. 番 茄 / 032

04. 苋 菜 / 035

05. 生 菜 / 038

06. 香 葱 / 040

07. 空心菜 / 042

08. 韭 菜 / 044

09. 紫 苏 / 046

10. 落 葵 / 048

11. 大 蒜 / 050

12. 菠 菜 / 052

13. 香 菜 / 054

14. 小白菜 / 057

01. 大小南瓜 / 060

02. 四季豆 / 063

03. 豆 角 / 066

04. 苦 瓜 / 069

05. 丝 瓜 / 072

06. 白萝卜 / 075

07. 花菜(白种) / 077

08. 莴 苣 / 079

09. 芥 菜 / 081

10. 油 菜 / 083

11. 茼 蒿 / 085

12. 上海青 / 087

13. 红菜薹 / 089

14. 叶用芋 / 091



庭院菜园

tingyuan
cayuan

01. 刀 豆 / 094
02. 冬 瓜 / 096
03. 葫芦瓜 / 098
04. 黄 瓜 / 100
05. 西 瓜 / 102
06. 水养大蒜 / 104
07. 水养香葱 / 106
08. 黄花菜 / 108
09. 芹 菜 / 110
10. 白菜早五号 / 113
11. 糯米冬苋菜 / 115
12. 西兰花 / 117
13. 胡萝卜 / 119



家

园

菜

园



PART

1

室内菜园

shinei
cayuan



芽菜部分



芽菜是我国民间一种传统时尚菜，可在家庭室内因地制宜进行生产，如黄豆芽、花生芽、绿豆芽、黑豆芽、萝卜子芽、豌豆芽等。除花生芽采用堆沙法需要洗净沙子经太阳晒干消毒外，其他芽菜生产均不要肥料、农药，只要清水喷洒催芽或用清水洗净催芽容器即可；另外除黑豆芽长至8厘米高、豌豆芽长至6~8厘米高，萝卜子芽长至2~4厘米高时要见散射光外，其他如黄豆芽、花生芽、绿豆芽均要避光，从而确保芽菜鲜嫩，吃起来口感脆嫩。这些芽菜一年四季均可在家里室内生产，生产起来很方便，无须费大气力。

在家庭室内生产芽菜，很卫生无污染，是一种清清爽爽无公害的绿色蔬菜，吃起来鲜嫩可口、放心，有利于人的身体健康，生产过程健身逗乐，令人开心。



01. 黄豆芽菜

黄豆为蝶形花科大豆属一年生草本植物。夏至前后播种，秋季开小白花，结成豆荚，成熟后剥壳成黄豆颗粒，色泽呈淡黄色。从黄豆到生产豆芽，要经历选种、洗种、浸种、催芽、喷水等工序，它适宜在室内无光照的地方生产，在 $25^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ 的气温下，约4天便可生成豆芽菜。如天气阴凉，7~10天才能收获，一般1千克黄豆可生产6~8千克黄豆芽菜。



浸种与催芽容器

选取浸种和催芽容器各一个。浸种容器以透明玻璃杯为宜；催芽容器为25厘米×20厘米×25厘米的木制盒，底板钻孔（规格长、宽、高）。



选种与浸种

选种：到种子店选购颗粒饱满、色泽黄亮、当年或隔年未经药物处理过的新鲜种子为宜。

浸种：先把浸种容器用清水洗净，经太阳晒干消毒，然后把种子在盆水里沉浮一下，捞出瘪种，经1~2次搓洗干净，随后把种子倒入容器内，注入清水，水面高出种子2~3倍，历经8~12小时，等种子长出1厘米短芽为止。





催芽与收获

催芽：先把容器洗净，经太阳晒干消毒，在容器底板上铺一层纸巾，用水喷湿，然后把浸好的种子均匀地平铺在纸巾上，不能重叠，然后用毛巾盖上，移入纸箱里或泡沫箱里盖严催芽，每日3次开箱喷水，透气3次，但均要避光。

收获：当豆芽长满容器，高度为10~12厘米时，芽苗便可收获。要及时收获，否则会引起芽苗老化，吃起来口感不脆嫩。



小贴士

烹调黄豆芽时，火要旺，快速翻炒，慢炒会使芽菜老熟不鲜嫩，口感欠佳；没炒透的豆芽菜，吃起来带涩味，可加少许醋拌弄几下，涩味就能除掉，并能确保豆芽菜鲜嫩的口感。

烹调黄豆芽时不能加碱，可加少许醋，以减少维生素B的流失。黄豆芽菜适宜一般人群食用，特别是孕妇可多食，对缓解妊娠期高血压疾病和产后便秘有一定效果。

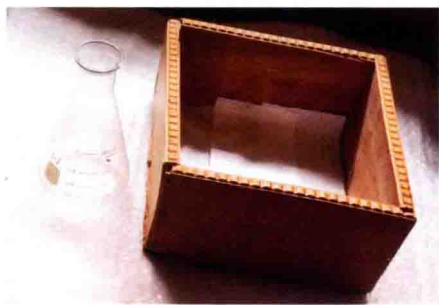
02. 落花生芽菜

落花生，别名花生，为蝶形花科落花生属，一年生草本植物，原产巴西，经引进后在我国广为种植。南方在春末夏初晴天播种，出苗后月余盛开金黄色的花朵，花谢后随即长针扎入土内结果，秋末果熟采挖。落花生挖出后经洗净晒干保存在干燥处，剥壳后成花生米颗粒。如要变成花生芽菜，必须经过选种、洗种、浸种、喷水催芽等工序。在温度 $25^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ 的情况下，历时6~7天便可成为落花生芽菜。落花生芽菜除第一次催芽相同外，第二次催芽有两种方法：一种是继续在容器内不断催芽，只不过要把没发芽的种子拣出来；另一种为堆沙法。两种方法均能生产出脆嫩可口的落花生芽菜来。



选种与浸种容器

选种与浸种容器均和黄豆芽容器一样，但在浸种催芽前都要洗净，经太阳晒干消毒。



选种与浸种

选种：选取当年或隔年生产的落花生，未经农药处理过的带壳的品种，剥壳后颗粒颜色红润，大小基本一致。

浸种：把选好的种子，在浸种前先用一盆水沉浮一下，捞出浮在水面上的瘪种，用清水再搓洗2次，然后倒入浸种玻璃杯内，注入 20°C 的清水，水面高出种子2~3倍。经12~20小时的浸种，浸种完毕后用清水



淘洗 1~2 次，避免催芽时烂种。

催芽

催芽分两次进行。

第一次催芽：在消毒容器底面上贴层纸巾，喷湿，然后把浸好的种子平铺在纸巾上，要铺得均匀不要重叠，接着喷湿种子，上面盖一块湿毛巾，移入纸箱或泡沫箱里盖严，每天喷 3 次水，透气 3 次催芽，在 25℃~30℃ 时 3~4 天就会发出 95% 的短芽来。

第二次催芽：可分容器和堆沙两种方法。

容器内催芽与收获

把第一次催芽没发芽的种子拣出来扔在容器内继续催芽，同样要 3 次喷水 3 次透气。经 6~7 天后就可长到 8 厘米左右的芽苗，叶片没展开的为上品。一般不超过 10 厘米高，可进行收获。

堆沙催芽与收获

选好一个塑料筐洗净并经太阳晒过，然后在筐内贴上一层纸巾，把沙子撒上 2 厘米厚，喷水，用筷子在沙上成排成行打上小孔，再把第一次催成短芽的种子瓣朝上根朝下埋入小孔内，然后堆上 15 厘米厚的沙，并要喷湿，坚持每天喷水 2~3 次。在室内进行沙子催芽，沙子湿度以手捏成团松开就散为准。堆沙的时间历时一周左右，即可出芽。此时芽茎已长至 8 厘米高，一般不超过 10 厘米，颜色为白色，子叶没展开的为上品。



03. 绿豆芽菜

绿豆为蝶形花科菜豆属，一年生草本植物，春末夏初播种，秋天陆续收获，剥壳晒干成颗粒绿豆。绿豆芽适宜在室内无光照的地方生产。其生产过程与黄豆芽大同小异。必须经过选种、洗种、浸种、喷水催芽等工序而成。每天早、中、晚各喷1次均匀水。一般夏天4~7天会出芽，冬天6~9天会出芽，最佳出芽时间为4~6天，视豆子的种类和气温而定。一般气温在25℃~30℃时适宜生长。



绿豆芽的生产，依如下工序进行：

浸种与催芽容器

浸种和催芽容器与豌豆芽容器大同小异，只不过数量多少有区别，催芽量大容器就要大，否则就要小，浸种前均要把容器洗净，经太阳晒干消毒。



选种与浸种

选种：到农贸市场选购当年或隔年未经药物处理的新鲜种子。首先拿少部分试浸一下，看发芽率如何，然后再正式浸种。

浸种：在浸种前，先把选好的种子在一盆水里沉浮一下，捞出浮在水面上的瘪种，然后再把种子搓洗1~2次，晾干水分，随即倒入浸种容器内，注入清水，水面高出种





子2~3倍。浸泡种子5~12小时，等种子发短芽为止。

催芽与收获

催芽：把浸好的种子，从中挑选出没冒短芽的种子，然后在催芽容器内的底板上铺一块纸巾，用水喷湿，随后把发短芽的种子平铺在纸巾上，铺得均匀不要重叠，把种子用水喷湿，移入纸箱或泡沫箱里盖严避光催芽，每天喷3次水，开箱透气3次，每次5~10分钟。一般夏天为4~7天、冬天为6~9天，最佳时期为4~6天出芽菜。

收获：历经催芽、喷水、遮光、透气等工序后，当芽苗长到8~10厘米时，便可进行收获。要及时进行收获，避免芽苗老化变绿，影响口感。



Vegetable — Tips —

小 贴 士

绿豆芽性寒，锅炒时应加一些姜丝，以中和其寒性，适宜炎夏食用；炒绿豆芽时，油、盐不要过量，以保持清爽的口感。

炒绿豆芽时，火要旺，要快速翻炒，适当加点食醋，从而减少维生素的流失。

绿豆芽菜适宜一般人群食用，尤其对坏血病、口腔溃疡、消化道疾病、肥胖、嗜烟酒者更为适用。

04. 黑豆芽菜

黑豆为蝶形花科大豆属，为一年生草本植物，春末夏中播种，秋末收获，种子乌黑光亮。黑豆要变成黑豆芽菜，要历经选种、浸种、喷水、遮光、透气催芽等工序而成。一般夏季4~5天，秋、冬要经6~7天才会变成茎白瓣绿的芽菜。黑豆芽富含很高的营养价值，烹调成芽菜，口感特别爽脆且有浓浓的豆香味，是家庭餐桌上时尚品尝菜，众人都喜爱。



浸种容器与催芽容器

浸种容器：选取一个透明的玻璃圆筒杯，直径为8厘米，高20厘米，在浸种前必须用清水洗净，经太阳晒干消毒浸种时备用。

催芽容器：既可采用自制木盒，底面钻众多小孔渗水，也可在家庭中任意选择一个竹筐或塑料筐，高矮大小因家庭现存而定，均可随意。选定后一定要用清水洗干净，经太阳晒干消毒备用。



选种与浸种

选种：到种子店选购当年或隔年未经药物处理过、乌黑新鲜种子。买回后浸种前先用一盆水沉浮一下，捞出浮在水面上的瘪种，准备浸种。

浸种：把选好的种子，用清水搓洗1~2次后，再把种子倒入杯中50℃的水里

