



阳台四季果蔬**宝典**

我家阳台上的绿色生态园



无公害瓜果，
自己种的最放心。

纯天然时蔬，
家人吃的最健康。

园艺生活编委会 编



随书赠送
精美菜谱



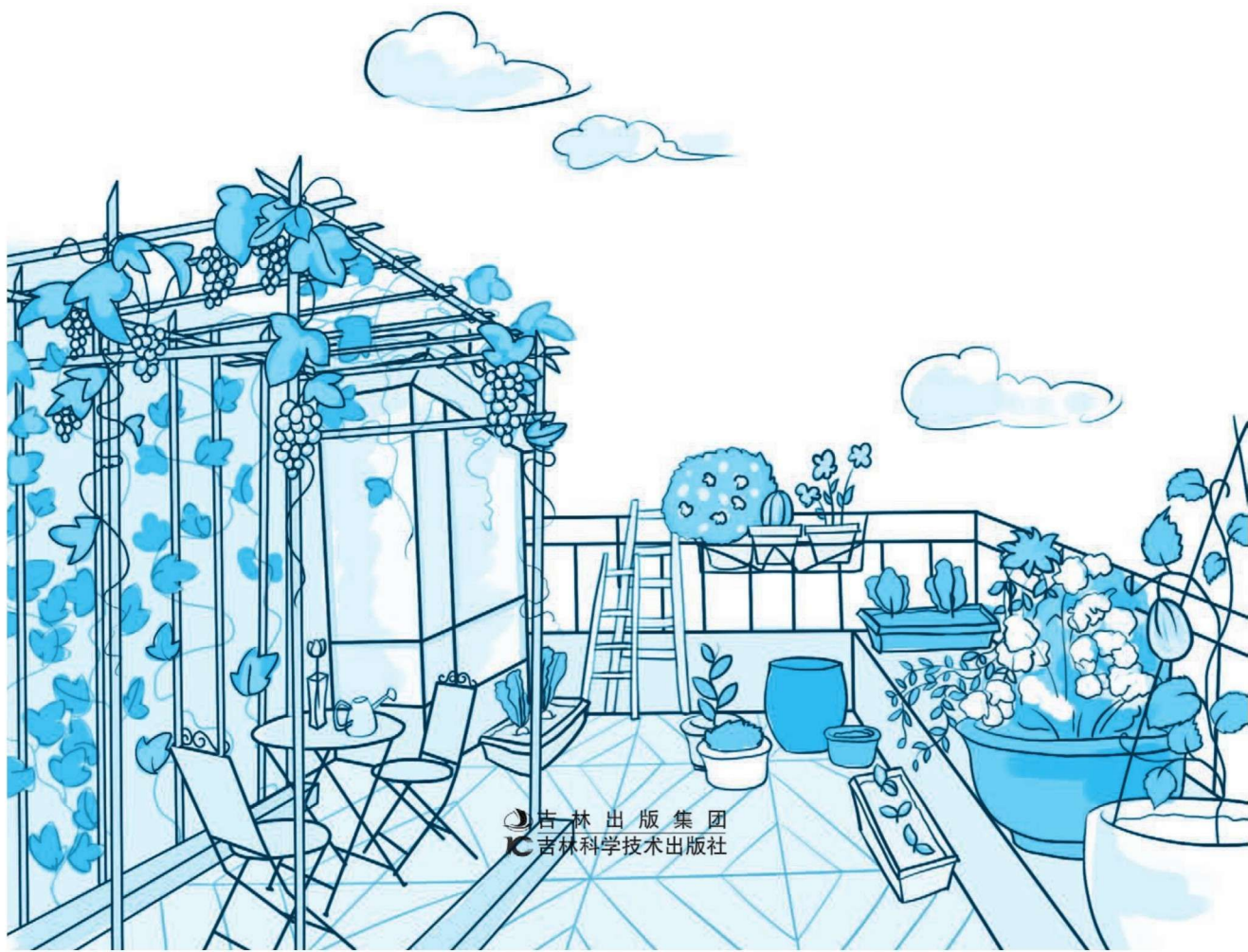
吉林出版集团
吉林科学技术出版社



阳台四季果蔬宝典

我家阳台上的绿色生态园

园艺生活编委会 编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳台四季果蔬宝典：我家阳台上的绿色生态园 / 园艺生活编委会编. -- 长春：吉林科学技术出版社，2013.5

ISBN 978-7-5384-6673-7

I. ①阳… II. ①园… III. ①蔬菜园艺②果树园艺
IV. ①S63②S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065846号

阳台四季果蔬宝典： 我家阳台上的绿色生态园

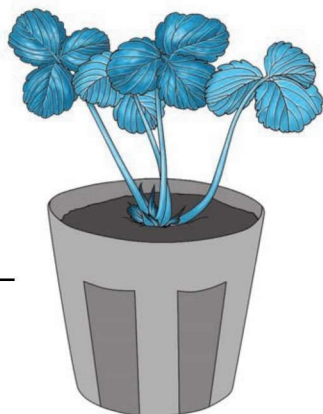
编委 园艺生活编委会
包孟和 陈晓娇 段卓 樊凤芝 冯娜 李芳玲
李洪香 李双双 林明 林子琪 刘共胜 全丽杰
刘媛媛 梁晶 庞甜甜 张旭 唐旭东 孙迪
史立志 河志民 杨迪

出版人 李梁
责任编辑 万田继 朱萌
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开本 710mm×1000mm 1/16
字数 200千字
印张 14
印数 1-5 000册
版次 2013年9月第1版
印次 2013年9月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037583
网址 www.jlstp.net
印刷 延边新华印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-6673-7
定价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前 言

近些年，食品安全问题越来越受到人们的重视。

逛市场和超市的时候，面对琳琅满目的瓜果蔬菜，购买时总会禁不住去想：看起来这么新鲜，会不会是农药、催化剂、防腐剂的作用？

无奈苦笑之余，有没有想过自己动手去改善一下呢？利用自家有限的空间，亲手种植一些家常果蔬，既能给生活增添一些小情趣，又能吃到真正意义上的绿色环保健康食品。

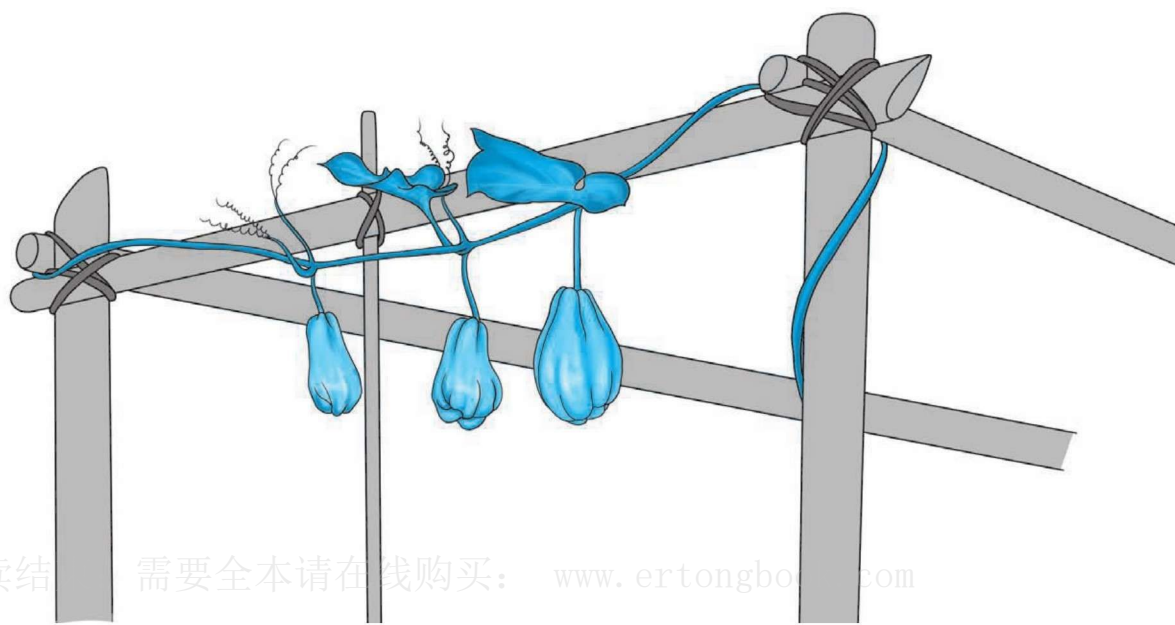
本书按照叶菜类、果菜类、芽菜类、香草类的划分归类，为您介绍近百种蔬菜及水果从播种，到间苗定植，从肥水管理、立支架，直至收获的栽培方法，并配有图片，直观易懂，即使是毫无种植经验的新手也很快就能体会到亲手种植果蔬的快乐。

篇外篇，是为家里具备庭院或小菜畦的菜友编写的，介绍了一些体积和占地较大的果蔬的栽培方法。

书中还穿插了种菜诀窍、蔬菜常识等小贴士，帮助您解决果蔬种植中遇到的小问题。

当嫩芽冒出的时候，体会惊喜；抽枝展叶的时候，体会感动；收获果实的时候，体会满足。亲自动手，简简单单种植果蔬，让忙碌的日子有一份期待，让平凡的生活因为小小一方阳台的盎然绿意多一抹色彩。

无论年轻人、小朋友或是老人，依照书中介绍的方法到你的阳台上试一试吧，体验一份纯真的感动与生活的鲜活。



目

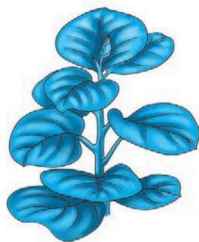
录

前 言.....	3
阅读说明.....	9
工具说明.....	10
种子选择.....	12
土壤选择.....	14
肥料选择.....	15
防治病害.....	17



Part A 叶菜类

白菜（十字花科）.....	20
小白菜（十字花科）.....	23
圆白菜（十字花科）.....	26
生菜（菊科）.....	29
菠菜（藜科）.....	32
韭菜（百合科）.....	35
蒜苗（百合科）.....	38
芹菜（伞形科）.....	39
苦苣（菊科）.....	41
油麦菜（菊科）.....	44
紫甘蓝（十字花科）.....	46
空心菜（旋花科）.....	49
茼蒿（菊科）.....	51
娃娃菜（十字花科）.....	54



芥蓝（十字花科）	57
臭菜（豆科）	60
油菜（十字花科）	62
马齿苋（马齿苋科）	65
芦荟（百合科）	68
木耳菜（落葵科）	70
香菜（伞形科）	72
西蓝花（十字花科）	74
花椰菜（十字花科）	76
香葱（百合科）	78
芥菜（十字花科）	80



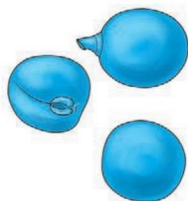
Part B 根茎类

洋葱（百合科）	83
生姜（姜科）	86
芦笋（百合科）	89
红薯（旋花科）	92
紫薯（旋花科）	94
马铃薯（茄科）	96
萝卜（十字花科）	99
水萝卜（十字花科）	102
胡萝卜（伞形科）	105
花生（蝶形花科）	108
莴笋（菊科）	111



Part C 芽菜类

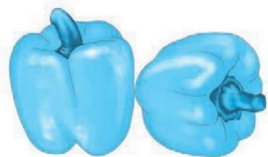
豌豆芽（豆科）	116
---------	-----



黄豆芽（豆科）.....	119
绿豆芽（豆科）.....	120

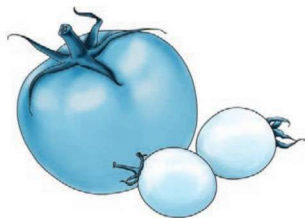
Part D 果菜类

芸豆（豆科）.....	123
刀豆（豆科）.....	125
蚕豆（豆科）.....	127
荷兰豆（豆科）.....	130
毛豆（豆科）.....	133
扁豆（豆科）.....	136
眉豆（豆科）.....	139
茄子（茄科）.....	141
冬瓜（葫芦科）.....	144
黄瓜（葫芦科）.....	146
南瓜（葫芦科）.....	149
苦瓜（葫芦科）.....	152
西葫芦（葫芦科）.....	155
番茄（茄科）.....	157
柿子椒（茄科）.....	160
尖椒（茄科）.....	162
五彩椒（茄科）.....	165
水果玉米（禾木科）.....	168



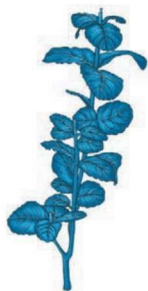
Part E 水果类

草莓（蔷薇科）.....	172
西瓜（葫芦科）.....	175
香瓜（葫芦科）.....	178
樱桃番茄（茄科）.....	180



Part F 香草类

罗勒 (唇形科)	183
牛膝草 (唇形科)	184
迷迭香 (唇形科)	185
茴香 (伞形科)	187
藿香 (唇形科)	189
薄荷 (唇形科)	191
紫苏 (唇形科)	193
艾草 (菊科)	194



篇外篇 家庭菜园种植

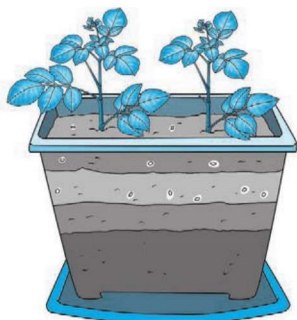
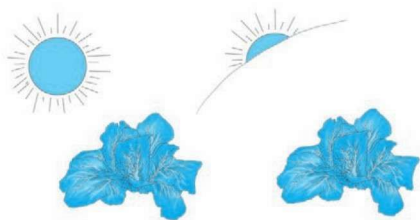
牛蒡 (菊科)	197
芋头 (天南星科)	199
玉米 (禾木科)	201
丝瓜 (葫芦科)	202
佛手瓜 (葫芦科)	204
豇豆 (蝶形花科)	207
赤豆 (豆科)	210
绿豆 (豆科)	213
藕 (睡莲科)	216
金橘 (芸香科)	219
桔梗 (桔梗科)	222





阅读说明

本书为您介绍盆栽蔬菜、水果、香草的种植，包括种子或幼苗的选择、间苗、培土、施肥到收获的全过程，以及需要使用的容器、工具、土壤等。



希望本书能把您家的阳台打造成一片绿意盎然、生机勃勃的小天地，为您的生活增添无穷的乐趣。

阳台环境何时适宜种植何种蔬菜，书中的栽培季节和栽培日历可以作为参考，菜友们可视自家具体情况选择种植时间。

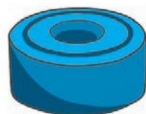
书中的小贴士和蔬菜小知识为您提供盆栽果蔬在种植、储存、食用等方面的注意事项及小窍门等，帮助您解决盆栽培植过程中出现的一些问题。



工具说明

育苗块 / 育苗盒

用育苗块育苗，培育的种苗较为健壮，且育苗块成型后不会自动散开，移苗非常方便；育苗盒保温保湿，促进生长，方便管理，水、土不会到处移动。通过透明的盖子，可以观察种子萌发的全过程。



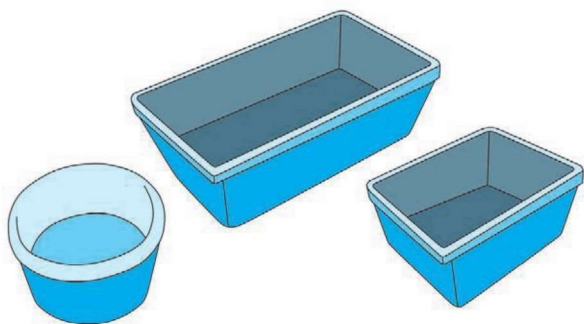
打孔器 / 起苗器

打孔器用于播种时在土壤上开洞；起苗器在起苗时可以保护根部不受损伤。



种菜盆

10



根据种植果蔬的品种不同，可选择不同型号和形状容器。一般而言，种植叶菜类蔬菜，如白菜、菠菜等，适宜使用中型长方形容器或方形、圆形花盆；种植根茎类蔬菜，如马铃薯、胡萝卜等，适宜使用较深的容器；而种植果实类的蔬菜，如西红柿、茄子等，适宜选用易于立支架的大型长方形容器或方形、圆形花盆。



种菜工具三件套

培土铲、小耙子，在栽培容器中放入培养土、松土和平整土壤时使用；小锄头或小铲子可以用来挖土。



标签牌

记录品种和播种时间，对于新手来说很重要。

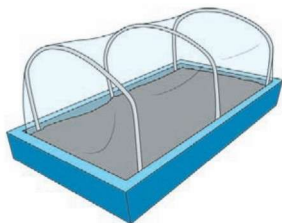
小喷壶

制造降雨的小环境。



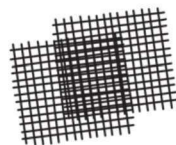
防虫网 / 防虫纱罩

可以利用旧纱布、晾衣夹子等自己动手制作，也可以去专门的小店选购。



盆底网

置于种菜容器的底部，防止土壤漏出也可以防止害虫侵入。



支杆

用来给长高的蔬菜或爬藤植物搭架子。

塑料绳

用来捆绑或引导果蔬的长茎。



剪刀 / 剪枝钳

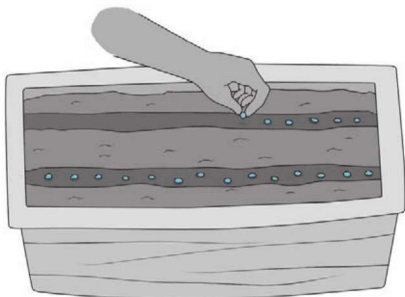
用于嫁接或收获。专业的剪枝钳可用于较粗的枝茎。





种子选择

盆栽果蔬的乐趣，就是看着亲手种植的蔬菜水果破土发芽、日渐长高、开花结果。因此，选种就成了关键的第一步。一般来说，应去正规、大型的农艺市场选择诚信度较高的卖家购买种子，有条件的菜友可以通过乡下的亲友得到更放心的果蔬种子。



新买回的种子常常带有细菌，为减少苗期病害，保证菜苗茁壮成长，让自己和家人吃到健康的蔬菜，也避免自己的劳动半途而废，播种前最好对种子进行简单的消毒处理。通常来讲，用温水浸泡法就可以：将种子放在60℃的热水中浸泡10~15min，然后将水温降至30℃，继续浸泡3~4h，取出晾干就可以了。对于表面不洁，放置时间很长或已被污染的种子，可采用药液浸泡法：先用清水浸种3~4h，然后放入福尔马林100倍液中浸泡20min，取出用清水冲净。

另外，种子需视情况进行催芽。番茄、辣椒、茄子、黄瓜等果菜类蔬菜种子发芽较慢，可进行催芽。催芽前必须浸泡种子，但浸种时间不宜过长。经试验，黄瓜需用1~2h浸种，辣椒、茄子、番茄需用3~4h浸种较合适（包括种子消毒处理时的浸水时间）。育苗盒底部垫几层纱布、滤纸或吸水的纸中，用清水浸湿，把浸泡过的种子控去水，放在育苗盒中，置于28℃~30℃的环境中1~5天，

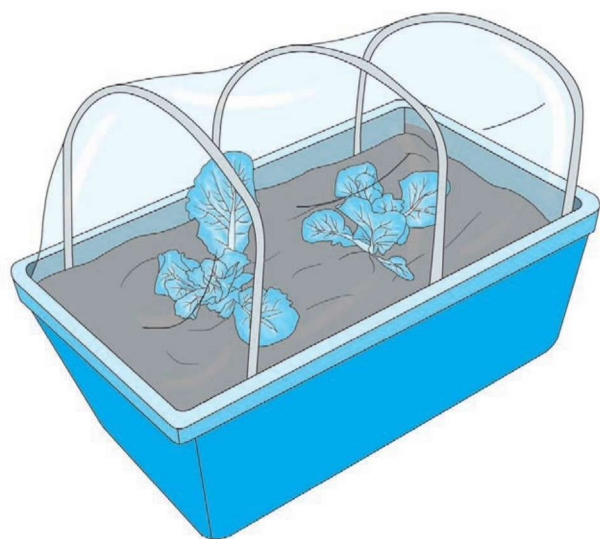


直至种子发芽露白，即可播种。催芽期间，如种子干燥，可在育苗盒中加水，浸润纱布等铺垫物，以保持种子湿润为宜。

直接播种的，可直接将种子播种到大小合适的栽植容器中就行了；需要移植的，可选用大小适中的育苗块或育苗盒，也可用塑料盘、玻璃盘等容器代替。放入pH值适中的培养土（在园艺店或农贸市场就能买到），将菜种撒播到容器中，然后覆盖0.5~1cm的土层即可。切记种子埋得太深很难发芽。

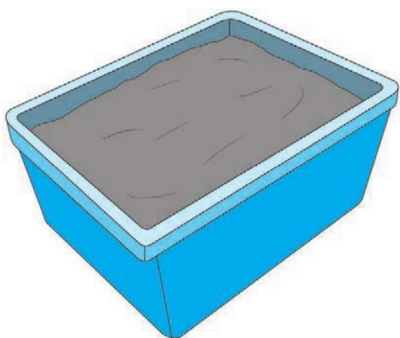
适宜的温度、充足的水分和氧气是种子萌发的三要素。要将容器放在较温暖、通风良好的地方，并适当浇水（对于大多数菜种而言，每天浇一次水为适量）。

播种前最好用50%漂白水或其他消毒液对容器进行消毒，以减少种子受污染的概率。





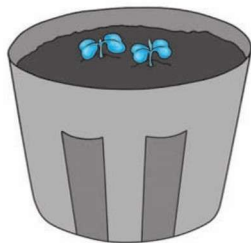
土壤选择



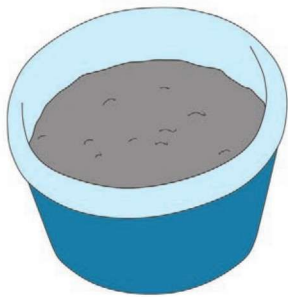
家庭种菜通常采用有机栽培的培养土。这类土壤含有丰富养料，具有良好排水和通透（透气）性能，能保湿保肥，干燥时不龟裂，潮湿时不黏结，浇水后不结皮。培养土通常在农贸市场就能买到。

喜欢DIY的菜友还可以根据果蔬生长发育的需要和不同品种对土壤的不同要求，自己动手配置培养土。

培养土的原料可以包括田园土、腐叶、塘泥、沙子、木屑、草灰等。但要注意的，由于各种植物对养分的需要量，耐酸、碱的程度，排水通气等要求不同，配制培养土的比例上应遵从以下几个原则：



- 具有适当比例的养分，包括氮、磷、钾及微量元素等。
- 要求疏松、通气及排水良好。
- 无危害果蔬生长的病虫害和其他有害物质，如虫蛹等。
- 除去草根、石砾等杂物，过筛和进行一般性消毒，如在日光下曝晒或加热蒸焙等。





肥料选择

无土栽培的果蔬施肥最简单，只要浇灌营养液就可以。无土栽培营养液的配置要有氮、磷、钾、钙、镁、硫等大量元素和铁、锰、硼、锌、铜、钼等微量元素。营养液的配方有不同植物专用的，也有一些植物通用的，农艺市场上都可买到，可按照标签上的说明，合理配制后进行浇灌。

土壤栽培可选用传统肥料，也可使用营养液。若用传统肥料，最好选用有机肥，包括植物性肥料和动物粪肥等，尽可能不用化学肥料，因化肥会残留“酸根”或“盐根”，盆土会变成酸性或碱性，妨碍植物生长。农艺市场上有各种专用有机肥料，可根据果蔬种类选择合适的有机肥。

喜欢DIY的菜友还可利用厨余自制有机堆肥，充分利用废物，经济又环保。自制有机堆肥的方法非常简单：先将栽植容器底层铺上碎瓦片或窗纱等进行垫盆，然后覆土约2cm，再将沥干的厨余放在容器中（约3cm），再覆上一层厚土（约6~9cm），堆肥就做成了，这时就可在容器中进行播种栽种。

施肥小窍门

1. 如果蔬菜需要移苗，等到移苗后再施肥。
2. 如果蔬菜采用直接播种的方法，不需移苗，那么先浇自来水，保持土壤湿润，种子发芽、种苗长出后，再进行施肥。
3. 虽然各种植物对水分的要求不同，但基本上每天浇灌一次营养液是比较适当的。如果是叶菜，可以一天浇两次营养液。
4. 生长前期少施肥，结果期可多用肥料。
5. 建议每周至少一次只用自来水彻底滤洗栽植容器，除去容器



中累积的未用肥料。具体方法是给容器浇足量的水，底部形成自流排水。这个措施能防止有害物质在培养基质中的积聚。

6. 要适当给果蔬补充微量元素。可以选择含有铁、锌、硼和锰的水溶性肥料，按照标签上的说明进行操作。

注意：滥用营养液可能会造成蔬菜硝酸盐超标的风险。

