

自然园艺养生的第一步 新手种菜实用宝典



花草游戏编辑部 编著

# 家庭养生菜园



轻松在家栽培 **47** 种健康蔬菜



盆栽种菜 ●

教你种出健康绿色的盆栽

阳台种菜 ●

在阳台就能打造乡村菜园

屋顶种菜 ●

利用屋顶规划出有机菜园

庭院种菜 ●

教你在庭院打造环保菜园

四季都能现采现吃



**强力  
推荐**

在家种菜  
打造健康园艺新生活

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭养生菜园 / 花草游戏编辑部编著. — 长春 :  
吉林科学技术出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5384-4678-4

I. ①家… II. ①花… III. ①蔬菜园艺 IV.  
①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第050225号

# 家庭养生菜园



中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行  
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司—麦浩斯授权  
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本  
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载  
吉林省版权局著作合同登记号:  
图字 07-2009-2219

花草游戏编辑部 ● 编著

责任编辑 ● 宛霞 崔岩

封面设计 ● 于通

内文设计 ● 吴凤泽 赵淑岩 李璐 李萍 杨雪 陈瑶

吉林科学技术出版社出版发行

社址 ● 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 ● 0431-85674016

网址 ● www.jlstp.com

实名 ● 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄出版社调换

印刷 ● 长春第二新华印刷有限责任公司

16 开 710mm × 1000mm

12 印张 168 千字

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5384-4678-4

定价 ● 29.90 元



# 家庭养生菜园



吉林科学技术出版社

# 目录

## contents

### preface

推荐序01 种出自己的健康	4
推荐序02 开始务农以来	5
推荐序03 享受种菜的充实生活	6

### Part. 1

## 在家种菜的5堂课

Class. 1 居家哪里可以种菜	8
Class. 2 可以种哪些菜	14
Class. 3 菜苗从哪里来	20
Class. 4 如何让菜长得更漂亮	26
Class. 5 如何对抗昆虫	32

### Part. 2

## 居家4大空间栽种法

Space. 1	
盆栽种菜的栽种须知	40
盆栽种菜Q&A	42

Case.1 盆栽种菜观赏兼养生	46
------------------	----

Case.2 小巧盆栽打造乐活菜园	50
-------------------	----

### Space. 2

阳台种菜的栽种须知	54
-----------	----

阳台种菜Q&A	56
---------	----

Case.3 阳台上的原味自然	60
-----------------	----

Case.4 银发族的活力菜园	64
-----------------	----

### Space. 3

Case.5 种健康种快乐的心乐园	68
-------------------	----

Case.6 顶楼的盆栽菜园超惬意	72
-------------------	----

### Space. 4

庭院种菜的栽种知	76
----------	----

庭院种菜Q&A	78
---------	----

Case.7 顺应自然的种菜生活	82
------------------	----

Case.8 与假日农夫分享栽培乐趣	86
--------------------	----

Case.9 住家就是农场的专属菜园	90
--------------------	----

Case.10 播撒理想种子的临海农场	94
---------------------	----

# 47种第一次就上手作物

Part. 3

## 一个月可采收的叶菜类

甘薯叶	98
红凤菜	100
角菜	102
山芹菜	104
落葵	106
苋菜	108
青江菜	110
菠菜	112
叶莴苣	114
小白菜	116
叶萝卜	118

## 耐储藏的根茎菜类

甘薯	120
芋头	122
山药	124
胡萝卜	126
豆薯	128

根甜菜	130
牛蒡	132
樱桃萝卜	134

## 品味甜美果实的瓜果类

苦瓜	136
丝瓜	138
南瓜	140
番茄	142
甜椒	144
玉米	146
茄子	148
金针	150
秋葵	152
小黄瓜	154
夏南瓜	156

## 植物蛋白多多的豆类

四季豆	158
豇豆	160
矮性菜豆	162
豌豆	164

## 生活调味的辛香菜类

辣椒	166
姜	168
珠葱	170
柠檬香茅	172
薄荷	174
九层塔	176
韭菜	178
茺荑	180
青葱	182
大蒜	184
细香葱	186
紫苏	188
茼蒿	190





## preface 01

推荐序

# 种出自己的健康

经常在各种场合跟大家分享我的好食材采购方法，当我提到市售蔬果可能含有各种药物的疑虑，以及运输耗费的能量比食物本身产生的能量还多时，常会自发性地说：“这么说来，最好是自己种！”一点都没错，自耕自食不但环保，而且是最健康的饮食方式。

今年，我就决定在后院种几根青葱。为什么选择青葱呢？

一来因为夏天青葱必定缺货，自己家里种上几棵，随时可采，不怕菜贩哄抬物价；二来我想如果读者知道我会挑葱却没种过葱，会不会说：“那你算哪颗葱啊？”至少，今后我可以大声地说：“我也是会种葱的。”

备好了种子，正考虑挑个黄道吉日下种时，收到麦浩斯出版社编辑寄来的《家庭养生菜园》初稿，真是开心至极。几位熟悉的朋友出现在书中，更让我备感亲切。

实用的工具书，能让读者轻易起步，《家庭养生菜园》就是这样一本书，希望读者和我一样——欢喜种植，收获满满。

食材采购专家

朱慧芳



## preface 02

推荐序

# 开始务农以来

开始务农以来，转眼已经十几个年头了！从“菜”和“杂草”根本分不清楚，到把菜当成自己的孩子，理解务农的重要，着实花了不少工夫。

就因为自己也是从门外汉起步，边做边学，享受着农耕生活的种种辛苦及乐趣，所以就更觉得要推荐这本《家庭养生菜园》给大家！

虽然，书中的许多好友和我的耕作方法略有不同，但每个人都是超热衷于自己的“桃花源”，且关心着这块幸福之地，所以他们的经验，想必可以给即将踏出自己的第一步，去追寻自己的梦想或者健康的朋友，一些好的参考。

没有人该为你的健康负责！如果“农药残留”让你感觉不舒服的话，与

其买昂贵的蔬菜，还不如起身种点什么，哪怕是一盆菜，也能减少一些污染。更何况，添加自己汗水的蔬菜，可是特别甜的喔！

所以，就以愉悦的心来种植蔬菜吧，蔬菜也会因此更香甜！与其上健身房减肥，不如种种菜、流流汗，对身体还更有益且省钱。

就是现在！开始行动吧！

秀明自然农法协会理事长

陳惠雯



## preface 03

推荐序

# 享受种菜的充实生活

远离了都市生活环境，重新回归自然生态，人的心境和身体，会自然而然调整成和日夜同调、四季同感的身躯。于是，规划菜园、搜集有用的资材作为肥料等行为，一切都变得理所当然。

在家种菜的好处不用我多说，但要怎么开始实践种菜、用什么容器栽种、居家环境适不适合、蔬菜怎么快速发芽等等细节，在《家庭养生菜园》里都有详细的解说，还有许多高手的种菜精彩

案例，能够一次在纸上观摩各家经验，真是一大乐事。

诚心推荐给想要种菜又犹豫不绝和正在努力打造家庭菜园的读者，快一起来享受种菜的充实生活吧！

临海农场主人

刘力学

Pinuo Lail





## Part. 1



# 在家种菜的5堂课

Class. ① 居家哪里可以种菜

Class. ② 可以种哪些菜

Class. ③ 菜苗从哪里来

Class. ④ 如何让菜长得更漂亮

Class. ⑤ 如何对抗昆虫



# Class. 1

## 居家哪里可以种菜



### 只要有充足的阳光，家里哪都可以种菜

不管你只是想怡情养性，还是想为家里增加食源、节省开销，居家种菜一直是不受经济好坏影响的最佳活动。尤其在农药、污染、菜价波动的顾虑下，能吃到自己家出产的新鲜蔬菜，可说是最健康幸福的事。

尽管很多人都想在家种点菜，但有没有地方又是另外一回事。幸运的人或有大片空地，但只有小阳台的人也不在少数。蔬菜是需要阳光的作物，因此只要拥有充足的阳光，就能造就小菜园。所以，哪里都可以种吗？那可不一定，只能看每个人居家的环境适不适合了。

## 可以种菜的居家场地



### 阳台 ▲

一般公寓都会有的阳台，是大多数人种菜的唯一希望，也是新手种菜第一个应用的居家场所。但如果阳台日照不够充足，种菜一直不成功，可能就没办法在家种菜了。



### 露台 ▲

可以算是较大面积且无遮蔽的阳台，且比阳台更有种菜的条件。但露台不是顶楼，要注意日照是否会被周边大楼遮蔽，若被遮蔽则调整种菜位置和种类。



### 顶楼 ▲

公寓大楼的顶楼，面积大且日照充足，是都市中最佳的种菜空间。但顶楼最容易遇到风势太大和公共空间使用权的问题，想在顶楼种菜要先确认这两大问题。



### 庭院 ◀

家中一楼有庭院的空地可种菜，堪称是最幸福的。通常具备日照充足、可自由安排作物的优点，但也有可能有被周围楼层或树荫遮蔽等缺点。

### 露地 ▶

居家附近的空地，可取得社区同意拿来种菜，或是邀请邻居共同种菜！露地栽种前，最好先检测土质是否合适，并要注重菜园配置。





## 评估种菜场地3要点

### 给我阳光其余免谈

蔬菜是阳光底下的营养作物，所以拥有愈佳的日照条件，就愈适合种菜。因此，所有场地都要评估是否日照充足，不受周边房屋遮蔽。

一般来说，种菜最好要有全日照的日照条件，也就是一整天几乎上午、下午都有阳光，能够直射阳光的时间长。若只有一个早上或下午，甚至只有某个时间才有直射阳光，对蔬菜来讲实在不够，相对来说能选择栽种的蔬菜种类就非常有限。

### 风势太大一样免谈

阳台或顶楼或许日照较佳，但往往会因为楼层高，或周边的高楼建筑物，导致环境风势太大，对蔬菜成长也不利。风势太大的情况，不但会导致作物生长不良，播种时也只能尽量种些低矮作物，若是需要架设支架的瓜果作物，则容易产生危险。

### 公共空间先取得使用权

公寓的顶楼属于公共空间，最好先取得大楼住户或管理委员会的同意，甚至可邀请邻居一起参与。至于社区的公共露地、畸零地，要看所有权人是否同意使用，若拥有者为公家单位应避免使用。



>(右上)位于制高点的屋顶菜园，可以享有充足且直射的阳光。

>(右中)阳台周边因为有高楼遮挡阳光，会减少日照时间。

>(右下)种瓜果得设立攀爬架，若风势太大就不适合栽培。



# 阳台种菜注意事项

对于住在水泥丛林的人来讲，唯一能够接受到充足阳光的地方，就是阳台了。摆上几盆盆栽，自己种点青菜来吃，那可真是不可多得的美梦。

但并不是每个阳台的条件都符合蔬菜成长所需，加上现在很多建筑都没有阳台，或者为了增加室内空间而将阳台打掉，那就不适合拿来种菜了，因为种菜除了阳光，流通的空气也很重要。若家中阳台真的不适合栽种泥土里长出的菜，也不妨改种只要清水就能孵的芽菜，享受另一种乐趣。

## 要有全日照光线

尽管阳台看起来都有阳光，但日照时间不尽相同。通常面向南、北的阳台可以有全日照的条件，面向东、西的阳台多半就只有上午或下午才有强烈的阳光，如果阳台的日照时数不够蔬菜所需，栽种起来不但辛苦，收成量也会减少。所以种菜前应先观察自家阳台的方位，看看一天下来是否上、下午都阳光充足，若不是就只能先种种看了。

## 阳台方位怎么看

阳台通常是居家阳光最充足的地方，但由于日照方向不同，会影响选择蔬菜作物的种类。而所谓的东、西、南、北面向，指的是从阳台看出去的方向，举例来说，如果从阳台往外看是西方的话，那就是所谓的西向阳台。

## 种菜位置架高为佳

阳台的每一处光线都不尽相同，例如铁窗架上的光线，一定比围墙下要来得明亮。因此种菜的盆栽可别通通靠墙排放，可以适当安排层架高盆栽，使其可以有较好的受光量，或放置铁窗架上、挂上花架，都能在光线有限的阳台里，争取到较多的日照。

- >(右上)周边无遮蔽的南北向阳台，日照十分充足，种上几盆菜不成问题。
- >(右中)东西向阳台只有半天日照时间，直射时间不长，应选择需光性低的蔬菜。
- >(右下)墙脚下阳光不容易照射到，以架子架高盆栽可以争取较多的日照。





## 露台种菜注意事项

露台是指从屋内延伸而出、较大空间的阳台。一栋大楼可能只有少数幸运户，可以拥有这多出来的空间，而且完全属于自己，不用怕菜被偷拔走。

### 日照不被大楼遮蔽

尽管露台看起来阳光应该不错，但除非是顶楼楼层，不然会有住家楼层遮蔽掉一个方向的阳光；若是周边高楼多，甚至会有除了中午外，其他时间日照无法直射的情形。所以一样要看露台方位，是否能接受到充足的日照。

## 顶楼种菜注意事项

在顶楼种菜不仅有空中菜园的福利，还能做好屋顶绿化，达到为建筑降温的效果。甚至还能让邻居有和谐交流的园地，堪称是都市人最佳的种菜空间。

### 注意风势问题

通常顶楼的日照都很充足，但常会遇到风势强弱的问题。如果风势太大或常有阵风，应该尽量让菜圃靠墙配置，以绳索固定相关设备，并选择低矮的蔬菜来栽种，以避免风势过大的困扰。

### 填土菜圃要做好防水设施

顶楼的空间较大，除了可以使用盆栽栽种，也可选择围出田圃填土来种。如果是采用填土种菜，必须特别注意防水设施，一般常见的有铺防水帆布、顶楼地面铺柏油等方式，并每年定期保养维护，免得因小失大，导致居家漏水。

- > (右上)周边的建筑物都与居家同方向，露台就不会有阳光被遮蔽的问题。
- > (右中)低矮的叶菜类靠墙边摆放，瓜果类作物支架则应放在顺风处。
- > (右下)要在顶楼栽种藤蔓类作物，最好用支架和网架双重固定，避免风势太大。





## 庭院种菜注意事项

没什么比拥有自己的庭院更幸福的事。跟露台不一样的是，一楼的庭院可以不用全铺上土，享有更多的泥土空间，而且还能辟池、造景，拥有更多使用上的可能性。

### 日照不受高墙、楼层遮蔽

有住屋、墙垣围起的一楼庭院，最要注意的还是日照。尤其面积小但墙高，或者附近楼层高，那么日照就可能被遮蔽，反而没有良好的种菜空间了。

### 菜圃要做好菜园配置

如果整个庭院都可填土做菜园，那么可别贪心全都种下蔬菜，要依各种蔬菜的大小、高低预留适当空间，才不会相互干扰生长，且能保持通风良好。

## 露地种菜注意事项

住家附近的空地若能种菜，那真是最方便的家庭菜园。尤其是社区同意使用的公共空地，种菜最能连系邻里感情了，只是要有种好的菜可能被拔走的心理准备。

### 土壤先改良

一般空地的土质不一定适合蔬菜生长，在种之前最好要先整地、清除杂草，并用石蕊试纸测试土壤酸碱值，适当添加有机质改良土壤，再翻土暴晒，使其成为可以种菜的田圃。

### 要确认土地使用权

居家附近的空地，通常都是无法被拿来建筑的角落空地，或者是政府单位的空地，除非确认取得使用权，不然最好勿用，以免发生冲突。

>(右上)作物配置，关系到蔬菜生长的空间、光照条件和照顾便利性，栽种前应规划仔细。

>(右中)使用荒芜已久的农地前，先测出其酸碱值有助于后续管理。

>(右下)想在住家空地种菜，要先确认地主和使用权人，以免日后发生争议。





Class. **2****可以种哪些菜****好种、好收成的菜，就是居家种菜最推荐的**

**居**家可以种什么菜？只要你空间够大、条件许可，各种蔬果都可以。实际上，阳台或顶楼的栽种面积很有限，一个盆栽里的青菜，可能采收下来只够吃一盘；想要种汁多味美的瓜果、水果，面积不够大还真没法种。所以除非是庭院、顶楼面积够大，不然居家种菜要拿来自给自足较为困难。

也因为居家环境能种的空间有限，因此好种、好收成、所占空间不大的蔬菜，最适合在家里种，也最受欢迎。



# 居家选种3大原则

居家种菜多以增加生活情趣为目的，蔬菜选择上不见得要多，好种、好收成的蔬果反而比较让人有成就感，因此对于种菜空间有限的居家，种菜时可优先考虑以下几类蔬果：

## 用量不多的辛香料

辛香料虽然用量不一定很多，但却是居家料理必备的重要食材，且大多数的辛香料都具备可重复采收、好栽种的特性，例如九层塔、辣椒，种一棵随时都可摘取，可增加居家菜园的实用性。

## 四季都可收获的作物

居家种菜最重要的是享受栽培与食用的乐趣，若老是什么收成都没有，那种失落感就易让人放弃。所以短期就可收成的叶菜类，或是几乎四季都可收成的好种蔬菜（如地瓜叶），能让你的小小菜圃随时都有贡献，也会让你更有动力经营照顾。

## 当季时令蔬果

当季的蔬果不仅栽培上成长快、容易收成，也较少有病虫害，让栽培过程省力许多。想知道这个季节种什么好，可以走一趟传统菜市场，观察哪些蔬菜数量最多也最便宜，就可选来种种看。



>(左)生长速度快、产量丰富，是种植当季蔬菜的好处。

>(右上)生长旺盛的九层塔，种一棵就能采收很多次。

>(右中)辣椒品种众多，可观可食，也很适合居家栽种。

>(右下)地瓜叶好栽种，又能不断采收，新手种菜一定要试试看。

