



阳台种菜 超简单

张德纯 张衡/著

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台种菜超简单 / 张德纯, 张衡著, - 北京: 北京科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5304-5681-1

I. ①阳… II. ①张… ②张… III. ①蔬菜园艺
IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 260565 号

阳台种菜超简单

作 者: 张德纯 张 衡

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 罗 浩

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 保定华升印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

字 数: 160 千

印 张: 9.75

版 次: 2012 年 3 月第 1 版

印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-5681-1/S·196

定 价: 32.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

作者寄语

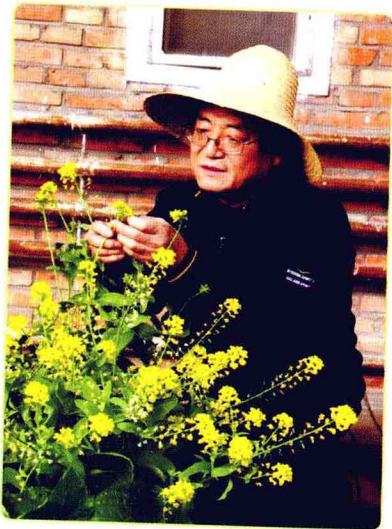
中国人有句俗语：“三天不吃青，两眼冒火星”，可见蔬菜是人们每日不可缺少的食品，但都市人未必知道蔬菜是怎样种出来的，更没有亲手种过菜。不是不想亲手种菜，而是没有条件。在高楼大厦的围困中，上哪里去找自己的“一亩三分地”呢？面对冰冷的钢筋、水泥建筑，谁不向往回归田园般的生活，谁不渴望周边多一点绿色？

“一亩三分地”的想法似乎有些奢侈，但居住在楼房中的都市人，家家都有自己的阳台，聪明的都市人终于找到了自己种菜的小天地。在阳台上，中老年人有了自家的“小菜园”，年轻人也不必从网上“偷菜”了。阳台种菜已经在都市市民生活中悄然兴起，并已成为都市新时尚。阳台种菜是追求生活乐趣、提倡健康生活的一种新方式，是“小植物、大健康”，将植物种植与养生结合起来的新理念。阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲、一种娱乐；丰富了知识，也陶冶了情趣。每天看着自己种的菜长高、变大，收获的不仅是丰硕的果实，更是一份不可言喻的喜悦。

本书从零起点开始，通过作者不断的实践与讲述，教会您在阳台上种出近60种新鲜的有机蔬菜，可将一个种菜的门外汉，培养成为一个具有一定种菜经验的农艺师。考虑到不同操作者的情况，尽量做到操作步骤简易化，使用工具简单化，使读者一看就会，一上手就成功。

种好菜的最终目的是吃好菜，在让您掌握科学栽种方法的同时，每种菜后还介绍了蔬菜的营养知识及简便而营养的蔬菜食用方法。《阳台种菜超简单》是您阳台种菜的贴身顾问，有了这本书，马上就可以开始操作了。

您准备好了吗？





目录



PART 1

打造漂亮的阳台菜园

从“百草园”想起的…… / 006
谁家的阳台都可以 / 006
省钱的乐趣 / 007
活在当下 乐在其中 / 007
从门外汉到园艺师 & Greenhouse / 008

阳台可以种哪些蔬菜? / 009
蔬菜生长需要的条件 / 009
蔬菜必须种在土里吗? / 010
如何配置基质 / 010
立体栽培 / 011
种植有机蔬菜 / 011



PART 2

一张纸上种蔬菜

芽苗类蔬菜

豌豆苗 / 014 向日葵苗 / 024
蚕豆苗 / 016 空心菜苗 / 026
萝卜苗 / 018 小麦苗 / 028
香椿芽苗 / 020
荞麦苗 / 022



PART 3

美丽的水培精灵

芽类蔬菜

绿豆芽 / 032
黄豆芽 / 034
黑豆芽 / 036
红豆芽 / 038
花生芽 / 040
苜蓿芽 / 042



PART 4 生命之叶常青
绿叶类蔬菜

- | | |
|------------|------------|
| 菠菜 / 046 | 油麦菜 / 068 |
| 芹菜 / 048 | 木耳菜 / 070 |
| 结球生菜 / 051 | 珍珠菜 / 072 |
| 空心菜 / 054 | 菊花脑 / 074 |
| 苋菜 / 056 | 芥菜 / 076 |
| 叶甜菜 / 058 | 蒲公英 / 078 |
| 茼蒿 / 060 | 马齿苋 / 080 |
| 番杏 / 062 | 马兰头 / 082 |
| 紫背天葵 / 064 | 土人參 / 084 |
| 小油菜 / 066 | 大叶枸杞 / 086 |



PART 5 人气旺旺的养生药草
芳香类蔬菜

- 芫荽 / 090
- 薄荷 / 092
- 紫苏 / 094
- 茴香 / 096
- 莳萝 / 098
- 藿香 / 100
- 罗勒 / 102



PART 6 好吃好玩的果实乐园
瓜果类蔬菜

- 水果黄瓜 / 106
- 小南瓜 / 109
- 苦瓜 / 112
- 丝瓜 / 114
- 樱桃番茄 / 116
- 鸡蛋茄 / 119
- 香艳茄 / 122
- 五彩椒 / 124
- 酸浆 / 126
- 草莓 / 128



PART 7 自然界里的青春奥秘
活力健体蔬菜

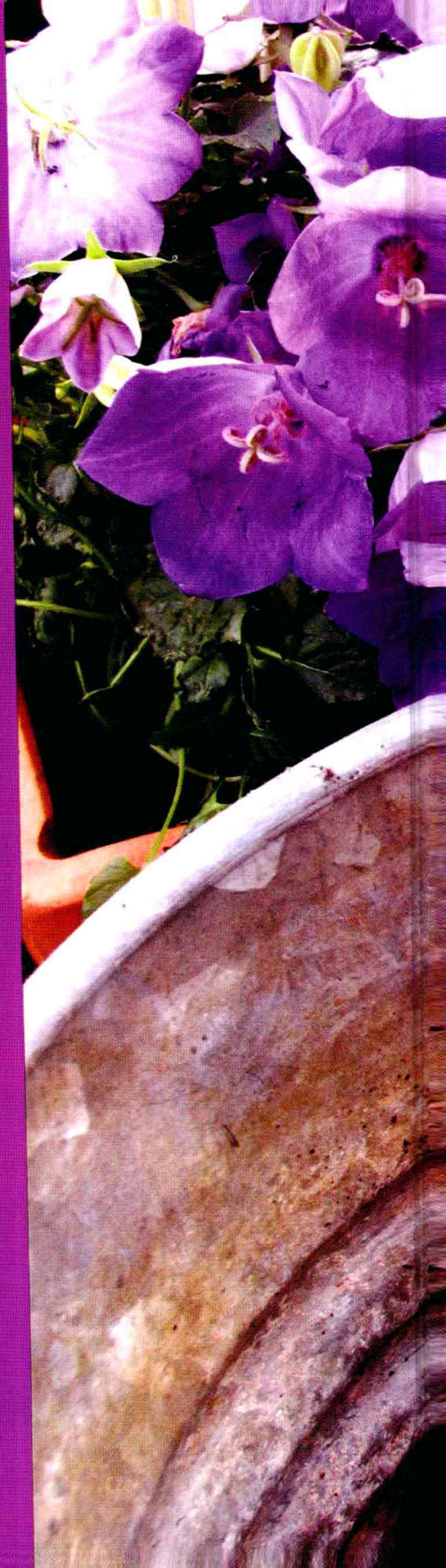
- 韭菜 / 132
- 韭黄 / 134
- 细香葱 / 136
- 软化姜芽 / 138
- 蒜苗 / 140
- 芥蓝 / 143
- 羽衣甘蓝 / 146
- 樱桃萝卜 / 148
- 贝贝胡萝卜 / 150


“种菜粉丝”的疑问解答 / 153

附：每 100 克蔬菜含营养物质成分表

PART 1

打造漂亮的阳台菜园



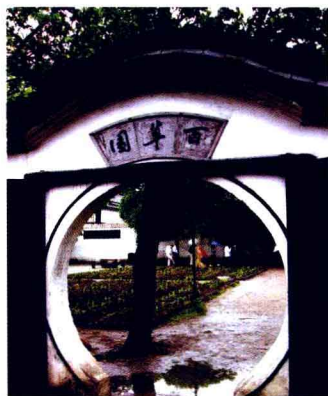


阳台种菜既是劳动，又是
休息；丰富了知识，也陶冶了
感情，是活在当下的都市人的
一种生活方式与休闲选择……

1 从“百草园”想起的……

记得上中学的时候，读过鲁迅先生的《从百草园到三味书屋》，优美的文笔，童年的情趣，给我留下了深刻的印象。先生写道：“……何首乌藤和木莲藤缠绕着，木莲有莲房一般的果实，何首乌有臃肿的根。有人说，何首乌根是有像人形的，吃了便可以成仙，我于是常常把它拔起来，牵连不断地拔起来，也曾因此弄坏了泥墙，却从来没有见过有一块根像人样。如果不怕刺，还可以摘到覆盆子，像小珊瑚珠攒成的小球，又酸又甜，色味都比桑葚要好得远。”

拥有一个鲁迅先生笔下的“百草园”，在高楼林立的城市绝无可能。但拥有一小块属于自己的绿色天地，还是可以被满足的——阳台便为我们提供了一个绝妙的空间，只要愿意，就可以在阳台营造自己的小菜园。您若有兴趣的话，就从阳台开始吧。



灰色的阳台

2 谁家的阳台都可以

感谢建筑设计师，在钢筋水泥的“堡垒”中，为我们留下了一个通透的空间。一般的阳台都不大，小的三、四平方米，大的七、八平方米，但在寸土寸金的大都市，这点面积也弥足珍贵了。北方的阳台为了冬季保暖，大多进行了封闭装修，这为在阳台打造小菜园创造了条件。如果能将暖气通到阳台，那么在三九天也不用为温度操心。而且建筑师仿佛知道大家一定要在阳台种些什么似的，阳台地面一般都做有防水，这就免除了向楼下阳台滴水的麻烦。

也许是房间面积还不够大，但更多是旧的生活习惯使然，很多人家的阳台上堆满了生活中用不着的东西。为了打造一个漂亮的阳台小菜园，请将那些用不着的“古董”搬搬家，或者干脆处理掉。您说对不对？

营造一个绿色的阳台小菜园，谁家的阳台都可以！



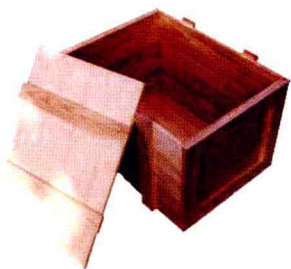
绿色的植物

3 省钱的乐趣

在阳台种蔬菜，用不着太多的器械，但简单的工具还是要有的。众多的园艺商店，已为我们准备了各种精美的园艺器械，购买十分方便。

购物是一种乐趣，省钱也是一种乐趣。日常生活中有许多包装废弃物，如塑料盆、塑料盒、可乐瓶、油桶、PVC塑料管、废旧木箱等，都可以改装后用来种菜。废物利用、低碳环保，不花钱也办事。

在塑料瓶盖上扎几个小孔，就是一个简易喷壶。塑料盆、塑料盒、油桶、PVC塑料管、废旧木箱均可以改为栽培容器。



废旧的木箱是很理想的栽培容器



用可乐瓶改装的栽培容器

4 活在当下 乐在其中

禅宗认为，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，活在当下最为重要。活着的人，有活在过去的，有活在未来的，而真正活在当下的，少！我们为工作而奔忙，繁忙的工作，使我们忘记了春、夏、秋、冬；生活的压力，使我们少了风、花、雪、月。我们为污染而忧伤，那些被化肥、激素催大的瓜果，那些施有剧毒农药的蔬菜，使我们望而却步。

渴望活在当下的人们，终于发现了一小块乐土。在阳台上开辟一小

块菜园，使紧张的心情得以松弛，使疲劳的眼睛见到了绿色。这是一个多么奇妙的想法，多么奇妙的举措。活在当下，乐在其中——在阳台种菜不仅局限于自种自食，更是一种休闲和娱乐。

6 从门外汉到园艺师 & Greenhouse



在阳台上打造一片绿色天地，是一个美好的愿望。实现这一愿望，则需要一定的知识。从门外汉到园艺师需要一个过程，这个过程有多长，取决于对园艺知识的学习掌握的程度。让我们从零开始，向园艺师进发。

Greenhouse 的英文原意是“绿房子”，译成中文是“日光温室”。现代园艺生产多采用玻璃日光温室，玻璃日光温室可对温度、湿度、光照进行调控，为植物生长创造最适合的生长条件。在荷兰，玻璃日光温室栽培番茄产量为 70 千克 / 平方米。如果阳台面积



小型的 Greenhouse



大型玻璃日光温室

在 5 平方米，理论上可收获 350 千克番茄，足够一家人消费。

在一些国家，园艺爱好者都拥有小型的 Greenhouse，栽培自己喜爱的园艺植物。阳台就是一个标准的 Greenhouse，只要保证温度条件，就可以一年四季进行栽培。

6 阳台可以种哪些蔬菜?

我们日常食用的蔬菜分为 15 大类, 大约有 250 多种, 日常食用的有 50 多种。理论上阳台上可以种植任何种类蔬菜, 但以生长时间短、植株矮小、不易生病的蔬菜更为适合。如芽苗类蔬菜、绿叶类蔬菜、葱蒜类蔬菜等。

种类	主要蔬菜	种类	主要蔬菜
芽苗类蔬菜	黑豆芽、绿豆芽、萝卜芽、香椿芽、荞麦芽、苜蓿芽	野生蔬菜	马齿苋、车前草、马兰头
绿叶类蔬菜	菠菜、芹菜、茼蒿、苋菜、油麦菜、叶甜菜	茄果类蔬菜	番茄、茄子、辣椒
白菜类蔬菜	白菜、乌塌菜、菜心	根类蔬菜	萝卜、胡萝卜、根甜菜
甘蓝类蔬菜	花椰菜、青花菜	瓜类蔬菜	黄瓜、丝瓜、苦瓜
芥菜类蔬菜	大葱、蒜黄、韭菜、细香葱	豆类蔬菜	菜豆、蚕豆、豌豆
葱蒜类蔬菜	大葱、蒜黄、韭菜、细香葱	芳香类蔬菜	薄荷、紫苏、莳萝、藿香
		薯蓣类蔬菜	姜芽
		多年生蔬菜	枸杞、黄花菜



清洁、无异味的膨化鸡粪



经过发酵的麻渣有机肥

7 蔬菜生长需要的条件

要想在阳台上种好蔬菜, 必须满足蔬菜生长的条件。蔬菜生长所需的条件有: 光照、温度、水分、养料等。

选择北面的阳台, 可以得到充足的阳光。南面阳台光线较弱, 可以种植喜阴的蔬菜。封闭的阳台, 夏天可以通过开启窗户、遮阴来降低温度。冬天, 如果阳台通有暖气, 温度不成问题。没有暖气的阳台, 可以用电暖气加温。水可以用自来水, 另外洗菜水和淘米水也是很好的来源。养料可以从园艺商店购买, 如商品化的膨化鸡粪, 发酵后的麻渣等, 清洁、无异味, 是一种很好的选择。也可以用陈旧的豆子自制肥料, 效果也不错。

8 蔬菜必须种在土里吗？

除了水生蔬菜外，大多数的蔬菜是种在土里的。阳台和居室连在一起，清洁十分重要。阳台蔬菜一般采用无土栽培，常见的无土栽培有基质栽培、水培、岩棉栽培等。采用无土栽培，蔬菜不用种在土壤里，而是种在基质、岩棉中，乃至直接种在水中。阳台上最方便、最好掌握的无土栽培是基质栽培，一些芽苗类蔬菜甚至可以不用基质，更为简便。



无土栽培——水培



无土栽培——基质栽培

9 如何配置基质

基质就是人造土，可以在园艺商店买到，也可以自己配置。配置基质的常用原料有：草炭、粗河沙（水洗）、炉渣（粉碎、水洗）、锯末（不要松木的）、粉碎的稻草等。配置的比例可根据需要而定，如3份草炭+2份水洗粗河沙，或2份粉碎的稻草+1份锯末+2份炉渣。原则是固定植株根部、给根须营造一个湿润、通透的生长环境。



草炭是由沼泽植物的残体，经过亿万年高压堆积而成。含有大量的有机物质，是配置基质的良好材料

1.0 立体栽培

阳台面积有限，为了更好地利用空间，多采用立体栽培。立体栽培需要有立体栽培架。可以用角钢、木材制作。架子的大小根据阳台的面积而定，层数以3~5层为宜。废旧的杂物架、书架、鞋架等都是立体栽培架的优选代用品。



用角钢制作的立体栽培架



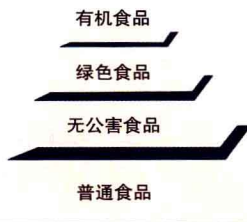
用杂物架替代的立体栽培架

1.1 种植有机蔬菜

有机蔬菜是在生产中完全不使用农药、化肥、生长调节剂等化学物质的蔬菜。自己种菜自己吃，当然要达到百分之百的有机。在阳台上采用无土栽培，使用的是膨化鸡粪或自制的大豆有机肥。保持良好的生长环境，避免病虫害发生。即使有了病虫害，也可以采用摘除病叶、抓走害虫等物理方法，整个过程绝对不使用农药，这才是真正的、令人放心的有机蔬菜。



有机食品标识



有机食品是安全、环保、健康的食品




PART 2

一张纸上种蔬菜

芽苗类蔬菜





芽苗类蔬菜是指利用植物种子或其他营养贮存器官，在黑暗或光照条件下直接生长出可供食用的嫩芽、芽苗或幼茎。

芽苗类蔬菜的生长时间短，一般为8~12天；操作简单，易于掌握；生产器械只需要平底容器和洁净的纸张即可。因此被我们亲切地称为“一张纸上种蔬菜”。



豌豆苗

科属：豆科豌豆属

难易指数：★☆☆☆☆

植物小故事

中国人食用豌豆苗的历史可以追溯到魏晋时期，世界上最早的农业书籍《齐民要术》中已有用豌豆苗做菜的记载。20世纪50年代初，周恩来总理宴请民主人士的菜谱中，就有“豌豆苗炒冬笋”。

栽培要点:

1. 用于生产豌豆苗的豌豆品种很多，以品质柔嫩，大粒光滑的品种为好。豌豆种子在农贸市场和种子商店都可以买到。播种前需清洗，剔除虫蛀、破残的种子。但陈年种子不能用于发芽。

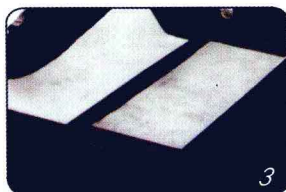
2. 发芽工具以买来的专用塑料芽苗盘为宜，也可用平底盘代替。

3. 将塑料芽苗盘洗净，在盘底铺1~2层洁净的草纸或白报纸，用水将纸床浸湿。

4. 将豌豆种子浸泡24小时，然后均匀地撒在纸床上。每天给种子喷一次水，温度应保持在白天20~25℃，夜晚8~18℃。

5. 12~15天即可长成15厘米左右的豌豆苗。一般以此时采收为宜。

6. 采收下的豌豆苗茎近四方型，中空，叶绿色，叶面略有蜡粉。



营养知识:

豌豆苗含有较丰富的水溶性纤维与非水溶性纤维。水溶性纤维可减缓消化速度，最快地排泄胆固醇，因此可使血液中的血糖和胆固醇控制在最理想的状态；非水溶性纤维可降低罹患肠癌的风险，同时可经由吸收食物中的有毒物质预防便秘和憩室炎，并且减低消化道中排出的毒素。

健康吃

用豌豆苗做菜，一般以从上端往下不超过8厘米切割为好。《植物名实考长编》记载“豌豆苗做菜极美”，美就美在它清淡不腻，极为爽口，并有一股清香味，无论是素炒、荤做还是入汤，都别具一格。



素炒豌豆苗