



# 果蔬花园

## 休闲

*Xiuxian  
Guoshu Huayuan*

陈菲 编著 徐晔春 摄影



归去来兮，种菜东篱。  
时尚潮人的都市田园生活，  
尽可轻松拥有。

农村读物出版社



# 果蔬花园

*Xiuxian  
Guoshu Huayuan*

陈菲 编著 徐晔春 摄影



农村读物出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

休闲果蔬花园 / 陈菲编著; 徐晔春摄. —北京:  
农村读物出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5048-5426-1

I. ①休… II. ①陈… ②徐… III. ①水果—果树园艺  
②蔬菜—蔬菜园艺 IV. ①S66②S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第232770号

---

责任编辑 李振卿

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 9.25

字 数 120千

版 次 2011年1月第1版 2011年1月北京第1次印刷

印 数 1~8 000册

定 价 45.00元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)





## CONTENTS

## 目 录

### 1 Part1 休闲新时尚 ——在家建个菜园子

- 2 从老爸老妈种菜说开去
- 4 都市里的农家乐
- 6 初次种菜须知123

### 11 Part2 居家种菜超简单

- |                |               |
|----------------|---------------|
| <b>12 叶菜类</b>  | 46 芋头         |
| 12 番薯叶         | 49 山药         |
| 14 紫背天葵        | 52 胡萝卜        |
| 16 木耳菜         | 54 樱桃萝卜       |
| 18 空心菜         | <b>56 瓜果类</b> |
| 20 菠菜          | 56 番茄         |
| 23 小白菜         | 59 茄子         |
| 25 苋菜          | 62 草莓         |
| 28 大白菜         | 64 丝瓜         |
| 31 生菜          | 67 苦瓜         |
| <b>34 花菜类</b>  | 70 黄瓜         |
| 34 花菜          | 73 南瓜         |
| 37 金针菜         | 76 观赏南瓜       |
| <b>40 根茎菜类</b> | 79 甜椒         |
| 40 萝卜          | 81 黄秋葵        |
| 43 番薯          |               |



## 83 豆类

83 豇豆

86 四季豆

88 豌豆

## 91 香辛料类

91 辣椒

94 葱

97 韭菜

100 姜

103 大蒜

105 芹菜

## 108 其他类

108 玉米

# CONTENTS

## 111 Part3 厨房花园 蔬香阵阵

112 清爽蔬食健康新煮张

119 健康凉拌青蔬料理

122 果蔬色拉的缤纷秀场

126 窈窕健康果蔬汁

## 131 Part4 果蔬园里的四季牧歌

132 聆听古典主义的田园诗话

135 自然主义的心灵写意

138 泥土中开出的艺术之花

143 厨房花园里的情趣小品



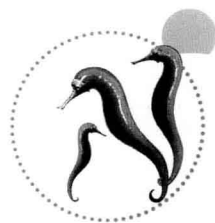
# Part 1

## 休闲新时尚 ——在家建个菜园子

葱茏蓊郁的果蔬园，  
都市丛林里的农家乐园。  
远离钢筋水泥，  
回归自然怀抱。  
劳动的乐趣，  
丰收的喜悦，  
时尚潮人的崭新绿生活，  
从菜园子里开始。







## 从老爸老妈 种菜说开去

老爸老妈退休以后，把家也搬来省城，特意选择了一套位于顶楼的公寓，只因为有宽敞的天台可供他们随意开发利用。从那时起，他们的休闲菜园生活就拉开了精彩的序幕。

说起来，养花莳草是老爸一生的爱好，从年轻折腾到老，花草栽培过无数，而且始终都养得相当不错，也令他颇为自得。这一回退休以后，因为有了老妈的全身心投入和参与，他的屋顶花园里开始有了一些蔬果的影子，而且随

着时间推移，蔬果的份额不断扩大，花园成了个地道的菜园子。好几次我笑问他们怎么如此热衷于在城市里当菜农，老妈总是很认真地回答说，她也热爱在土地中耕耘的感觉，种花能给人带来美的享受，而种菜，却能给她带来收获的喜悦。

因老爸有丰富的种花经验，花园改菜园对他们来说亦只是触类旁通和举一反三一般的简单而已。鲜红的番茄，绛紫的茄子，青碧的四季豆，可爱的草





莓，硕壮的花菜，还有丝瓜、黄瓜、葫芦、苦瓜……不同季节里，不同品种的果蔬好像不知疲倦的演员，在园子里轮番登场、亮相，唱响生命之歌。老爸钟爱的花草在园子里依旧有它们的位置，只是很多时候，它们不得不和果蔬血拼一番，争抢地盘，最终还是循了优胜劣汰的法则，那些最优秀的才能在这里赢得立足之地。

必须承认，每次回家，欣赏他们的园子是一种很舒心的享受。开得繁茂蓬勃缤纷靓丽花朵总是不缺的，而有了果蔬盛宴的加入，这园子变得更加富有新鲜浓郁的生活气息。而在餐桌上，老妈则会兴奋地告诉我说，今天的什么什么菜是她自产自收的绿色食品，尝尝看是否新鲜、脆嫩。要走时，还不忘让我带上点什么回去，“这样就不用去市场买菜了。”她每每总是这么说。平时，她也常常送些富余的蔬果到外公外婆家，甚至其他亲戚偶尔也能沾到恩惠。我想，这就是她总在念叨的那所谓“收获的喜悦”罢。

闲暇时分，在自己精心打理的园子里，老爸喜欢喝茶、看书、看报，老妈却还有她另外的活计要忙，那就是编织。好像老爸爱花一样，老妈一辈子都是个巧手的织女。记得学生时代，我和妹妹常穿她编织的毛衣，而且走出去总

能赢得赞誉声一片。

只是当下的年代，这种没落的女红似乎早已逐渐淡出人们的视野。每每看到她飞针走线的样子，我都颇有些不屑

地问：“现在谁还穿自己织的毛衣？”直到有一天见到她的成果，一大盒各式各样的毛线帽子，我惊呆了。色彩搭配之恰到好处，花样款式之繁多，令我赞叹不已。与都市的大商场里出售的那些充满时尚气息的品牌织物有着彻底的不同，它们的身上散发出浓浓的家居生活味道。当寒冷的冬季来临，我在自己的家里享受着这一款又一款手工帽子带来的惬意，温暖又温馨，仿佛渐至成年以后久违的母爱。或许也并非久违，亲情始终如故，只不过有时被忙碌的我粗心地忽略了去。

回过头再来看这些手工织物，当它们静静地躺在那里，与这满园子绿意婆娑的瓜果蔬菜相映成趣时，竟然如此的和谐，美不胜收。它们和这个菜园子一样，统统被打上了这个家的烙印，只为我们所拥有、珍惜和深深眷恋。

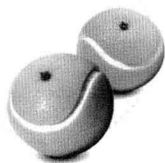
家里有个菜园子……







## 都市里的农家乐



你曾看到过城里人周末风尘仆仆开车去市郊，运回来满满整筐还沾有泥土的新鲜蔬果，满脸喜气洋洋的情形吗？别告诉我你不知道，这可是当前流行的休闲新风尚呢！这年头刮起有机饮食与DIY的风潮，使得越来越多的人卷起袖子自己来种菜，一方面让自己吃得更健康，另一方面更为了享受自己亲手栽种的乐趣。在休闲生活愈发受到重视的今天，如果你正烦恼不知如何安排休闲假日，不妨跟着我们来见识一下什么叫都市里的农家乐罢。

周末双休，大家越来越重视休闲活动，方式也日趋多元化，什么样的活动都有人尝试。从前为了温饱、经济目的的种植，如今也演变成现代人的一种休闲方式。不但可以亲近大自然，在鸟语花香中呼吸新鲜空气，舒缓繁忙工作之后疲惫的心灵，更在休闲之外，将农家乐的收获搬上餐桌，与家人一起分享

自己种的有机蔬果。而且，不单单是在餐桌上吃得安心、吃得健康，农地种菜还



可以接受阳光的洗礼，在挥动锄头、浇水与弯腰采收之间，也让现代人愈来愈少活动的身体得到运动的机会。

拥有一处私家庭院或者花园，于当今中国的大多数城市居民来说，仍然是一个相当奢侈和遥远的梦想。因此，不少退休后的老年人选择在高楼公寓的屋顶上开辟菜园。而今天，除了屋顶菜园和自家庭院，有心圆果蔬田园梦想的都市人有了更新更好的选择——在许多大城市的周边市郊区域，越来越多的休闲型集体农场纷纷开张，这些休闲农场主要的经营项目就是出租农地给市民



耕种。一块大约几十平方米的田地租下来，无论种菜、栽花，皆可随心所欲。农场可以提供种子、有机肥，承租户只需每周末定期过去施肥、浇水、锄地，如果没有空，农场甚至可以帮着打理，只是到收获季节，菜园主人要一起来感受收获的喜悦。对于每周末去郊区种植的人来说，最需要耐性，不要三天打鱼两天晒网，要持之以恒。同样的一片地，你细心耕耘了，而他随意马虎，一眼就能看出来。所谓“种瓜得瓜，种豆得豆”，付出多少，才能收获多少，这对于“农民”来说最直观。而当你品尝着自己亲手栽种出来的蔬菜时，所有的劳累将不值一提。

类似这种承租形式的周末休闲种菜一族，已经数目可观。他们周末开车来种菜，经常是扶老携幼，一家出动，老人会教给孩子辨认蔬菜的种类。在这里每块地都有自己的标牌，上面标注着承租户的名字，还可以有机会认识很多志同道合的朋友，大家互相交流种植经验。在许多人迷恋网络游戏中的虚拟菜园的今天，真正地去耕种一块菜地，其实能得到更多真实切身的快乐。

周末全家总动员到郊区去种菜，对

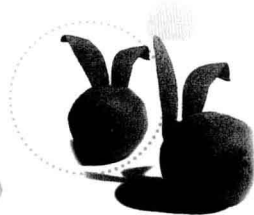
于有孩子的家庭来说更是裨益多多，因为可以培养孩子的种植乐趣。比如色彩鲜艳夺目的草本花卉，自己种出来最后能够吃到嘴里的果蔬，还有带香味的芳香植物，这些对小朋友都有着强烈的吸引力，格外地受到他们的偏爱。

就像作用力与反作用力，孩子培育花草，花草同时也会教育孩子。种花种菜可以让孩子懂得，植物就像人一样，也需要食物和水才能成长，才能保持健康。孩子是每个家庭的希望，而种植则让孩子明白什么是生命的希望。照料植物不仅有助于培养儿童的责任感，还可激发儿童的好奇心和想象力。让孩子沉浸于种子萌芽、花儿绽放、蜜蜂采蜜、昆虫传粉等大自然的神奇之中，引领孩子去探索大自然的奥秘。而种花种菜之外，其他的乐趣还有很多，比如可以教孩子制作昆虫标本、制作叶子花朵标本、收集种子、甚至自己动手制作肥料等。这些看起来琐碎的事情却都是儿童了解大自然、培养动手能力和激发想象力的大好良机。





## 初次种菜须知123



### ● 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。但露台若不是顶楼，要注意日照是否会被周边大楼遮蔽，若被遮蔽则要调整种菜位置和种类。

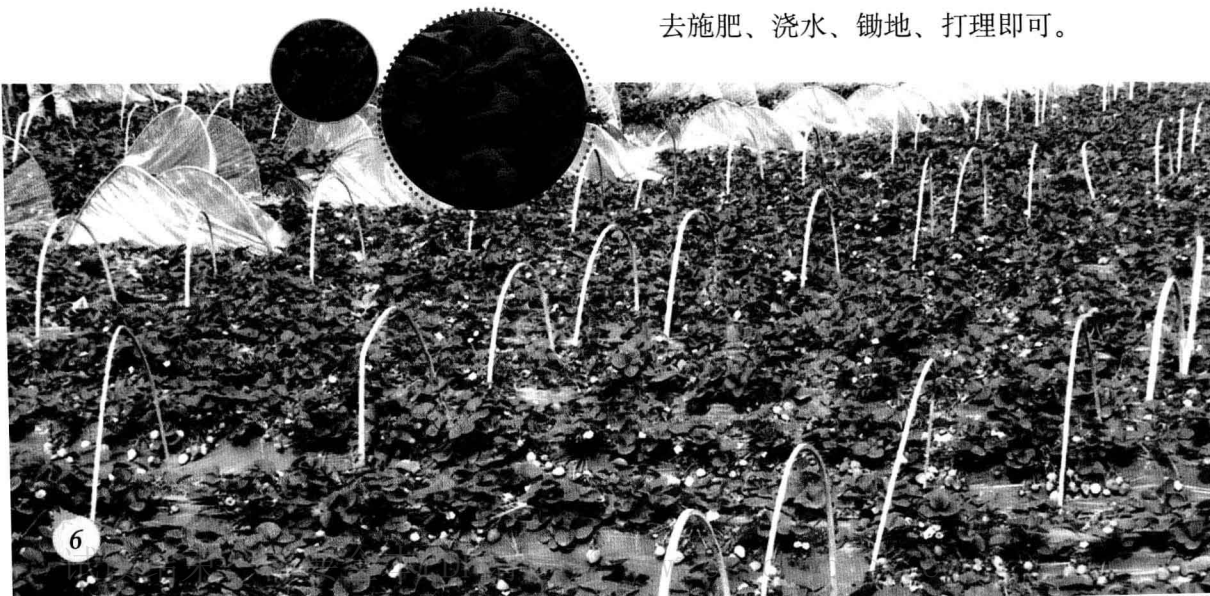
● 顶楼：公寓大楼的顶楼，面积大且日照充足，是都市中最佳的种菜空间。但顶楼最容易遇到风势太大和公共

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。

● 租地：如前所述，到城市周边市郊区域的休闲型集体农场承租农地种菜，这是专业的菜地！农场可以提供种子、有机肥，承租户只需每周末定期过去施肥、浇水、锄地、打理即可。







## 小贴士：

## 评估种菜场地3要点

## ► 阳光头等重要

蔬菜是阳光底下的营养作物，所以拥有越好的日照条件，就越适合种菜。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、零散空地，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。

## ● 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，例如葱、蒜、辣椒，种一棵随时都可摘取，可增加居家菜园实用性。

## ○ 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（如番薯叶），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你的果蔬园。

#### ● 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。

#### ● 居家菜苗来源

##### ● 种子育苗

小小一包种子只要几元钱，就可满足种菜的欲望。一般花鸟市场、大型超市的园艺区、花卉园艺专卖店等都有果蔬种子出售。若要找特定品种，也可以咨询农业研究所、花卉园艺行、种苗商等单位。另外网络上也有很多资源可搜寻。

##### ● 现成菜苗

种菜苗会比从种子开始培育快得



多。讲起菜苗，住在市郊或者乡下真是幸运得多，市场、农用品店、甚至路边，都可能会有菜苗出售。反倒是市区要找这类商店，就不是太容易了。建议可以去一些休闲农场、观光农场，甚至传统市场中的菜贩子处寻求菜苗。

### ● 花市盆栽

花市是种菜新手的最佳选择，不仅有现成的香草、辣椒等调味用植物，也会有已进入结果期的水果盆栽，像是草莓、樱桃番茄、金橘、葡萄、柠檬、木

瓜、百香果、桃……都十分常见。

### ● 家中菜源

家里也可轻松找出简单的菜源。将青葱剪下带须根的葱白段，或发了绿芽的大蒜、红葱头，都可再次入土栽种，待其长出翠绿的葱茎后，一样可食用；日常做菜用的番茄、辣椒、豌豆、甜椒，里面的种子随手埋进土里，菜苗很快就会破土而出；而红豆、绿豆、黄豆，更可以拿来培育营养丰富的芽菜。







## 居家种菜超简单

居家园艺很简单，  
栽瓜种菜也不难。  
用一颗慧心，  
点亮你的绿手指。  
一分耕耘，一分收获，  
瓜果菜蔬的丰饶，  
尽可轻松享受。





## 叶菜类

# 番薯叶

养护难度指数：★★★



采收周期：夏天10~15天采收1次，冬天20~30天采收1次

近年来，在欧美、日本、中国香港等地掀起了一股“番薯叶热”。番薯叶，即秋天番薯成熟后地上秧茎顶端的嫩叶。测试表明，每百克鲜番薯叶含蛋白质2.28克、脂肪0.2克、糖4.1克、矿物质钾16毫克、铁2.3毫克、磷34毫克、胡萝卜素6.42毫克、维生素C 0.32毫克。将其与常见的蔬菜比较，矿物质与维生素的含量均属上乘，胡萝卜素含量甚至高过胡萝卜。因此，亚洲蔬菜研究中心已将番薯叶列为高营养蔬菜品种，称其为“蔬菜皇后”。研究发现，番薯叶有提高免疫力、止血、降糖、解毒、防治夜盲症等保健功能，经常食用有预防便秘、保护视力的作用，还能保持皮肤细腻、延缓衰老。

### 栽培管理

**栽培介质：**以排水良好、含有丰富有机质的沙质土壤为佳，如地底有大量的地下水，潮湿的介质会让茎叶生长得更好。

**环境和光照：**适合在高温多湿的环境生长，可给予充分的日照。

**水分：**番薯叶需水性强，应每天浇水浇透，并保持良好的排水，避免积水。

**繁殖方法：**番薯叶用枝条插枝的方式，即扦插繁殖法就可栽种。可直接将剪下的枝条放入水中，等2~3天长出白色的细根后，再移到土里定植；或一开始，就直接插入欲栽种的容器中，10~15天就能长出根。斜剪枝条和斜插入土壤的方式，都是为了让切口能接触较大面积的介质，诱使其快速发根，即便没有斜插也一样可以栽种成功。