

超简单培育 超快速享用

花盆中的 蔬果乐趣

董淑芬 著

精选36种蔬菜
从播种到采收
每个步骤都有示范
附有美味制作菜谱

享受现采现吃的幸福只需要一个小小的花盆

还在网上偷菜吗？你out了！在紧张疲惫压力中向往悠然田园吗？为吃不上放心菜忧心忡忡吗？
来体验城市农夫的快乐！找几只花盆，为家人建个收获幸福的小菜园吧
此书将是你学种菜和学做菜的最佳伙伴！

河南科学技术出版社

花盆中的蔬果乐趣

《盆栽种菜超简单》中文简体字版2010©由河南科学技术出版社发行
本书经台湾城邦文化事业股份有限公司麦浩斯出版事业部授权，同意经由
河南科学技术出版社出版中文简体字版。

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号：图字16—2010—138

图书在版编目(CIP)数据

花盆中的蔬果乐趣 / 董淑芬著. —郑州：河南科学技术出版社，2011. 8
ISBN 978-7-5349-4721-6

I. ①花… II. ①董… III. ①盆栽-观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第198155号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：王亦梁

责任校对：张小玲

封面设计：范松龄

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：168 mm×230 mm 印张：10 字数：140 千字

版 次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价：29.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

花盆中的蔬果乐趣

董淑芬 著



Part 1

事前准备篇

你的阳台或窗台可以种什么

即使家里空间有限，只要拥有适当的空气、阳光、水，
利用大小合适的盆器，依蔬果属性安排高低层次、吊挂攀
爬，要种出生机盎然的蔬果园其实不如想象中困难。

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

CONTENTS



4 作者序

Part 1 事前准备篇

你的阳台或窗台可以种什么

- 8 先来检查栽培环境
- 10 小空间阳台适合栽种的蔬菜
- 13 选择适当的花盆来种菜
- 17 充分利用空间的花盆栽培法
- 18 学会制作简易支架

Part 2 有机栽培篇

开始用花盆来种蔬果吧

- 22 如何购买种子与苗株
- 23 先了解土壤
- 25 先从容易播种的豆类开始育苗
- 26 浇水学问多
- 28 适用的肥料
- 30 对付常见虫害
- 32 选择合适的盆器
- 33 炎热夏天里的短暂休耕



Part 3 盆栽蔬果篇

36种最适合盆栽的蔬果

· A · 入门级

马上就能成功采收的蔬果

叶菜类

- 38 皇宫菜
- 42 紫苏
- 46 苋菜
- 50 红凤菜
- 52 地瓜叶
- 56 水田芥
- 60 香蓼
- 64 角菜
- 68 野麻婴
- 70 土人参

果实类

- 74 长茄
- 78 草莓
- 80 青椒
- 84 小黄瓜
- 88 大黄瓜
- 92 矮性四季豆
- 96 矮性菜豆

根茎类

- 100 蕺荷
- 102 芋头

· B · 懒人级

只要浇水就能有收成的芽菜

芽菜类

- 108 豌豆苗
- 112 向日葵芽
- 114 绿豆芽
- 116 空心菜芽

· C · 进阶级

试着栽培有点难度的蔬果

叶菜类

- 122 空心菜

果实类

- 124 竹北绵茄
- 126 彩色甜椒
- 130 红樱桃番茄
- 132 黄金小番茄
- 134 苦瓜
- 138 山苦瓜
- 140 芋头冬瓜
- 142 南瓜
- 146 蔓性菜豆
- 148 黄秋葵
- 152 匏瓜

根茎类

- 156 马铃薯



作者序



采收了几条长得太大的小黄瓜，青椒已经果实累累，做完例行性的园艺工作之后，心满意足地欣赏着我的小小菜园，对面山林的蝉声隐约响起，夏天又来了。距离上一本《我的野菜花园》，刚好满一年，这期间我依然沉浸在喜欢的蔬菜世界里，过着城市自耕农的生活。



每每看着这些绿色“小朋友”茁壮成长，心里总是会充满喜悦，真希望能赶快和大家分享这种简单、又随手可得幸福。不过蔬菜的种类实在是太多了，每一种都是那么的可爱！因此，很难取舍的，这回选择了三十六种，适合夏天到秋天的蔬菜。

每天都出现在餐桌上的蔬菜，看起来和我们距离很近，其实很远。这当然不是指产地和餐桌间的距离。虽然，事实上的确也是！



对于每天都要吃下肚的食物，我们对它所知甚少，蔬菜到底是如何成长的呢？除了从市场买回来洗洗切切之外，有没有可能，用一个小花盆，就可以在阳台栽培无农药的有机蔬菜呢？我觉得应该把我的经验分享给大家，即使因为环境的缘故无法亲自栽培，至少可以通过此书，和我一起体验蔬菜的成长过程。



蔬菜毕竟不是花草，没有鲜艳夺目的外表，也没有西洋香草给人的浪漫遐想。在拍摄记录的时候，常想着，如何才能呈现蔬菜最美好的一面？为此，经常一张照片要照上好几张，变换各个不同的角度，然后才能选出一张自认为满意的。



在制作成书的过程中，出版社总是要问上一句：“你觉得什么样的读者会买这一本书？”老实说，我从没想过这个问题，每每被问住了。或许，这就是出版者和创作者的不同吧。如果我会思考这样的问题，那我或许就不会做这样的一本书，直接教读者花个几十元去哪里吃一顿简餐，岂不更快！

种菜，我相信很多人都会，到处也可以见到一亩亩的菜园。只是我希望能从更人文、更生活的角度来呈现栽培这件事，打破蔬菜无法呈现如花园般的美感之迷思，即使是一个小花盆，一样可以生机无限。

种菜可以是一种时尚，也可以是一种流行。

至少我是这么想的！



董敏



Part 1 事前准备篇

你的阳台或窗台可以种什么

即使家里空间有限，只要拥有适当的空气、阳光、水，利用大小合适的盆器，依蔬果属性安排高低层次、吊挂攀爬，要种出生机盎然的蔬果园其实不如想象中困难。



先来检查栽培环境

想成功栽培蔬菜的第一步，就是要先了解家中可行的栽种场所，观察光线是否充足？每天有多少日照时间？有无其他遮阳物？……各种自然条件以及建物空间的优势及局限，都必须充分了解，才能选择最适合栽种的蔬菜种类。

屋顶

一般来说，屋顶日照充足，但会有风力大和空气干燥的问题，需要注意补充蔬菜水分以及做好防风措施。在夏天可能会日照过强、温度太高，此时就必须将花盆架离地面，隔绝热气。虽然屋顶多半日照充足，不过在选择栽种蔬菜的位置之前，还是要先观察日照角度，以及邻近建筑物或房屋墙壁所产生的阴影位置。即使是一小块栽培场所，也可按东西南北四个方向来考量。

● 向东的位置

在夏天，由于太阳从正东方升起，所以日照最充足。如果没有任何遮蔽物，多半天都有太阳照射，是很理想的栽培方位。不过在秋冬的时候，容易遭受东北季风的吹袭而使作物受损，若栽培怕风的蔬菜，例如葱或是刚发芽的幼苗等，就必须采取避风措施。

● 向西的位置

在夏天，西晒的时候温度偏高，主要日晒时间是下午一点以后，因此，若在向西的墙壁边栽种蔬菜，要注意让盆栽不要太靠近墙壁，最好保持10~20厘米的距离，避免墙面所散发的热气直接影响作物。但到了秋冬，西向的位置日照就可能较为不足。

● 向南的位置

夏天时因为不会接受太阳直射，可说是较为凉爽的方位。即使在酷热的七八月，盆栽蔬菜依然可以继续生长。如果种植需要充足日照的瓜果类蔬菜，在立支架时，就要考虑如何才能使其得到充足的阳光。等到秋冬以后，日照角度改变了，向南的栽培位置，不仅可以得到充足日照，因而较为温暖，而且没有东北季风的吹袭，是很理想的栽培位置。



● 向北的位置

北向如果再加上建筑物本身的阴影遮蔽，可说是日照最差的位置，即使在夏天，也难以获得足够日照。到了秋冬的时候，又容易遭受东北季风的吹袭。如果发现所栽培的蔬果生育状况不理想，在选择蔬菜的时候，就要以生命力旺盛、适应能力强的种类为主，例如地瓜叶、皇宫菜、红凤菜等，或者对日照需求极少的芽菜类，也是不错的选择。

总而言之，不管栽培场所的坐向条件如何，一定能找到适合住家空间栽种的蔬菜，所以无论如何，一定要尝试一下种菜的无比乐趣！

阳台

阳台一般都会加盖采光罩，有些还兼具晾晒衣物的功能，所以多数只有单面采光，因此在栽培蔬菜的时候，要尽量让花盆靠近外面，如此才可获得更多阳光。即使是栽培高手，在阳光不足的环境，也很难成功栽培出需要日照的蔬果，因此选择适合的蔬菜种类，对于阳台栽培的成功与否非常重要。

首先，要了解阳台是向东还是向西？一天当中日照的时间大约是几点到几点？是否有强风吹袭？如果有，那风是由哪个方向吹过来的？如有必要，就要加装挡风的透明板或厚的透明塑料布。大多数的叶菜都可以在阳台生长，只是长得大或小而已！虽然同样是阳台，但因朝向不同，在日照上还是有差异的，可参考前面所提到的四个方向的环境特点，来选择喜爱的蔬果。

露台

所谓露台，其实也算是一种阳台，差别只在于露台是突出于建筑物之外的，并且没有屋顶。它在栽培环境上是比较接近屋顶的，但在靠近地面的部分，日照还是比较差，所以可以多利用架子，将盆栽垫高以获得更多日照。



小空间 阳台

适合栽种的蔬菜



想开始在家种菜，如果住的是公寓大厦，多从阳台或窗台着手，但多半空间并不宽敞，无法容纳太大的盆器，因而不适合栽培如丝瓜、冬瓜、南瓜等体积过大的蔬果。虽然现在已经有改良的小型品种，但还是很难在阳台栽培，因为瓜果类的蔬菜，需要足够大的攀爬空间，以及充足的日照，一旦成长之后，还会影响其他植物的生长。因此，可以栽培如小黄瓜或豆类等植株体积较小的种类，至于叶菜类，自然适合放在阳台或窗台上栽培。



有计划地栽培，蔬菜便能有持续的收成，所以必须充分了解蔬菜的生长季节，明确该作物是能连续采收，还是采收一次之后，就必须重新播种。通常会做一个栽种计划表，记录每一个盆栽所栽种的蔬菜名称、生长状况等，以及采收完毕后接下来想栽种的蔬菜名称，作为来年栽种的参考。



不要连续栽种同一科的蔬菜

同一科的植物，会消耗土壤中相同的微量元素，使得第二次的栽种长得差，且容易感染病虫害。不过只要让土壤适度休息，或改种其他科别的蔬菜，这个问题便不会发生。如果花盆不是很大的话，每次蔬菜采收完毕之后，最好能将土壤全部倒出来，将土里残留的根茎清除干净后，用手将土壤拨散，再加入一半的堆肥或一定比例的基肥，拌匀之后再填回花盆，可能的话先放置几天再开始栽种。

★蔬菜轮种表

蔬菜	科别	栽种法	轮种1	轮种2
皇宫菜	落葵科	插枝/播种	小白菜	胡萝卜
紫苏	唇形花科	播种	高丽菜	生菜
苋菜	苋科	播种	芹菜	茼蒿
红凤菜	菊科	插枝	罗勒	青江菜
地瓜叶	旋花科	插枝	白萝卜	韭菜
水田芥	十字花科	插枝/播种		
香蓼	蓼科	插枝	茼蒿	苋菜
角菜	菊科	插枝	茼蒿	地瓜叶
野麻婴	田麻科	播种	大头菜	辣椒
土人参	马齿苋科	插枝/播种	茼蒿	茼蒿
长茄	茄科	苗/播种	樱桃萝卜	鹿角茼蒿
草莓	蔷薇科	苗/播种	番茄	荷兰芹
青椒	茄科	苗/播种	香菜	高丽菜
小黄瓜	瓜科	苗/播种	马铃薯	芥菜
大黄瓜	瓜科	苗/播种	叶用萝卜	小红葱
矮性四季豆	豆科	播种	福山茼蒿	山药
矮性菜豆	豆科	播种	西洋芹	茼蒿
蕹苘	蕹苘科	分株	韭菜	生姜



蔬菜	科别	栽种法	轮种1	轮种2
芋头	天南星科	种芋/分株	莼菜	细香葱
豌豆苗	豆科	播种		
向日葵芽	菊科	播种		
绿豆芽	豆科	播种		
空心菜芽	旋花科	播种		
空心菜	旋花科	播种	茴香	菊苣苣
竹北绵茄	茄科	苗/播种	鹿角苣苣	小黄瓜
彩色甜椒	茄科	苗/播种	高丽菜	矮性菜豆
红樱桃番茄	茄科	苗/播种	生菜	小白菜
黄金小番茄	茄科	苗/播种	葱	矮性四季豆
苦瓜	葫芦科	苗/播种	胡萝卜	空心菜
山苦瓜	葫芦科	苗/播种	青江菜	
芋头冬瓜	瓜科	苗/播种	芥菜	
南瓜	瓜科	苗/播种	荷兰芹	
蔓性菜豆	豆科	播种	菊苣苣	
黄秋葵	锦葵科	苗/播种	细香葱	
匏瓜	葫芦科	苗/播种	青花菜	
马铃薯	茄科	直取种薯	茼蒿	





选择适当的花盆

来种菜

夏季蔬果，一般都生长得比较大，加上天气炎热、水分蒸发快，所以需要选用较大尺寸的花盆。尤其是瓜果类，必须使用直径40厘米以上的大盆，高度则在35~40厘米，每盆以一株为限。长条形的花盆（60厘米×22厘米×17厘米），则能栽培两株。而叶菜类的数量则不在此限，因为可以一边栽培、一边采收，不会有过于拥挤的情形。不过要注意，花盆中如果栽培过多植株，那么对水分的需求也多，若水分供给不足，种出的蔬菜吃起来口感会老老的，纤维也较粗，不好入口。

关于盆器材质

用来栽培蔬菜的盆器，并没有材质上的限定，只要能盛装土壤，并且不会积水，原则上就可以使用。即使是桶子、罐子、锅子等废弃物再利用，同样可以种出美味可口的蔬菜。



1. 塑胶花盆

塑胶制的花盆质地轻，材质坚固、不易损坏，花样变化很多。有仿照石材、金属或是素烧盆等样式制作的塑胶花盆，让人很难一眼看穿，选择性很丰富。但缺点是透气性较差，不过在栽培夏季蔬果时，倒是很好用的材料，因为水分蒸发的速度比较慢，所以较能保水，收藏时也不占空间。

2. 木头花盆

木头类的花盆，属于天然材质，无论透气性还是保水性都很好，基本上是很适合用来栽培蔬果的容器。不过，要注意是否经过防腐处理，在栽培蔬果时，是否会有防腐剂或其他化学药剂渗出而影响蔬果健康。如果是未经处理的木头，大约只能使用1~2年，就会腐烂损毁。

3. 保丽龙（泡沫塑料）箱

保丽龙箱取得容易，而且不必花钱，使用期限长达5年。质地轻、容量大，长方形的体积相当节省空间，不过也有人怀疑，保丽龙盒直接暴露在夏季的高温之下，会释放有害物质，因而淘汰不用。





4. 素烧盆（泥瓦盆）

一向是我的最爱，因其外形美观、质感优良，我还把它们当成艺术品欣赏，即使蔬菜种得不好，光看盆子也觉得赏心悦目。素烧盆是以陶土高温烧制而成，和木头、石材一样，都属于天然的材质，透气性佳。不过在夏天时，也因为太透气，水分蒸发得特别快！要说真的有什么缺点的话，就是太重了，用在阳台或屋顶的大型盆，要特别注意重量的问题，另外倾倒时也比较容易破损。

5. 椰纤盆

多半用于镂空的铁制盆器，也算是一种天然材质，透气性和保水性是最好的。这种材质的栽培容器，通常较适合小型的叶菜类，瓜果和豆类则较不适合。缺点是使用期限大约只有一年，一年之后底部就会开始腐化，成为腐殖土。

