


去网上“偷菜”？不过瘾！到菜市场买菜？不放心！
那就在阳台上种菜吧！

绘图珍藏版

三天掌握阳台种菜绝招

阳台种菜

一本就go!

姜晓秋◎著 

最全面的
阳台种菜策略，

向阳阳台

背阴阳台

封闭阳台

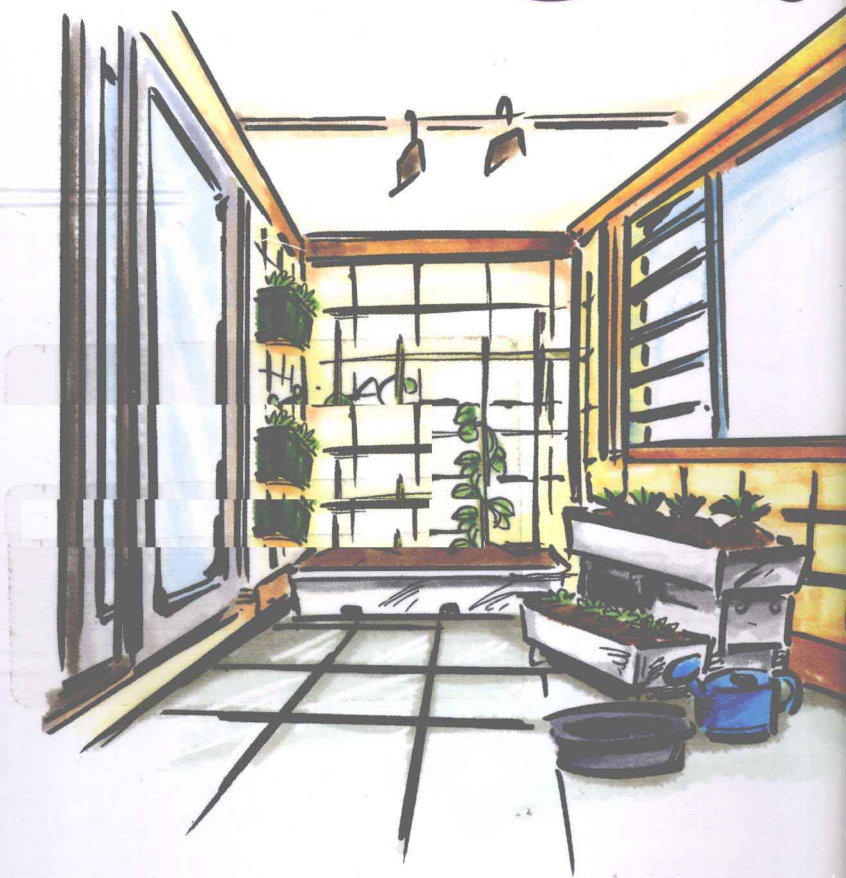
露天阳台

北方阳台

南方阳台

西部阳台

总有一种蔬菜适合你！



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

养花陶冶性情，种菜考验耐心！

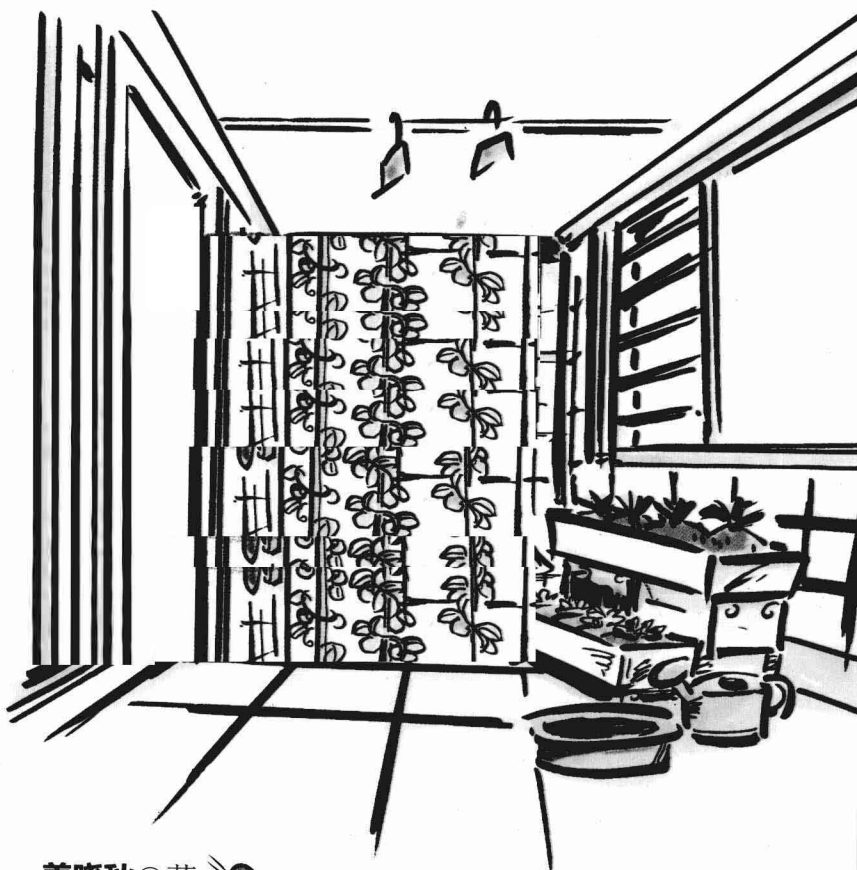
去网上“偷菜”？不过瘾！到菜市场买菜？不放心！
那就在阳台上种菜吧！

绘图珍藏版

三天掌握阳台种菜绝招

阳台种菜

一本就go!



姜晓秋◎著 

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜一本就go: 三天掌握阳台种菜绝招 / 姜晓秋著.

— 北京: 北京理工大学出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5640-5585-1

I. ①阳… II. ①姜… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第020013号

阳台种菜一本就go: 三天掌握阳台种菜绝招

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心)
68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中科印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 160千字

版 次 / 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

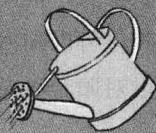
责任校对/陈玉梅

定 价 / 29.80元

责任印刷/边心超

图书如出现印装质量问题, 本社负责调换

Foreword 前言



曾几何时，QQ农场风靡了网络，很多网民争做网上农夫，只要有空上网，必定先去侍弄那虚拟的农场，“偷菜”偷得其乐无穷。看来，都市的人们在繁忙的工作之余，也想拥有最淳朴的田园之乐，哪怕是网络上虚拟的农场也好，至少可以慰藉人们日渐疲惫的心灵。

繁华的都市，为人们提供了丰富的资源，人们似乎也对这种生活产生了依赖，但是随着近年来，蔬菜价格猛涨，食品安全问题严重，人们也不得不重新考量自己赖以生存的都市资源。在这种情况下，阳台种菜进入了人们的视线。

不管你是因为菜价涨得过快，还是单纯地为了活动筋骨，体验一把农夫之乐，抑或美化环境，打发无聊的时光，阳台种菜都能满足你的这些要求。只要你家里有阳台，只要有你想种菜的心情，只要你按照科学的方法种植，阳台种菜轻而易举，如同养一盆花那样简单。

试想，某天清晨，当你拉开窗帘，迎接新一缕阳光时，你无意中瞥见阳台花盆中那刚破土的嫩芽，你会对生命萌发一种感动。新的一天开始了，新的生命正在蓬勃发展着，而你正是这个生命的缔造者，这该有多么大的惊喜与兴奋啊！又在某一天，你正苦于不知吃什么的时候，阳台那盆翠绿的蔬菜就会帮你找到答案。这种缔造生命，培育其成长，又能让其为我所用的快乐，绝不会因为怕麻烦，或是没耐心而被抹杀。

都市人有都市人的烦恼，这种烦恼看似与物质无关，实际上却是因为过于对物质追求而变得功利，人心浮躁。这时，你不妨种几盆蔬菜，让自己的心沉淀下来，几个月的时间能培育出一盆蔬菜，也可以改变一种心境。

我本人自从喜欢上阳台种菜后，也有过多次失败的种植经历，但是尽管如此，我对阳台种菜的兴趣仍然不减，反而把这当成了我生活中不能缺少的一部分内容。

我想，如果你有过这种尝试，你一定会从中找到很多乐趣。特别是与家人一起劳动时的快乐，孩子每天查看幼苗生长情况时的那种认真劲，都会让你觉得，种菜不仅是为了收获果实，而是为了收获家人的和谐和快乐。

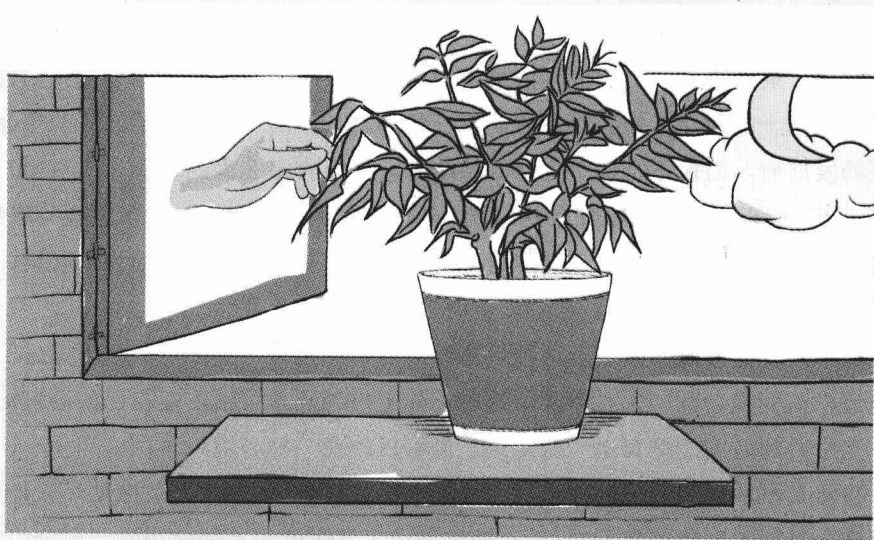
常言道，养花可以陶冶性情，但种菜更能考验一个人的耐心。你可以从无种植经验，也可以对阳台种菜一无所知，只要你有兴趣，有信心，你就一定能收获到果实。

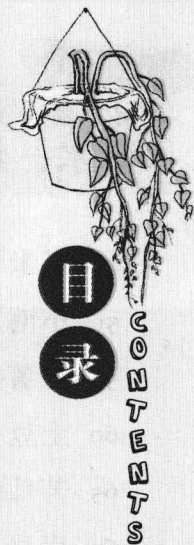
本书挑选了很多我们平时常吃，营养价值又很丰富的蔬菜，用最简单，最浅显的方式，将种植经验呈现给大家。另外，本书还搭配了精彩的照片和图片说明，以便大家更好的理解，轻松掌握。

学会了种菜，还要懂得怎么吃最好。本书除了介绍一些蔬菜的栽培历史和营养价值外，还提供了一些蔬菜的做法和吃法，让大家除了会种菜之外，还能成为一个煮菜高手。

是不是有些心动了呢？那还不赶快让自己变成阳台种菜达人，顺便去微博晒一下自己的劳动成果！

——编者





第一章

耐寒蔬菜——

冬日搭建阳台上的大棚蔬菜

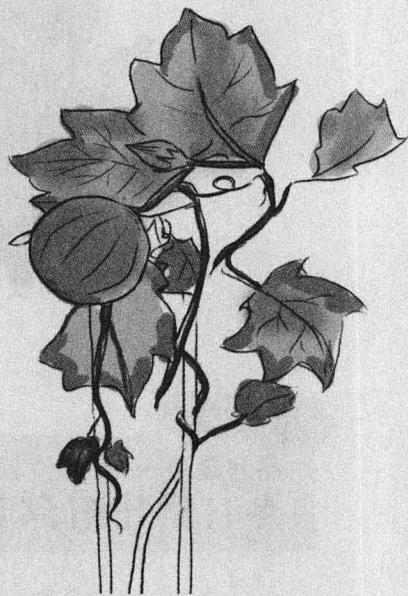
- 2 大白菜不怕冻，根植深浅要适中
- 7 菠菜讨厌强光照，夜里阳台少开灯
- 12 香葱耐寒不耐涝，土壤湿润味道鲜
- 17 蒜苗催芽很方便，冰箱冷藏更整齐
- 21 萝卜块头大，间苗追肥两不误
- 26 芥菜根茎营养高，土壤追肥是关键
- 30 莴苣根系长，松土控肥好过冬
- 35 茴香幼苗出土难，选土整地需谨慎
- 39 蚕豆光照要求低，土壤不适难过冬

第二章

耐旱蔬菜——

节水、绿化双管齐下

- 46 玉米生活品质要求高，精工才能出细活
- 51 小南瓜需授粉，扮好“阳台小蜜蜂”
- 56 红薯插梗即活，催芽环节决“胜负”
- 60 土豆“害羞”，遮盖不严变“脸色”
- 65 苦瓜耐热性能强，“防暑”工作要保障
- 69 扁豆花蕾较脆弱，多雨季节要关窗
- 74 西葫芦开花，保“雌”去“雄”



第三章

喜阳蔬菜——

给点阳光更美味

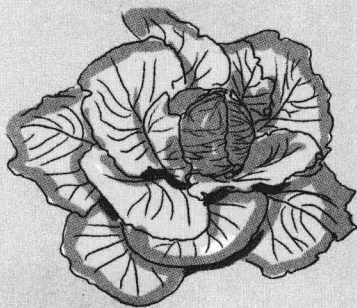
- 80 油菜招虫子，做好阳台“隔离区”
- 85 西红柿喜阳光，阳台向阳很重要
- 90 辣椒多产超重，做好支架减负担
- 95 茄子喜湿，追肥可增收
- 100 黄瓜枝蔓，搭架剪枝两不误
- 105 丝瓜喜温不耐寒，早晚浇水生长快
- 109 空心菜不怕涝，出远门要浇足水

第四章

喜阴蔬菜——

背阴阳台也招人爱

- 116 花菜光照要求低，水分充足营养高
- 120 卷心菜多浇水，培植方便又干净
- 124 生姜最忌强光，阳光暴晒断命根
- 128 黄豆芽多浇水避光线，简单干净又营养
- 132 荞麦芽个头高，阴凉通风是关键
- 136 油麦菜喜凉爽，冬天室内可过冬



第五章

多年生蔬菜——

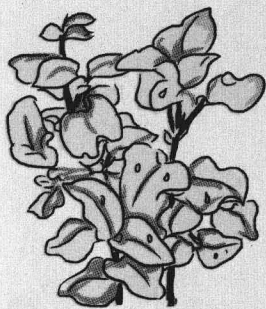
家庭培植一劳永逸

- 142 芦笋既有“冬眠”又有“夏困”，室温很敏感
- 147 百合喜阴凉，照顾球根要细心
- 152 韭菜地势要求多，阳台平坦最适宜
- 156 香椿幼苗最费力，“年龄”越大越强壮
- 161 黄花菜环境要求低，土壤湿润长势旺

第六章

水生蔬菜——

把微型“池塘”搬进阳台



- 166 莲藕播种很随意，水位控制要细心
- 170 生菜水量需求大，漂在水上保湿润
- 174 水芹耐寒又耐涝，怕热忌干旱
- 178 莼菜有“洁癖”，见污则死
- 182 西洋菜喜光不耐热，上班搬出下班收

第七章

“懒人”宜种的蔬菜——
懒人自有懒人福

- 188 木耳菜种植简单，管理不费力
- 193 茼蒿喜凉爽，春秋种植最合适
- 198 洋葱管理不费力，幼苗照顾需上心
- 202 苋菜晴天长势快，勤收勤采更鲜嫩
- 207 香菜性喜凉，背阴阳台最适宜
- 212 花生不施肥，不松土，只浇水，就这么简单

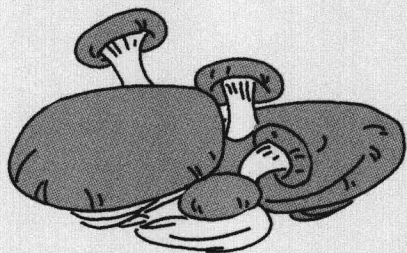
第八章

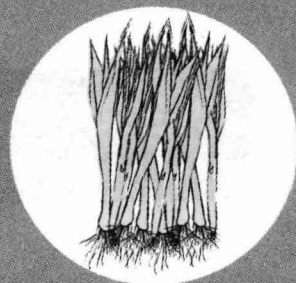
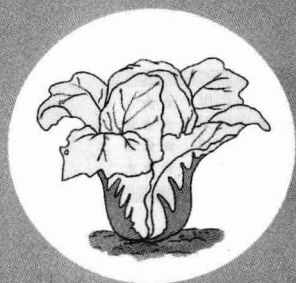
菌类蔬菜——
地下室里绽放的“花”

218 平菇“性格”较温柔，温度、湿度要适宜

223 鸡腿菇怕强光，通风、保湿两手抓

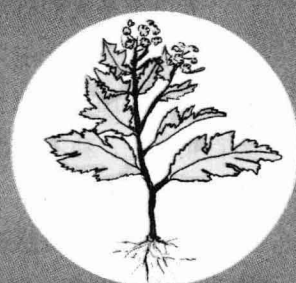
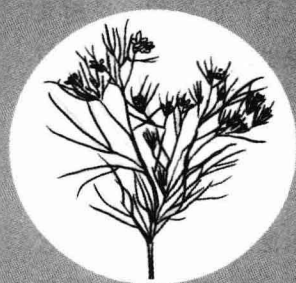
227 香菇怕郁闭，透点光线更“大方”





第一章 耐寒蔬菜

冬日搭建阳台上的大棚蔬菜



大白菜不怕冻，根植深浅要适中

栽培到收获 所用时间 10 周

难易程度：★★
光照要求：★★★★
水量需求：★★★★
肥料需求：★★★★

每天习惯了车水马龙，习惯了穿梭在钢筋混凝土之间，很少有闲情雅致陶醉在山水田园之中。当我再次聆听三毛写的那首《梦田》时，心中就有无限感慨，“每个人心里一亩一亩田，每个人心里一个一个梦，一颗呀一颗种子，是我心里的一亩田。用它来种什么，用它来种什么，种桃，种李，种春风”。

是啊！我们应该放下鼠标，拿起铁锹，到阳台上锻炼锻炼了。别误会，这种锻炼可不是让你砸玻璃，而是在阳台上种菜。如果你家阳台还算宽敞，又没有充分利用，那何不种点绿色植物点缀一下？既能起到净化空气，美化环境的作用，又能收获果实，岂不是一举三得？

我以前比较喜欢种花，曾在自家露天阳台上开辟了一个小花台，并专门买了些泥土和肥料，学着种，觉得这样既享受了种花的乐趣，又让自己的生活环境更漂亮，心里美滋滋的。后来，看朋友们都在自家阳台种蔬菜，我便有些心动了，于是在花台旁边开辟了一小块菜园，开始实践种菜。我种的第一种菜就是日常生活中最常见的大白菜。



“百菜之王”名不虚传

大白菜是人们日常生活中不可缺少的蔬菜，有“百菜之王”的美称。说起大白菜这个“百菜之王”的称号，那还是齐白石老先生提出来的呢。齐老有一幅写意的大白菜图，画面上点缀着鲜红的辣椒，并题句说：“牡丹为花中之王，荔枝为百果之先，独不论白菜为蔬之王，何也？”从那以后，大白菜这个“菜中之王”的美称便不胫而走。

大白菜不但口感清爽，味道鲜美，而且价格便宜，易于储藏，更重要的是它的营养价值很高。据营养专家介绍，大白菜含有丰富的钙，每 100 克中含钙 43

毫克。一杯熟的大白菜汁能够提供几乎与一杯牛奶一样多的钙，不喜欢喝牛奶的人，可以通过食用足量的大白菜来摄入足量的钙。另外，大白菜还有很大的药用价值，中医认为，大白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、化痰止咳、清热解毒的作用，绝大部分人群都可食用，尤其适合偏胖、内热偏盛、脾胃不和、咳嗽有痰的人。

民间素有“百菜不如白菜”的说法。一直以来，大白菜都是老百姓在蔬菜淡季的最佳选择对象。因此，如果你有在阳台种菜的想法，那么种些大白菜是比较理想的选择。

大白菜比较喜欢凉爽的气候，阳台上栽种大白菜，要根据当地的实际气候选择播种期。一般白菜在秋天和冬天的时候比较爱长，春天和夏天却不爱长。不过，在阳台上种菜可不比在真正的农场里种菜，有些适合春夏种植的白菜种子，并不适合在阳台上种植，光照不足或温度过高，都不利于大白菜的长势。因此，如果在春夏种植白菜，一定要让种子在室外发芽，那样长势会更好。

说了这么多，到底该如何在阳台上种大白菜呢？



白菜长成日记

种菜前要进行一系列的准备工作。

首先，要精选一些白菜种子。如果是在春天和夏天播种，最好选择那些能耐热的种子，一般叫做春种白菜种。如果是在秋天和冬天种植，种子的选择余地就会大些。

其次，准备合适的种植容器（大花盆或大的塑料泡沫盒子都可以），如果在冬天种植，最好选那种大一点的塑料泡沫盒子，因为这种盒子的保温效果比其它种植容器要好，白菜的长势会更好。

第三，准备土壤。风化土和优质土是最理想的土壤选择，一般网上都有售卖，价钱也合理。

最后，准备花洒、喷雾器和锥子。为什么要准备锥子呢？那是因为如果你用一个比较大的塑料泡沫盒子作为白菜的种植容器，就要用锥子在塑料泡沫盒子底部扎几个孔，以便土壤得到充分呼吸。

做好这些准备工作后，就可以开工了。

1. 装土

在播种之前，先将适量土壤放入种植容器内，并将土表抚平，然后用花洒将土壤喷湿。

2. 播种

为了保证成活率，每间隔3~4厘米的距离，撒2~3颗种子。然后，用周围的土将种子覆盖起来，压实，并用喷雾器喷上水。另外，在种子发芽前，先用报纸盖起来，然后在报纸上也喷点水。

3. 浇水

1~2天浇一次水，最好在上午浇。

4. 间秧

在气温条件满足的情况下，一般4~5天后就会出苗，这时就需要间秧。大白菜间秧一般分3次，第一次在幼苗长出1~2片真叶时就可以开始间秧了，以不扎堆为准；第二次在幼苗长到4~5片真叶时进行，此时留苗2~3棵；第三次一般与定苗相结合，此时幼苗已经长到8~10片真叶，如果需要可以同时补苗。

5. 定植

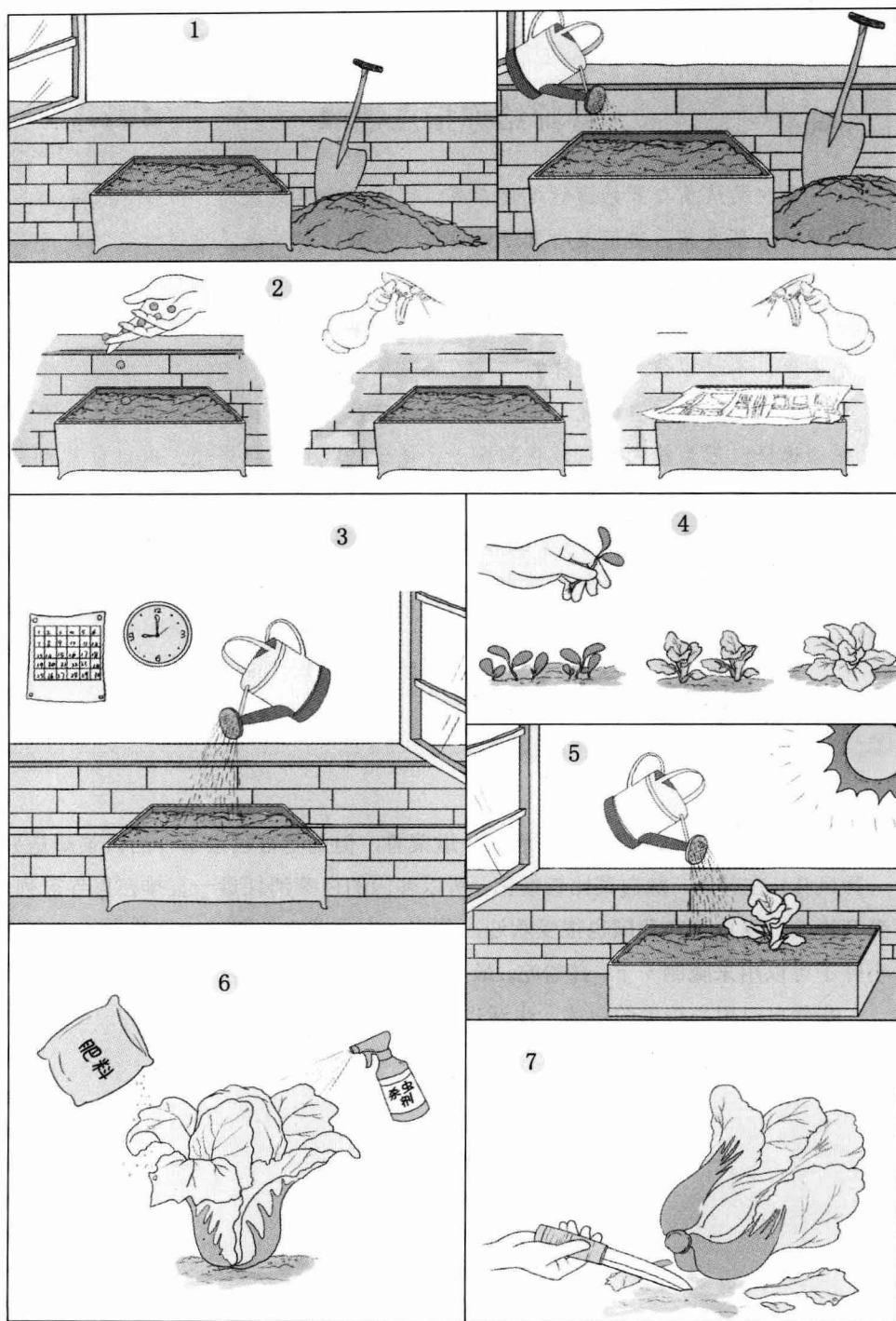
当幼苗已经长到4~5片叶子时，可以选择1~2棵长势好的幼苗，移植到更大的容器内，将其放到阳光更充足的地方，并用喷壶小心地在新移植的地方撒上充足的水。

6. 追肥

白菜长势良好的时候，也是害虫活动最频繁的时候，因此，这个时候既要注意对白菜进行营养补充，比如，两周施一次浓度低的液态肥或天然肥料，同时也要做好防虫措施。

7. 采摘

白菜的生长期很长，在间秧期间拔掉的小白菜就可以用来做菜了，如果想让白菜抱成团，那就用绳子把叶子绑起来。一般9~10周后，用手按压白菜心，有紧实感就可以收获了。采收时，用刀沿着根部切下去，去掉多余的外叶，这样采摘的大白菜大致能保存20多天。



白菜种植示意图



导师给你指点迷津



●白菜从菜心开始腐烂是什么原因呢？当白菜缺水时，叶子中含有的钙就会被蒸发掉，进而菜心就开始腐烂。针对这种情况，应该在保持充足水分供给的同时，注意对其施用一些微量元素肥料，以提高白菜的成活率。

●在阳台上种菜不比在真正的农场里种菜，种出来的白菜可能个头要小一点，不过却是非常新鲜的。

●除了用大的塑料泡沫盒子做种菜的容器外，用挂式花盆也是一个不错的选择。因为挂式花盆放在阳台上，便于接收到直射光线，这对白菜的成长是非常有利的。

●白菜种子长成幼苗后，很容易受到虫害侵袭，这时可以利用冷纱（一种可以帮助植株抵御寒气的网布线，市场上都有卖）对其进行遮盖，这样可以有效防治虫害。

●间秧时应掌握去杂、去无心苗、弱苗、病苗、留壮苗的原则，归纳起来为早间苗、密留苗、晚定苗。

白菜虽然是人们饭桌上很普通的一道菜肴，但是吃自己亲手种的白菜却是另一种风味。在韩国，辣白菜比较畅销，所以韩国的白菜消耗量一直排在世界前列，受其影响，辣白菜在我国也很受欢迎。其实，在白菜生长期间，那些间秧出来的小叶子可以用来腌制一下，拌着吃，最后收获的大白菜则可以做成美味的辣白菜。

吃着自己用心培植的白菜，生活也可以这样色、香、味俱全。

菠菜讨厌强光照，夜里阳台少开灯

栽培到收获 所用时间 5周

难易程度：★★
光照要求：★
水量需求：★★★★★
肥料需求：★★★★

菠菜，公元7世纪，波斯人栽培的蔬菜，所以它有个别名叫做“波斯草”。在唐贞观二十一年，尼泊尔国王那拉提波把菠菜带到中国，作为一件礼物，献给唐朝皇帝。从此菠菜便在中国落户了。因菠菜根红叶绿，古代中国人又称之为“红嘴绿鹦哥”。

菠菜不但味道鲜美，营养价值也非常丰富。那么，菠菜到底有哪些食用价值呢？

第一，菠菜含有大量植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。对于痔疮、慢性胰腺炎、便秘、肛裂等病症有治疗作用。

第二，菠菜中含有大量的抗氧化剂，如维生素E和硒元素，具有抗衰老，促进细胞增殖的作用。在我国民间，有人将菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次，连续使用一段时间后，可以清洁皮肤毛孔，减少皱纹，保持皮肤光洁。

第三，菠菜中含有的胡萝卜素，在人体内可以转变成维生素A，能维护正常视力和上皮细胞的健康。哈佛大学研究发现，每周食用2~4次菠菜的中老年人，因摄入了维生素A和胡萝卜素，可降低患视网膜退化的几率，从而保护视力。

第四，菠菜中含有丰富的维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能提供给人多种营养物质。特别是其所含的铁质，对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

菠菜的营养价值众所周知，多吃菠菜当然是好处多多了。如果你打算在自家阳台上种点什么，当然不能少了菠菜。下面我就告诉你，如何在阳台上种菠菜。