

就爱阳台种菜

 减压怡情

[韩]文芝惠 [韩]张伦娥/著
孔伟 李飞飞/译

首尔大学农学女博士种菜记



没有阳台
也能种



中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

就爱 阳台种菜

[韩]文芝惠 [韩]张伦娥/著
孔伟 李飞飞/译

 中原农民出版社

• 郑州 •

著作权合同登记号：图字16-2014-180

베란다 텃밭 가꾸기 种植阳台菜园

Copyright © Moon Ji-hye (文芝惠), Jang Yoon-a (张伦娥)

All Rights Reserved.

This Simplified Chinese edition was published by Central China Farmer's Publishing House in 2016 by arrangement with Haseo Publishing House, Inc. through Imprima Korea Agency & Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

就爱阳台种菜 / (韩) 文芝惠, (韩) 张伦娥著; 孔伟, 李飞飞译.
— 郑州: 中原农民出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5542-1389-6

I. ①就… II. ①文… ②张… ③孔… ④李… III. 蔬菜园艺 IV. ①S63
中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第040328号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址: 郑州市经五路66号

邮编: 450002

电话: 0371-65751257

印刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

成品尺寸: 185mm × 240mm

印张: 10

字数: 120千字

版次: 2016年6月第1版

印次: 2016年6月第1次印刷

定价: 39.00元

序言 · 2

阅读指南 · 6

Part 1

跟蔬菜谈谈心

1 蔬菜所需的阳台环境 · 10

01 光照 02 温度 03 湿度

2 阳台种菜的准备工作 · 13

01 栽培蔬菜的准备工作

02 其他准备工作

3 阳台种菜的基本流程 · 19

01 准备 02 播种 03 间苗

04 插秧 05 浇水 06 施肥

07 病虫害管理 08 支架

09 果菜的人工授粉 10 收获

4 在阳台营造舒适的“家” · 27

01 适合在阳台上生长的蔬菜和香草

02 人工光的使用方法



Part 2

芽菜

芽菜的故事 · 32

芽菜的种植 · 33

西蓝花芽菜 · 35

白菜芽菜 · 36

萝卜芽菜 · 37

红秆萝卜芽菜 · 38

小麦芽菜 · 39

大麦芽菜 · 40

紫花苜蓿芽菜 · 41

白花苜蓿芽菜 · 42

油菜芽菜 · 43

芜菁芽菜 · 44

红甘蓝芽菜 · 45

小白菜芽菜 · 46

水芹菜芽菜 · 47

荞麦芽菜 · 48

豌豆芽菜 · 49

Part 3

包饭蔬菜

-
- 生菜 · 52
- 苦苣 · 54
- 菊苣 · 56
- 羽衣甘蓝 · 58
- 甘蓝 · 60
- 京水菜 · 62
- 芥菜 · 64
- 小白菜 · 66
- 油菜 · 68
- 甜菜 · 70
- 紫苏叶 · 72
- 日当归 · 74

Part 4

叶茎蔬菜

-
- 神仙草 · 78
- 水芹 · 80
- 旱芹 · 82

- 茼蒿 · 84
- 韭菜 · 86
- 大葱 · 88
- 小葱 · 90

Part 5

野菜

-
- 牛皮菜 · 94
- 菠菜 · 96
- 冬葵 · 98
- 盖菜 · 100
- 滨海前胡 · 102
- 高丽大蓟 · 104
- 蜂斗菜 · 106
- 三叶芹 · 108
- 胡麻菜 · 110
- 短毛独活 · 112
- 东风菜 · 114
- 石见穿 · 116





Part 6

根菜和果菜

- 胡萝卜 · 120
- 小红萝卜 · 122
- 芜菁 · 124
- 甜菜 · 126
- 辣椒 · 128
- 番茄 · 130
- 草莓 · 132

Part 7

香 草

- 荷兰芹 · 136
- 罗勒 · 138
- 薄荷 · 140
- 香蜂草 · 142
- 牛至 · 144
- 薰衣草 · 146
- 鼠尾草 · 148
- 碰碰香 · 150
- 斗篷草 · 152
- 天竺葵 · 154
- 细香葱 · 156
- 锦葵 · 158



就爱 阳台种菜

[韩]文芝惠 [韩]张伦娥/著
孔伟 李飞飞/译

 中原农民出版社

• 郑州 •

看着大自然一年四季的变化，会有不感到惊异的人吗？冬季的落叶掩盖了生命的痕迹，春季的新绿让人感到无限的生机，夏季的繁茂演绎着生命的延续，秋季的累累硕果带给人们丰收的喜悦，如此年复一年。植物就是这样养育着我们，也馈赠给了一切生命呼吸的氧气。

种下一颗看似不会有什么变化的小小种子，给予它水分，再稍作等待，就会惊奇地发现它冒出了稚嫩的新芽。若再对它倾注一点热情，嫩叶就可能长成生菜，或是结出果实。比起超市里买来的农产品，自己栽种的蔬菜等也许在模样上会略有逊色，却倾注了栽培人更多的热爱。

近来，韩国兴起了一场种田的城市农业之风。农业技术的发展使得一年四季内总有各种各样的充足的农产品。但在狭小的空间内亲自播种、插秧、浇水、收获的人群也在不断壮大，这与现代人的生活哲学不无关系。在对作物进行照看以及收获的过程中，我们可以见证生命的奇妙，得到心灵上的治愈，找到同家人、邻居聊天的话题，还能体会到食物的来之不易。讨厌蔬菜的孩子们可以用自己种植的芽菜拌饭，会吃得津津有味，并学会珍惜食物，获得一种良好的颇具实感的教育。

阳台是能够让我们在没有庭院的居住环境中体会到种植意义与收获喜悦的地方。与外面相比，虽然阳台上光照不足，但环境稳定，而且省去了用车来回搬运的烦琐，这是它的长处。本书收录了可在阳台种植的蔬菜、野菜、香草等的种类、特征以及让植物旺盛生长的方法、收获的方法、使用的方法等。同时提供了各种作物所需的光照量，以便让读者能够根据自家阳台的采光量选择适合栽培的蔬菜。绿色装饰、天然芳香剂、天然加湿器、天然冰箱、子女教育、饮食习惯的改善等，这些都是我们可以从阳台菜园中获得的益处。希望本书能为您打理阳台菜园提供一些帮助。

文芝惠 张伦娥



序言 · 2

阅读指南 · 6

Part 1

跟蔬菜谈谈心

1 蔬菜所需的阳台环境 · 10

01 光照 02 温度 03 湿度

2 阳台种菜的准备工作 · 13

01 栽培蔬菜的准备工作

02 其他准备工作

3 阳台种菜的基本流程 · 19

01 准备 02 播种 03 间苗

04 插秧 05 浇水 06 施肥

07 病虫害管理 08 支架

09 果菜的人工授粉 10 收获

4 在阳台营造舒适的“家” · 27

01 适合在阳台上生长的蔬菜和香草

02 人工光的使用方法

Part 2

芽菜

芽菜的故事 · 32

芽菜的种植 · 33

西兰花芽菜 · 35

白菜芽菜 · 36

萝卜芽菜 · 37

红秆萝卜芽菜 · 38

小麦芽菜 · 39

大麦芽菜 · 40

紫花苜蓿芽菜 · 41

白花苜蓿芽菜 · 42

油菜芽菜 · 43

芜菁芽菜 · 44

红甘蓝芽菜 · 45

小白菜芽菜 · 46

水芹菜芽菜 · 47

荞麦芽菜 · 48

豌豆芽菜 · 49



Part 3

包饭蔬菜

-
- 生菜 · 52
- 苦苣 · 54
- 菊苣 · 56
- 羽衣甘蓝 · 58
- 甘蓝 · 60
- 京水菜 · 62
- 芥菜 · 64
- 小白菜 · 66
- 油菜 · 68
- 甜菜 · 70
- 紫苏叶 · 72
- 日当归 · 74

Part 4

叶茎蔬菜

-
- 神仙草 · 78
- 水芹 · 80
- 旱芹 · 82

- 茼蒿 · 84
- 韭菜 · 86
- 大葱 · 88
- 小葱 · 90

Part 5

野菜

-
- 牛皮菜 · 94
- 菠菜 · 96
- 冬葵 · 98
- 盖菜 · 100
- 滨海前胡 · 102
- 高丽大蓟 · 104
- 蜂斗菜 · 106
- 三叶芹 · 108
- 胡麻菜 · 110
- 短毛独活 · 112
- 东风菜 · 114
- 石见穿 · 116



Part 6

根菜和果菜

胡萝卜 · 120

小红萝卜 · 122

芜菁 · 124

甜菜 · 126

辣椒 · 128

番茄 · 130

草莓 · 132



Part 7

香 草

荷兰芹 · 136

罗勒 · 138

薄荷 · 140

香蜂草 · 142

牛至 · 144

薰衣草 · 146

鼠尾草 · 148

碰碰香 · 150

斗篷草 · 152

天竺葵 · 154

细香葱 · 156

锦葵 · 158



好生长、易栽培的白菜芽菜

味道简单的白菜芽中含有具有抗酸化、抗癌作用的异硫氰酸盐，以及有助于皮肤活性的氨基酸——胱氨酸。种子的直径约为2mm，泡水后约膨大1.5倍。播种1天即可发芽，6~7天后即可收获。

栽培 日志	0天	1天	2天	3天	4天	5天	6天	7天
	播种	发芽	→	接受光照		→		收获
栽培 信息	芽菜大小							
			0.2~0.3cm	1.5~2cm		→		5~6cm
栽培 信息	栽培难度		所需光照		出芽温度		适合生长的温度	
	★☆☆		★☆☆		15~34℃		18~20℃	
								收获所需时间
								7天

栽培过程

✦准备用品 白菜芽菜种子、栽培容器、喷雾器、洗碗巾、汤匙、箔纸或布

- 1 将栽培容器洗净备用。将洗碗巾裁成合适的大小。
- 2 把洗碗巾铺到栽培容器里，按一定的间隔密密地放入种子。
- 3 将喷雾器装入干净的水后进行喷水。为了避免光线进入，用箔纸或布做成的盖子盖住容器，移至阴凉处或暗处。
- 4 经过2~3天，嫩芽长到一定程度后将其移至亮处，接受光照。植株进行光合作用后叶片会变成绿色。
- 6 经过6~7天，菜芽长到5~6cm，子叶展开后即可收获。



播种4天



播种第7天——收获

Tip

种植芽菜时，铺在容器底部的纱布或洗碗巾要求排水性要好。有的洗碗巾排水性不好，使用这种洗碗巾容易产生积水，导致种子腐烂。使用纱布时，由于接触面比较粗糙，种子不易滑动，因此控水时方便将容器倾斜。

Q 芽菜种子如何消毒？

A 与一般的栽培用蔬菜的种子不同，芽菜专用种子没有经过杀菌处理。在种植芽菜的过程中，为了减少病虫害的发生，最好从播种阶段开始消除病原菌。家中可以使用次氯酸钠或热水对种子进行杀菌。使用次氯酸钠消毒时，将10ml的次氯酸钠稀释于90ml的水中，将芽菜种子浸泡1~2小时。使用热水消毒时，将种子浸泡在60℃左右的热水中约15分钟即可。水温过高种子会被烫熟，因此要注意水温。



栽培日志及
栽培信息

栽培过程

小提示

须知信息

栽培过程图片



在可以自己动手种植的蔬菜中,最受人们喜爱的就是生菜。生菜中含有人体必需的铁元素与氨基酸,可以预防贫血。它含有的莴苣苦素成分可以缓解疼痛与压力,对恢复疲劳与缓解宿醉也有一定效果。碱性的生菜与肉类这样的酸性食品是很好的搭配。种植时可以在小的容器里少种上几棵,也可以在较大的栽培容器中大量种植。

- ◆ **种类** 甜生菜（赤色、青色），皱叶生菜（青色、赤色），长叶生菜（青色、赤色）、橡树叶生菜、球生菜青裙生菜等。
青橡树叶生菜适合在家庭中生长期。
- ◆ **特征** 高温下容易疯长，不易栽培。
在光线少的地方，赤色生菜呈翠绿色。
生长速度较快，因此最好不要与其他蔬菜混合种植。

分类(科名) 菊科

营养成分 维生素A、维生素B、维生素C、叶酸、
锌、磷、铁

食用方法 包饭、沙拉、拌饭



橡树叶生菜(青色)



橡樹叫生葉（赤色）



长叶生菜(绿色)



文明生活(彩色)

栽培 信息	栽培难度				所需光量				适合生长的温度				
	☆☆☆				☆☆☆				15~23℃				
	适合的容器大小				常见病虫害				收获所需时间				
	深度在7cm以上				桑蓊马、美国 叶草蚜潜蝇、白粉病				种子：6-8周、块茎：2-4周				
栽培 时间	栽培	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	播种												
	插秧												
	收获												
栽培 日志	1周			2周		3周		4周		5周		6周	
	播种	发芽	开始伸展	间苗				收获	施肥				
	播种	收获						收获	施肥				收获

✦准备用品 生菜种子、秧苗、栽培容器、床土、洒水壶、苗铲



↑ 挖出几排间隔约为10cm、深度为5mm的用于播种的洞



2 洞里放入2~3颗种子。生菜要有阳光才能发芽，因此轻轻盖上土即可。



3 要轻轻地洒水，防止土壤被溅起或种子被冲出来



4 长出主叶后要间苗，保证一个地方只留一棵苗。拔的时候动作要轻，防止伤到其他的苗。



Part 1

跟蔬菜
谈谈心

蔬菜所需的阳台环境

阳台种菜的准备工作

阳台种菜的基本流程

在阳台营造舒适的“家”

跟蔬菜谈谈心

阳台菜园的优势有很多。由于是在家中种植，因此在浇水、施肥等工作上花费的时间较少；不受干旱等天气的影响，不必为杂草担心；能享受净化室内空气和装饰效果；通过观察栽培过程孩子们可以获得教育；必要的时候随手就能摘取自己种的新鲜蔬菜，可以说是将天然蔬菜放在了身旁。看着嫩芽在阳台菜园里成长，嗅着香草散发出的幽香，吃着刚刚采摘下来的新鲜蔬菜，其乐无穷。

1 蔬菜所需的阳台环境



阳台菜园需要具备怎样的环境呢？要种植蔬菜首先必须了解蔬菜喜欢的环境。采摘后食用的蔬菜和香草在生长速度与所喜好的环境方面与观叶植物是不同的，栽培时需要寻找合适的环境。打理阳台菜园时有几点是必须要知道的。

01 光照

所有植物都需要阳光，而且不同种类的植物对光照的需求量千差万别。家里种植的观叶植物原产地主要是热带或亚热带地区。以光照量为基准来看，亚热带地区就像草原一样，没有遮挡光照的障碍物，宽阔明亮。除了像仙人掌或者多肉植物等原产于干燥地区的植物之外，也有不喜欢直射光线，而偏好镂空窗帘照射进来的光线等间接光线的植物，这些植物即使只有人工照明也可以很好地繁育。

相反，蔬菜需要的阳光要远远多于它们。蔬菜的生长速度比观叶植物要快，而且只有快速生长才能生产出更多的食材。因此，大部分的蔬菜和香草都喜爱光照，并且经受得住直射光线的照射。虽然阳台是家中光照最多的地方，但光照依然有限。因为只有一面能采光，而且光在通过玻璃窗时，光量会减少，光照时间也会减少，进而导致光质出现变化。如果阳台没有玻璃窗，或者是通过顶棚采光，情况会好很多，但这样的阳台却很少。

• **光照量** 光照量之所以重要是因为光在达到饱和点之前，光照量越多，植物能进行的光合作用就越多。光合作用的量越多，植物就会生长得愈发茁壮。特别是根菜

和果菜，其根部或果实需要大量的养分，因此，光合作用的量尤为重要。如果光照量不足，那么子叶的下胚轴就会长得细长，叶子变窄且只有长度增加，植株非常脆弱，而且形态不美观。

若阳台有玻璃窗且只有一面能采光，光照量显然是不足的。即便阳台是朝南的，但与玻璃温室相比，光照量也仅为50%左右。东西朝向的阳台光照量为35%左右。如果楼层较低或有建筑物遮挡，那么也会出现仅为10%的情况。为了节约能源，近来建造房屋时多使用隔热效果很好的玻璃，这对植物的生长不利，因为玻璃厚度会使窗内外的光照量差异高达90%。离窗口远的地方光照量会大幅减少，因此要将蔬菜种在阳台光照最多的地方。

• **日照时间** 和光照量一样，光照的时间也很重要。植物会根据光照的时间开花、出叶。日照时间也和日照量一样，受阳台方向的影响很大。

朝南的阳台从上午到下午都有阳光进入，是种植蔬菜和香草的最佳方向。如果玻璃窗较薄，而且前面没有遮挡光线的建筑物或树木，那么也可以种植对光照需求量较大的小番茄。

朝东南、朝东的阳台在上午会有些许强光照射进来，因此上午将植物放置在窗边较好。

朝西南、朝西的阳台在下午会有略微幽深的光线照射进来。虽然上午的光线对植物的生长有好处，但在朝西南或朝西的阳台上，下午幽深的光线分布更加均匀，因此栽培容器的放置范围也更广。

朝北的阳台最不利于光线的进入。光照时间短，而且量少。如果光照量少且时间短，会导致叶子变窄，变得脆弱，疯长成很不美观的样子。但这样的地方适合种植生姜、苦苣等在阴处也能长得很好的耐阴性强的作物，也适合种植主叶长出之前食用的芽菜。

