



嫩芽冒出时的**惊喜**，抽枝展叶时的**愉悦**，采摘收获时的**满足**……**幸福**就是如此**简单**！

手把手教你 阳台种菜

陈昕
主 编



金城出版社
GOLD WALL PRESS



手把手教你 阳台种菜

陈昕
主 编



广西工学院鹿山学院图书馆



d344086



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

手把手教你阳台种菜 / 陈昕主编. —北京: 金城出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80251-975-6

I. ①手… II. ①陈… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第104678号

手把手教你阳台种菜

作 者 陈昕
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 7
字 数 150千字
版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
印 刷 北京市全海印刷厂
书 号 ISBN 978-7-80251-975-6
定 价 36.80元

出版发行 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

Preface



通常，你食用的蔬菜来源于哪里？人声嘈杂的菜市场？拥挤的超市？还是千里之外的郊区农场？现在，只要一些简单的工具、几个小容器、一些种子，你就能足不出户吃到绿色、新鲜的蔬菜！没有菜市场的脏乱、没有超市的塑料包装、没有郊区农场的劳累，只有属于你的mini菜园！

也许你会好奇：“没有田地，哪里来的菜园？”难道你忘了，还有阳台！将容器放在阳台，装上一些泥土，撒上菜种，按时浇水、施肥。看吧，过不了多久，绿色的小生命就会向你展开笑容，单调的阳台就会成为一片绿色的海洋。那我们现在就从阳台选址开始，为你详细讲解如何构建mini菜园、挑选种菜工具、以及栽培蔬菜所涉及到的方法和小问题，同时我们还会向你介绍每种蔬菜的详细信息、营养价值以及美味食谱等小知识。精美的图片搭配详细的步骤，即使是从来没有种过菜的你，也会瞬间成为种菜达人。此外，mini菜园还有一个最大的好处，那就是只要保证适宜的温度，就算在寒冷的冬季你也可以吃到新鲜的绿色蔬菜！

前言

Preface



不需要起早贪黑的辛劳，只要闲暇之余的一点关照，你就会从这些小生命身上收获巨大的快乐。试想一下，当人们还在为买不到新鲜蔬菜发愁时，你却已经吃到健康、美味的佳肴了，而且是自己亲手种出来的！这将会是多么美妙的感受！现在，你还在等什么？赶快行动起来吧，亲手打造属于自己的mini菜园！

为了协助您更快地开垦菜园，让您更快地体会到亲自动手种菜的乐趣，我们随书附赠蔬菜种子一包，赶紧开始吧！

在编写此书过程时，以下人员给予大力协助：曹梦丽，陈继荣，陈计华，杜建华，高小林，范亚娟，胡炜，季红，贾勇，李亚梅，李泳，李哲，李玉梅，刘柳，吕聪娜，孟铁柱，潘建永，沈伟，王玉娟，孙伟君，张永爱，在此一并感谢！

Contents

目录

Part 1

建菜园——慧眼识宝地

1. 日照要充足 002
2. 通风应良好 003
3. 温度当适宜 003

Part 2

选工具——巧手如添翼

1. 挑选容器学问多 006
 - 形状大小 006
 - 材料质地 007
2. 辅助工具有更棒 007

Part 3

各蔬菜——轮番齐上阵

1. 增美味，绝对不能少 010



■ 葱 010

- 美蔬小背景 010
- 种植小信息 011
- 美食是种出来的 011
- 这些你知道吗? 012
- 你有问我必答 012
- 教你变出美味 012
- 有病虫害? 别担心! 012



■ 四季香菜 013

- 美蔬小背景 013
- 种植小信息 013
- 美食是种出来的 014
- 这些你知道吗? 014

- 你有问我必答 015
- 教你变出美味 015
- 有病虫害? 别担心! 015



■ 辣椒 016

- 美蔬小背景 016
- 种植小信息 017
- 美食是种出来的 017
- 这些你知道吗? 018
- 你有问我必答 018
- 教你变出美味 018
- 有病虫害? 别担心! 019

2. 能药用，当然更欢迎 020



■ 茴香 020

- 美蔬小背景 020
- 种植小信息 020
- 美食是种出来的 021
- 这些你知道吗? 021
- 你有问我必答 022
- 教你变出美味 022
- 有病虫害? 别担心! 022



■ 荆芥 023

- 美蔬小背景 023
- 种植小信息 024
- 美食是种出来的 024
- 这些你知道吗? 025
- 你有问我必答 025
- 教你变出美味 025



■ 木耳菜 026

- 美蔬小背景 026
- 种植小信息 027
- 美食是种出来的 027
- 这些你知道吗? 028
- 你有问我必答 028

Contents

目录

教你变出美味 028

有病虫害? 别担心! 028



■ 罗勒 029

美蔬小背景 029

种植小消息 030

美食是种出来的 030

这些你知道吗? 031

你有问我必答 031

教你变出美味 031

有病虫害? 别担心! 031

3. 众美蔬, 爱吃没道理 032



■ 红珍珠番茄 032

美蔬小背景 032

种植小消息 033

美食是种出来的 033

这些你知道吗? 034

你有问我必答 034

教你变出美味 034

有病虫害? 别担心! 034



■ 黄圣女果 035

美蔬小背景 035

种植小消息 035

美食是种出来的 036

这些你知道吗? 037

你有问我必答 037

教你变出美味 037

有病虫害? 别担心! 037



■ 金瓜 038

美蔬小背景 038

种植小消息 038

美食是种出来的 039

这些你知道吗? 040

你有问我必答 040

教你变出美味 040

有病虫害? 别担心! 040



■ 春秋黄瓜 041

美蔬小背景 041

种植小消息 042

美食是种出来的 042

这些你知道吗? 043

你有问我必答 043

教你变出美味 043

有病虫害? 别担心! 044



■ 玻璃生菜 045

美蔬小背景 045

种植小消息 046

美食是种出来的 046

这些你知道吗? 047

你有问我必答 047

教你变出美味 047

有病虫害? 别担心! 047



■ 萝卜 048

美蔬小背景 048

种植小消息 048

美食是种出来的 049

这些你知道吗? 050

你有问我必答 050

教你变出美味 050

有病虫害? 别担心! 050



■ 菠菜 051

美蔬小背景 051

种植小消息 052

美食是种出来的 052

这些你知道吗? 053

你有问我必答 053

教你变出美味 053

Contents

目录



有病虫害? 别担心! 053



■ 苦瓜 054

美蔬小背景 054

种植小消息 054

美食是种出来的 055

这些你知道吗? 056

你有问我必答 056

教你变出美味 056

有病虫害? 别担心! 056



■ 油麦菜 057

美蔬小背景 057

种植小消息 057

美食是种出来的 058

这些你知道吗? 059

你有问我必答 059

教你变出美味 059

有病虫害? 别担心! 059



■ 空心菜 060

美蔬小背景 060

种植小消息 060

美食是种出来的 061

这些你知道吗? 062

你有问我必答 062

教你变出美味 062

有病虫害? 别担心! 062



■ 大白菜 063

美蔬小背景 063

种植小消息 063

美食是种出来的 064

这些你知道吗? 064

你有问我必答 065

教你变出美味 065

有病虫害? 别担心! 065



■ 红苋菜 066

美蔬小背景 066

种植小消息 067

美食是种出来的 067

这些你知道吗? 068

你有问我必答 068

教你变出美味 068

有病虫害? 别担心! 068



■ 宝葫芦 069

美蔬小背景 069

种植小消息 070

美食是种出来的 070

这些你知道吗? 071

你有问我必答 071

教你变出美味 071

有病虫害? 别担心! 072



■ 花椰菜 073

美蔬小背景 073

种植小消息 073

美食是种出来的 074

这些你知道吗? 075

你有问我必答 075

教你变出美味 075

有病虫害? 别担心! 075



■ 香丝瓜 076

美蔬小背景 076

种植小消息 077

美食是种出来的 077

这些你知道吗? 078

你有问我必答 078

教你变出美味 078

有病虫害? 别担心! 078

Contents

目录



■ 扁豆 079

美蔬小背景	079
种植小消息	079
美食是种出来的	080
这些你知道吗?	081
你有问我必答	081
教你变出美味	081
有病虫害? 别担心!	081



■ 油菜 082

美蔬小背景	082
种植小消息	083
美食是种出来的	083
这些你知道吗?	084
你有问我必答	084
教你变出美味	084
有病虫害? 别担心!	084



■ 苣荬 085

美蔬小背景	085
种植小消息	086
美食是种出来的	086
这些你知道吗?	087
你有问我必答	087
教你变出美味	087
有病虫害? 别担心!	087



■ 芥蓝 088

美蔬小背景	088
种植小消息	089
美食是种出来的	089
这些你知道吗?	090
你有问我必答	090
教你变出美味	090
有病虫害? 别担心!	090



■ 茄子 091

美蔬小背景	091
种植小消息	091
美食是种出来的	092
这些你知道吗?	093
你有问我必答	093
教你变出美味	093
有病虫害? 别担心!	094

Part 4

妙方法——种菜很轻松

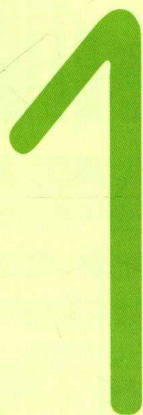
1. 肥沃土壤怎样搭	096
2. 优质种子如何挑	097
3. 浇水方式很重要	098
4. 自制肥料学问多	099

Part 5

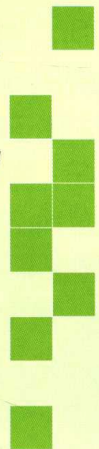
好收成——成功很简单

1. 土壤的肥力保持	102
2. 病虫害的对抗战	103
3. 高温天气短休耕	104

Part



建菜园 慧眼识宝地



无论是宽敞的庭院，还是开阔的楼顶、敞亮的阳台，亦或是根本不起眼的小窗台，只要我们能慧眼识宝地，都可以用来开发种菜。闲暇之时，你可以细心观赏那一抹翠绿；用餐之时，你可以用心品尝亲自种出来的果实，这样的生活又是何等的惬意。但是由于受到一些自然条件的限制，在栽种之前，我们不得不对种植环境进行一番考察，以求实现因地制宜。假如，你想拥有一个属于自己的菜园，那么赶快从挑选适宜的场所开始吧！



一般而言，我们的庭院、楼顶、阳台，甚至不起眼的窗台角落都可以用来开发种菜。不过，由于受到一些自然条件的限制，在栽种前，我们必须要对栽种环境进行一番认真的考察，以求实现因地制宜地种植蔬菜。想要实现蔬菜的成功种植，挑选一个适宜的场所是迈向胜利的第一步。

日照要充足

植物生长都离不开阳光照耀，因此种植蔬菜要选择一个日照充足的场所。对于都市人而言，阳台理所当然地成为种植地的首选。但实际上，由于阳台有朝向以及未封闭、半封闭、全封闭等这些差别，因此，在蔬菜种植时要结合自家阳台的实际情况来制定适宜的种植计划。

一般来说，东西朝向的阳台只有半天的日照时间，因此比较适宜种植喜日照且耐阴的蔬菜，如香菜、油麦、萝卜、韭菜等。但需要注意的是，朝东的阳台在秋冬季节容易遭受冷气流侵袭，因此在种植蔬菜时需要采取有效的防风措施。此外，朝西的阳台接受日照的时间多为下午一点以后，夏季阳光过于

强烈，蔬菜容易出现干枯或死亡的现象，此时应尽量远离墙壁，或是避免日光直射，从而降低高温对蔬菜造成的损伤。

朝南的阳台日照时间最长，因此可供种植的蔬菜种类也多，如苦瓜、番茄、青椒、黄瓜、茄子等。对于接受阳光照射较为短暂的阳台而言，可以选择种植一些喜阴凉的蔬菜，如水芹、款冬等。





通风应良好

蔬菜种植除了对阳光有要求外，还要注意通风条件是否优良。良好的通风环境是保证植物呼吸通畅、生长顺利的前提要求。如若通风条件不佳，植物的光合作用也将受到影响，从而不利于植物的正常生长。此外，生长在闷热潮湿环境中的蔬菜比较容易遭受病虫害，不利于蔬菜的健康生长。因此，要保证家庭蔬菜的质量，就应该选择通风条件良好的环境。

在满足通风条件的同时，也要当心过于强大的劲风也会对蔬菜造成伤害。相对而言，楼层越高的地方受劲风侵袭的机率也越大。因

此，在多强风的季节里，一定要注意不要将盆栽蔬菜放在风口处，以免蔬菜出现折枝等受损现象。除此之外，强风还有可能使盆里的土壤变得干燥，进而增加滋生螨虫的危险。因此在必要时采取一些防风措施，例如搭建起网棚或是立起防风板等等，努力将大风危害降到最小。



温度当适宜

自然界中，植物春播夏长，秋收冬藏。这是因为春夏两季温度比较高，适宜植物生长。同样的道理，家庭蔬菜的种植也需要在适宜的温度条件下进行。一般而言，适宜植物生长的温度大致在 $15^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 之间。温度过低或过高均不利

于植物的生长。所以，即便是在冬季，只要能够保证适宜的温度，就能种出自己喜爱的绿色蔬菜。

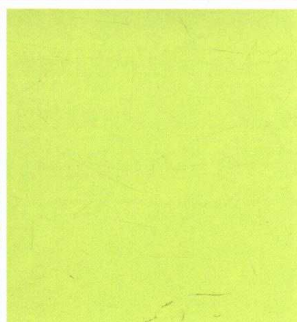
夏季阳台墙壁以及地面等地方吸收较多阳光，因此气温会比较高。即便是傍晚时分，因其散热效果较差，整个阳台也会变得闷热起

手把手教你阳台种菜



来，而这无疑对蔬菜的正常生长很不利。此时就要将盆栽蔬菜放置在架子或是其他较高的位置，以尽量降低高温对蔬菜造成的损害。而在

冬季，阳台所具有的保温作用则可以帮助蔬菜抵御低温冻害，对蔬菜的生长很有利。



Part 2

选工具 巧手如添翼



要想吃上亲自种植的美味蔬菜，一些器具和材料的准备就必不可少，漂亮的喷壶，各式各样的盆子，铁耙，绳子，剪刀，手套……从蔬菜的播种，浇水，施肥，再到间苗，移植，收割，每一个小工具在种植的过程中都起着不可替代的大作用。“工欲善其事，必先利其器”，假若你真想种出一园美丽的蔬菜，那不妨赶快准备好工具，让它们为你的“种植大业”助上一臂之力吧。



1. 挑选容器学问多

形状大小

在阳台上进行盆栽种菜时，最好选择一些较深的容器。而根据不同的角落位置，我们可以选择一些形状较为特殊的盆器，例如一些窗台盆、三角盆等，甚至吊篮也可以派上用场。

其中，属于超大型盆器的有：宽度及深度均达35cm以上的大型盆器，以及长约60cm，宽约50cm的麻袋等，这些比较适合用来种植黄圣女果、黄瓜以及番茄等大型蔬菜。

属于大型盆器的有：圆形直径在30cm以上；长方形长度在80cm以上；正方形边长在35cm以上。此类大型盆器比较适合种植白菜、空心菜、大叶菠菜等大型叶菜



类蔬菜。

属于标准型盆器的有：圆形直径在25cm以上；长方形长度在60cm以上；正方形边长在25cm以上。此种类型的盆器比较适合种植水果萝卜、满堂红等根菜类蔬菜。

其中属于特殊形状的窗台盆则最好选择高为15cm、宽为35cm、

深为20cm。三角盆则应选择边长35cm，高约30cm。而对于吊篮的选择则较为灵便，可以根据个人喜好决定。将韭葱、茴香等蔬菜种植在里面，既节省空间又能起到装点家居的作用，可谓是一举两得。





材料质地

花盆的种类繁多，究竟该选择什么材料的盆器来种植蔬菜呢？别着急，下面我们就一起来看看不同材料质地的盆器究竟都是怎样的。

陶盆：

在阳台上种菜自然是要选择通气性能较好的陶



盆了。由陶土高温煅烧而成的陶盆属于天然材质，在具有透气性极佳的优点的同时，也会造成土壤水分在炎热的夏季极易蒸发掉。还有一点就是很容易摔碎。

木盆：

虽说其耐用性不如陶盆，但其通气以及保水



效果还是极佳的。当然它也属于天然材料制成，比较适合种植一些小型蔬菜。此外在装扮阳台这一作用上还真是独具风格呢。

塑料盆：其突出的特点就是质地轻，比较灵便，搬运起来不费力。此外，塑料花盆也不易损坏，比较耐用。但其透气性比较差，也因此夏天种植蔬菜时，可以很好地保持水分，防止土壤变得过于干燥。



2. 辅助工具有更棒

棚架：在阳台上种植一些攀爬蔬菜时，例如黄瓜、搅瓜、宝葫芦、香丝瓜等，我们可以充分利用和发掘现有条件，因此窗户、护栏

等等，都成为我们的辅助工具。但有时现有条件受限，我们只能再搭架起一些栏杆棚架等来满足其向上生长的需求。所以说，必要的棚架



设施还是需要建造的。

支柱：对于一些藤蔓会缠绕生长的蔬菜而言，例如黄瓜、番茄、苦瓜等，则都



需要借助一些支柱来支撑整个植株的正常生长。我们可以用竹竿、架子，甚至废弃的书架框等等来作为支柱使用。

塑料网：通常买来的花盆底部都会有个洞，如果处理不好，土壤会漏出来，同时浇水时也颇有不便。这时选择将塑料网剪成需要的大小，将其铺垫在花盆底部，并再装进去些许磨砂石和石子后再将种植所需土壤倒进去。如此一来，种



植工作将会方便许多。

木质底板：一般而言，阳台的地面是水泥地或地板砖，夏季接收阳光照射后散热效果较差。盆栽蔬菜若长期处于此种环境中，对于其正常生长将极为不利，这时最好能准备一些木质底板，将其放置在花盆底部，以增强花盆的透气性。

小小百宝箱：为自己准备一个百宝箱，将种植蔬菜所需的小工具统统放进去，这样既整洁美观，又便于寻找使用。例如用一个废弃的纸箱，将水壶、剪刀、标桩、花铲、铁耙、绳子、手套等工具收到一起，这样就可以免去你使用工具时找不到的烦恼。

