

阳台就**是**开心农场

赵晶·著

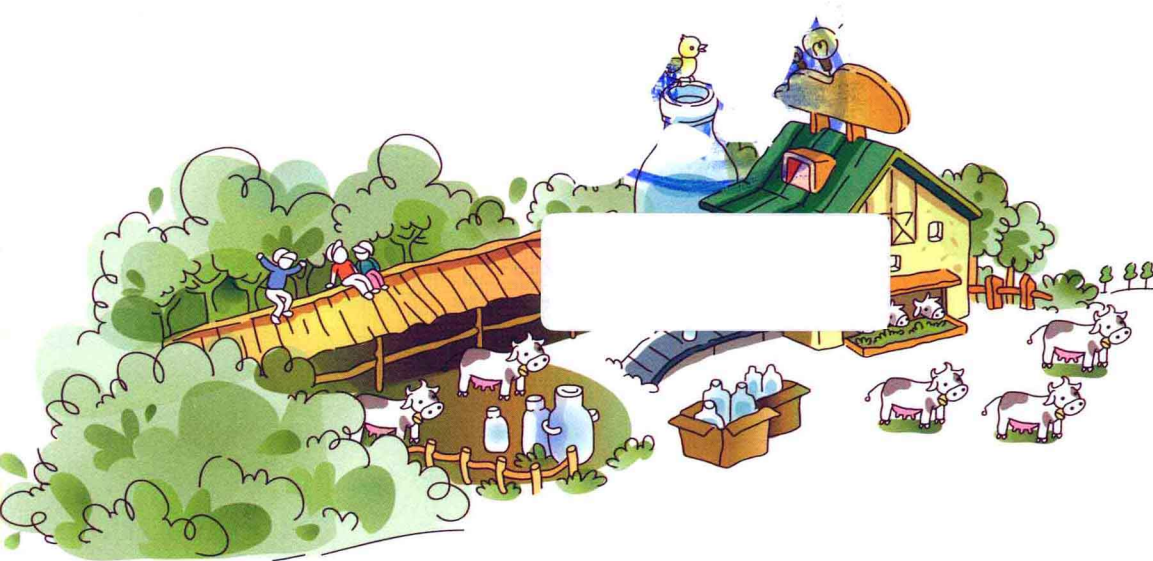
跟孩子一起搭建亲子菜园



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

阳台就哆 开心农场

赵晶·著



電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

阳台就是开心农场 / 赵晶著. -- 北京：电子工业出版社, 2012.9
ISBN 978-7-121-17824-5

I. ①阳… II. ①赵… III. ①蔬菜园艺—普及读物 IV. ①S63-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第179323号

责任编辑：于 兰

印 刷： 中国电影出版社印刷厂
装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/20

印张：13

字数：260千字

印 次：2012年9月第1次印刷

定 价：49.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

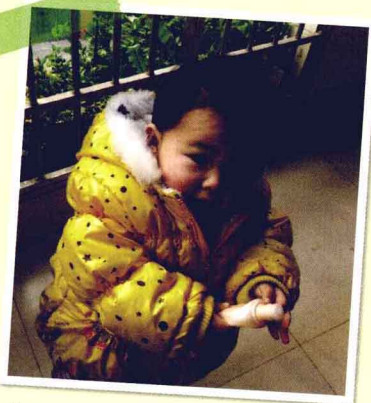


你的阳台仅仅用来晾晒衣服和堆放杂物么？或者种了几棵严重营养不良、一年不如一年的闲花野草？如果真是这样，我只能说一句：你OUT啦！

现在，阳台最时尚、最实用的功能是：开辟一个只属于你的阳台农场！这里，没有喧嚣，没有压抑，只有来自大自然的祥和与宁静。你在这里自由地种上自己喜欢的蔬菜，悉心照料它们，你甚至可以

像个孩童一样，坐在地上放肆地大笑，因为这里，只有菜菜与你！

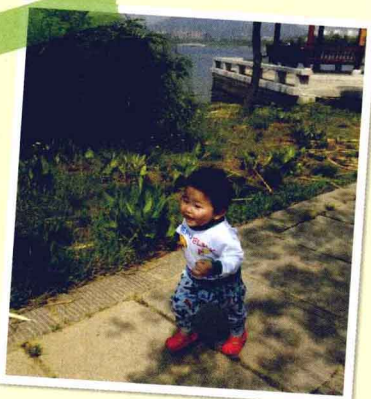
还在为周末去哪里踏青而发愁吗？还在为工作辛苦、生活无趣而苦恼吗？也许，生活中不小的改变就从阅读本书开始！请跟随本书，一起来建造一个阳台开心农场吧！



别照，我还没化好妆呢！



我热爱大自然，热爱一切花花草草，当然也包括菜菜！



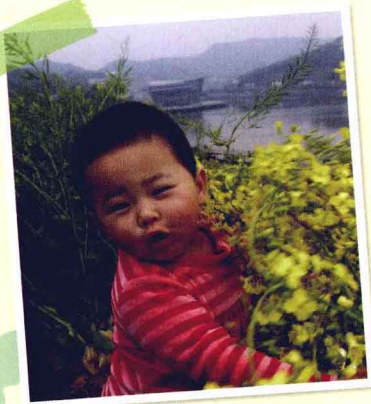
我是个活泼好动精力旺盛的小妞。

菜模简介之姐姐说

大家好！我是“菜模”妞妞。今年两岁还差一点点。我的爱好就是吃饭、睡觉和当“菜模”。什么？你没听说过“菜模”？那你总该知道车模吧？既然站在车旁边和车车照相的叫车模，我和菜菜照



我还很喜欢劳动，你看我这造型像不像陕北的农民伯伯？



看看这表情，可不是一般人做得出来的哦！

相，自然就是“菜模”啦！

阳台农场的盆栽蔬菜是我的好玩伴，我每天会变着花样同这些蔬菜嬉戏玩耍，只有你想不到的，没有我做不到的。我有好多形形色色的搞怪动作让大家捧腹大笑，妈妈经常说要是肚皮笑破了要我赔呢！

别看年纪小，在“菜模”界我可是资深大腕呢！从几个月大就开始在阳台上的菜菜们中出镜，现在已经非常熟悉“菜模”的工作流程了。既然是大腕，就该有明星范，耍耍大牌也很正常。比如，我出镜的穿戴全都由我自作主张，和哪盆菜合照也得由我定，否则就掉头走人，任你怎么叫也叫不回来！

妈妈和外婆是我的专职摄影师，她们都说我越来越难伺候了，两个大人要听我一个屁孩的！罢了罢了，谁叫她们只有我一个“菜模”呢？

除了玩和照相，我最喜欢采摘蔬菜了，这种“破坏性”的工作是我的最爱。妈妈看着菜菜们一天天长大，总是舍不得下手，正好我妞妞帮了大忙，到了需要采收时，吱一声，我就会三下五除二、手快脚地帮妈妈解决。可能是因为经常和绿色蔬菜接触的缘故，我具有别的很多小朋友所没有的特质，那就是喜欢吃蔬菜，尤其是绿叶菜。每次采收时，趁妈妈不注意，我就会把鲜嫩菜叶往口里塞，自己种的，没有农药化肥，当然要尝尝鲜啦。阳台农场的瓜果类蔬菜马上就要收获了，到时候我又能一饱口福了。

上篇 打造漂亮的阳台农场

第一章 阳台种菜，是一项休闲活动

- 1.1 放松你的心情 003
- 1.2 把菜菜当成你最好的“宠物” 005
- 1.3 正式开始吧：审视自家阳台 005
- 1.4 其他要考虑的问题 009
- 1.5 轻松打造漂亮阳台 013
- 1.6 小结：快乐至上 016



第二章 开心农场，这些东西不可少

- 2.1 选择合适的容器 020
- 2.2 栽种蔬菜的工具 026
- 2.3 劳工保护工具及其他 028
- 2.4 土壤的来源 029
- 2.5 肥料从哪里来 033
- 2.6 种子或种苗的来源与选择 037
- 2.7 其他种植用具 040
- 2.8 小结 042

第三章 这些菜，最适合在阳台种植

- 3.1 一年可种两季或多季的蔬菜 044
- 3.2 长得很快的蔬菜 046
- 3.3 可以持续收获很长时间的蔬菜 049
- 3.4 节省空间的蔬菜 053
- 3.5 既可吃又可观赏的蔬菜 056
- 3.6 依附栏杆、防护网攀援的爬藤类蔬菜 059
- 3.7 给蔬菜们排个班——合理轮作 062
- 3.8 蔬菜也可以混搭——混种 064
- 3.9 栽种蔬菜的季节表 066
- 3.10 小结 070



第四章 阳台种菜的步骤

- 4.1 从浸种催芽开始 072
- 4.2 下一步——备土 074
- 4.3 不同蔬菜，播种方法也不同 075
- 4.4 播种后要做些什么 077
- 4.5 发芽后该做些什么 078
- 4.6 给蔬菜换个“大房子”——移栽 081
- 4.7 水应该这样浇 085
- 4.8 不要说施肥不重要 088
- 4.9 这些小技巧你也要懂一点 088
- 4.10 蔬菜生病或生虫怎么办 093
- 4.11 最激动人心的时刻——收获 095
- 4.12 自留种子也很有趣 097
- 4.13 小结 099



下篇 妞妞带你来种菜

第五章 芽苗菜

- 5.1 黄豆芽 104
- 5.2 绿豆芽 108
- 5.3 花生芽 112
- 5.4 萝卜芽 116
- 5.5 芝麻芽 120
- 5.6 小白菜芽 124

第六章 调味类蔬菜

- 6.1 香菜 129
- 6.2 芹菜 133
- 6.3 蒜苗 137
- 6.4 韭菜 141
- 6.5 小葱 146
- 6.6 荆芥 150



第七章 速生绿叶菜

- 7.1 茼蒿 155
- 7.2 菜心 159
- 7.3 生菜 163
- 7.4 菠菜 167
- 7.5 豌豆苗 171
- 7.6 小白菜 175
- 7.7 油麦菜 179
- 7.8 塌棵菜 183
- 7.9 大白菜秧 187
- 7.10 彩苋菜 191
- 7.11 空心菜 195
- 7.12 木耳菜 200
- 7.13 甘薯叶 204



第八章 瓜果类、根类蔬菜

- 8.1 西葫芦 209
- 8.2 四季豆 213
- 8.3 辣椒 218
- 8.4 番茄 223
- 8.5 苦瓜 228
- 8.6 黄瓜 233
- 8.7 矮豇豆 237
- 8.8 萝卜 242
- 8.9 胡萝卜 246

后记/251



上篇 打造漂亮的 阳台农场

虽然家家户户都有阳台，但阳台的面积、朝向、封闭情况等不尽相同，而每个人在阳台上开辟农场的心态也各不相同，有的兴奋，有的惶恐，有的则是三分钟的热度，虎头蛇尾。所以，本篇我们将分别针对不同的情况来讲述如何打造一个漂亮的阳台农场。

第一章 阳台种菜， 是一项休闲 活动

做任何事情，都只有发自内心的喜爱，才能做得好。所以，打造漂亮阳台农场的第一步，就是正确认识为什么在阳台种菜。要把它当成是一种有益身心的时尚活动，是你在闲暇时特别喜欢做的一件事情。这样，你才能从阳台种菜的劳动中发现更多的乐趣和精彩！



1.1 放松你的心情

也许，你还没有完全下定决心去建造一个阳台农场，或者，你担心自己没有时间和精力去做这些事情。不要紧，慢慢来——首先，想想你有多久没有接触大自然了，也许，上次去公园还是去年的事，每天焦头烂额、疲于奔命地生活，你是否越来越力不从心？再有，算算你每天花多少工夫在玩电脑游戏和QQ闲聊上（相信大多数人花在这两样上的时间都超过1小时）。最后，审视一下自己的健康状况：你是否经常失眠多梦？颈椎病、鼠标手是否已经缠上了你？你是否大把大把往嘴里塞着零食但依然焦虑不已？你的腰围是否越来越大，脸上的斑是不是越来越多？STOP（停止）！赶紧从电脑椅上下来吧，去阳台呼吸一下新鲜空气！

此时的你，是不是有种想赶快阅读下去的冲动？好吧，保持你的冲动，其他的顾虑和担心由我们替你打消和解决！



1 没有时间种菜怎么办？

缩减花在电脑上的时间，除了工作之外，其他时间尽量不要窝在电脑前。戒掉无聊的小游戏和闲聊，它们只会让你的意志越来越消沉，健康状况越来越差。如果一开始做不到，可以逐步减少。比如，以前你一玩起游戏来就没完没了，那么现在就提醒自己：只玩半小时，时间一到，立即关掉电脑，或者从每天都玩减少到两天玩一次或一周玩两次，等等。省下来的时间，足够你把阳台弄得清清爽爽、漂漂亮亮的了。



2 从来没种过菜怎么办？

呵呵，不要把种菜想成是多么高难度的技术活。事实上，大部分菜都是很好种的，只需要一点点水肥，就能生长得很好。如果你有养花的经验，那就更好了，因为种菜比种花可简单多了。如果你是第一次打算自己种一些蔬菜，那也没关系，本书会手把手地教你来种，一看就懂，一学就会。



3 在阳台种菜是否会花很多钱？

不会的。阳台种菜是一项投资很少的活动。你的阳台不需要花钱去装修或改造，摆放蔬菜的架子和种植蔬菜的容器，可以借用家里的旧物。种子或种苗，可以去种子商店购买或者在网上购买，几十元的种子就可以把阳台种满了。

记住，一开始，不要投资太多，先从可以再利用的旧物中寻找，实在缺什么再添置；种子也不要买太多，先买几样好种的蔬菜种子，等到阳台农场形成一定规模，再大量购买工具和种子。



4 阳台种菜是否会把家里搞得很脏，甚至招来蚊虫？

不用担心，在阳台种菜不同于大田，因为一般都是用容器种植的，泥土和水不会洒得到处都是，自然也不会弄脏地板和墙壁。只要你在浇水施肥的时候稍加注意，是不会把家里弄脏的。而且，只要卫生保持得当，也不会招来蚊虫，有些蔬菜，例如大蒜和香菜，还有一定的驱虫作用呢！



5 阳台种菜是个很大的工程吗？

罗马不是一天建成的，阳台农场当然也不是一天就能搞定的。你可以先从一个花盆或者一小块空间开始，慢慢扩大和完善。当然，在建造伊始，你需要有一个整体的规划和想法，不能盲目搭建（这些后面我们会慢慢讲到）。现在你要做的是——不要着急，接着往下看。





1.2 把菜菜当成你最好的“宠物”

决定在阳台种菜，有件事很重要——把菜菜当成你最好的宠物。

菜菜也是有生命的，如果你用真心来对待它，它所回报给你的，绝对比你想象的要多。它会默默无私地奉献自己，以你的快乐为快乐，做你最忠实的朋友。这一点，菜菜和宠物很像。

想想你养过的宠物吧，小狗、小猫、小兔子，小鸟、小金鱼、小乌龟，它们哪一个不是带给了你莫大的快乐？菜菜是你更好的宠物，它们的“饭量”很小，两三天喂一次足够；它们不吵也不闹，只有当你想起它们时，它们才会吸引你的注意；它们很少生病，不用三天两头打疫苗和跑宠物医院；它们很乖，总是安静地待在自己的“窝”里，不会抓坏沙发，也不会咬烂鞋子。天底下，还有比它们更好的“宠物”吗？

和菜菜相处久了，你会发觉你对它们的爱与日俱增，一天不见，甚至还会觉得挺想它们的，这时候，它们也就正式成为了你家庭中的一份子，成为了你生活中重要的一部分。



1.3 正式开始吧：审视自家阳台

既然你已经做好了心理准备，摩拳擦掌准备大干一场，那么现在就正式开始吧！选择一个晴朗的日子，观察自己的阳台，用笔在符合的结果后面打上钩。



1 阳台自身的构造是开放式还是封闭式？

A. 我家是封闭式阳台 ()

封闭式阳台保温效果较好，尤其在雨雪天气下，能有效保护蔬菜不受冻害。但可能存在阳光不足或通风不畅的情况，所以要经常开窗透气（除了寒冷的冬季，其他时间尽量将窗户完全打开）。



B. 我家是开放式阳台 ()

在开放式阳台上，蔬菜可以尽情地享受阳光雨露，会长得很茂盛。但冬季需要进行一些保温工作，夏季需要适当遮阴，如遇到狂风大雨天气，要小心保护菜菜不受伤害哦。



C. 我家是半封闭式阳台 ()

这类阳台的通风、光照都还不错。但是，虽然蔬菜能够接受到光照，但是由于只能摆放在防护网内，接受不到露水，所以会影响一些蔬菜的生长，而且部分底层的蔬菜接受不到光照。



2 阳台面积有多大？

A. 小于5平米 ()

你家的阳台可以称为袖珍阳台。在这类阳台上种菜，首要考虑的问题是如何节省空间。为蔬菜搭一个立体的架子或者将蔬菜悬挂起来，都是不错的办法。同时，在品种的选择上，尽量以产量高、生长快的蔬菜为主。



B. 5~10平米 ()

相信大多数人的阳台都是这样子的。你所需要做的就是好好划分一下种菜区域和功能区域，将阳光比较好的那一边拿来种菜，而杂物尽量堆放到另一边，形成互不干扰的两个空间。



C. 大于10平米 ()

大阳台的局限性相对比较小，蔬菜品种的选择也比较自由。除了种菜区域和功能区域，还可以开辟出一个专门的休闲区域，放一张小桌子、两把小椅子，作为日常休闲和农场劳动之后的休憩之所。



3 阳台是什么朝向？光照条件如何？

A. 南向阳台 ()

这个朝向的阳台日照充足、通风良好，是最理想的种菜阳台。一般蔬菜一年四季都可以在南向阳台上种植。



B. 北向阳台 ()

北向阳台阳光稀少，只能有选择地种植一些耐阴蔬菜，例如茼蒿、空心菜、木耳菜、大葱、芹菜、茼蒿等，而瓜果类蔬菜，如番茄、黄瓜等最好不要尝试，因为缺少日照，它们即使结出果实也迟迟不能成熟。



C. 东、西向阳台 ()

东、西向阳台为半日照阳台，适宜种植喜光耐阴的蔬菜，如洋葱、油麦菜、小白菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。西向阳台在夏天要特别注意西晒对蔬菜的伤害。



小贴士

若前方有建筑物遮挡，少见或者没有阳光，则任何朝向的阳台都要作为北向阳台来对待。

4 阳台在几层?

A. 一层 ()

一层阳台最容易出现的问题就是湿度过大和光照不足。蔬菜要保持一定的间距，不要种得太密。尽量把菜放在通风的地方。如果阳光稀少的话，需要适当移动蔬菜的位置，让它们能晒到更多的太阳。同时，要特别注意来自地面的虫子侵害蔬菜。



B. 5层以下 ()

这是一个比较适中的高度。阳光受到的遮挡比较少，而像蜜蜂、蝴蝶等帮助蔬菜授粉的昆虫也较常见。



C. 5层以上 ()

首先，在高楼层需要将蔬菜固定好，尤其是开放式阳台，特别要警惕大风导致菜盆坠落；其次，还要防止大风把蔬菜吹断，尤其是比较脆嫩的绿叶菜和一些爬藤类蔬菜。较高楼层一般少见昆虫，有些蔬菜需要进行人工授粉才能结出果实。



种菜趣事之狂风篇

LP出去玩，突然遭遇狂风暴雨，心里惦记阳台上的菜，于是打电话给LG。

LP：老公，去阳台看菜倒了没？

LG：（刚睡醒）哦……

LP：你上去看看，我过会再打给你。

LG：嗯。

2分钟后……

LP：你看了没？

LG：看了看了，好得很呢。

LP：真看了？那我问你番茄旁边放的是什么菜？

LG：（沉默3秒）我马上去看，别挂电话！

LP：小样儿，想蒙我，没门儿！

5 阳台离水源近不近？

A. 阳台紧邻厨房 ()

厨房的淘米水、洗菜水都是浇菜的最佳水源，如果阳台紧邻厨房，那么浇水最方便了。而且，由于只有几步之遥，从阳台农场收获蔬菜可以直接洗净下锅，非常便捷。

B. 阳台紧邻客厅或卧室 ()

需要绕过房间才能将水从厨房或厕所运到阳台，需要特别注意，不要将水洒出来，弄脏地板。用桶或壶装水时，不要装得太满。

C. 阳台自有水源 ()

许多家庭在阳台安放洗衣机并接上了自来水管，那么水源就不



成问题了。你可以将水接在桶里放置一两天再用来浇菜，如果觉得麻烦，接根塑料水管，直接对着菜浇也可以，只是水不要太大，别把菜菜冲倒喽。千万不要废水利用，拿洗过衣服、洗过碗的水浇菜，因为洗涤剂里含有化学成分，对蔬菜的生长不利，对人的健康也不好。



1.4 其他要考虑的问题

除了阳台自身的条件外，家庭中的一些其他情况也需要考虑进去。



1 家中是否有小孩？

现代家庭，随着电子产品的发达，计算机、电视等让大人沉迷其中，而小朋友亦深受其害——小小年纪就爱玩游戏，从小就有网瘾；经常近距离盯着电视看，造成视力下降……其实，小朋友是最喜欢绿色、最喜欢大自然的，但是在高楼林立的都市，却很难接触到绿色植物，所以建造一个阳台农场，不但为全家提供绿色食品，更为孩子提供了一个嬉戏玩乐的场所。



小贴士

在“农场”中长大的孩子，会更热爱生活，更懂得珍惜生命。

