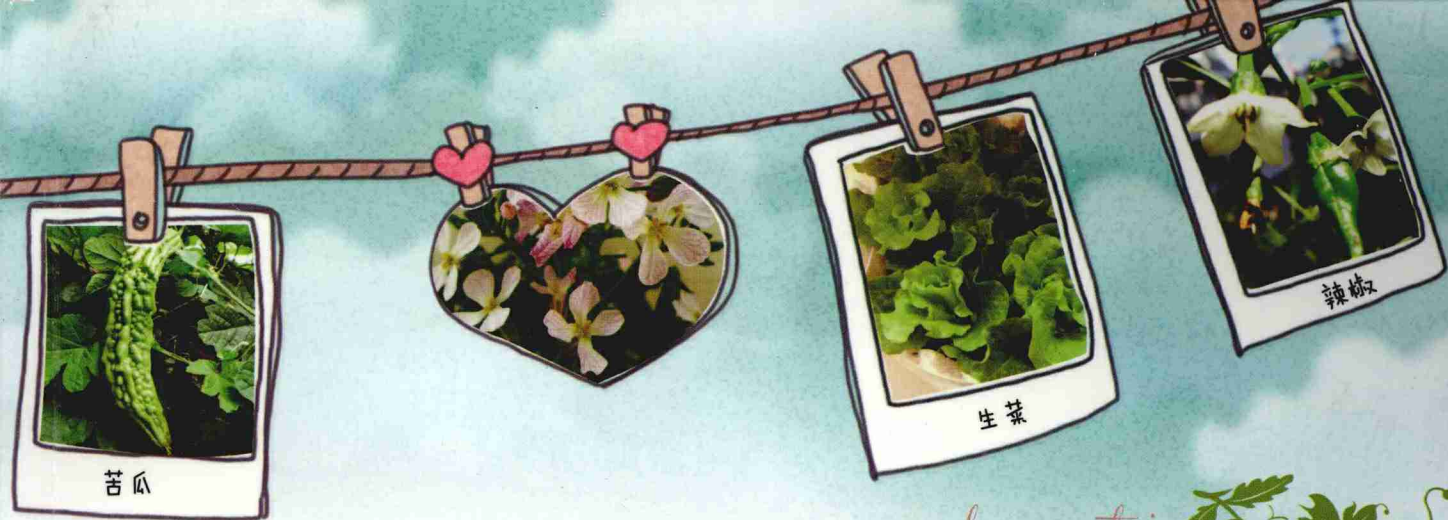




赵晶◎著

wo de yang tai
wo de cai

我的阳台我的菜



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

赵晶◎著

wo de yang tai

wo de cai

我的阳台我的菜



电子工业出版社

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

我的阳台我的菜 / 赵晶著. -- 北京：电子工业出版社, 2012.9
ISBN 978-7-121-17822-1

I. ①我… II. ①赵… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第179325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

1/24

印张：6.75

字数：162千字

印 次：2012年9月第1次印刷

定 价：29.80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。

第1章 阳台种菜，我的休闲活动

- 1.1 放松你的心情 002
- 1.2 把菜菜当成你最好的“宠物” 004
- 1.3 审视自家的阳台 004
- 1.4 其他要考虑的问题 008
- 1.5 轻松打造漂亮阳台 010
- 1.6 小结：快乐至上 011

第2章 阳台种菜，这些东西不可少

- 2.1 选择合适的容器 014
- 2.2 栽种蔬菜的工具 019
- 2.3 劳工保护工具及其他 021

2.4 土壤的来源	021
2.5 肥料从哪里来	024
2.6 选择种子或种苗	028
2.7 其他种植用具	030
2.8 小结：自己动手是硬道理	031



第3章 阳台种菜，我们一步步来

3.1 从浸种催芽开始	033
3.2 备土	035
3.3 不同蔬菜，不同播种方法	036
3.4 播种后要做些什么	038
3.5 发芽后该做些什么	038
3.6 给蔬菜换个“大房子”——移栽	041
3.7 水应该这样浇	044
3.8 不要说施肥不重要	045
3.9 这些小技巧也要懂一点	045





3.10 蔬菜生病生虫怎么办	050
3.11 终于等到收获时刻	051
3.12 小结：轻松成为种菜达人	052



第4章 开始阳台种菜之旅



4.1 芽苗类蔬菜	054
4.1.1 黄豆芽	055
4.1.2 绿豆芽	058
4.1.3 花生芽	062
4.1.4 萝卜芽	065
4.2 调味类蔬菜	068
4.2.1 蒜苗	069
4.2.2 韭菜	072
4.2.3 芹菜	076
4.3 速生绿叶菜	079
4.3.1 茼蒿	080
4.3.2 菜心	083



4.3.3	生菜	086
4.3.4	菠菜	089
4.3.5	豌豆苗	092
4.3.6	小白菜	095
4.3.7	油麦菜	099
4.3.8	塌棵菜	102
4.3.9	大白菜秧	106
4.3.10	彩苋菜	109
4.3.11	木耳菜	112
4.3.12	甘薯叶	115
4.4	瓜果类、根类蔬菜	118
4.4.1	西葫芦	119
4.4.2	四季豆	123
4.4.3	辣椒	127
4.4.4	番茄	131
4.4.5	苦瓜	135
4.4.6	黄瓜	139
4.4.7	矮豇豆	143
4.4.8	萝卜	147
4.4.9	胡萝卜	151



阳台种菜， 我的休闲活动

第1章

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 审视自家的阳台

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到伤害哦。

C.我家是半封闭阳台()



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,接收不到露水,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。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。



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。

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？

小贴士

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。

如果你的家庭中有小孩，请注意以下几个问题：

- 蔬菜是否放得太高或太靠边，有坠落砸到孩



子的危险？如果是立体摆放蔬菜，请保证把上层蔬菜放在孩子够不到的地方。

- 比较幼嫩的菜苗是否放在孩子手拿得到的地方？不要小瞧了孩子的“破坏”能力，如果是刚发芽的娇嫩菜苗，最好放高一点，等长大了再让孩子用手触摸。
- 水或土壤、肥料是否放在适当的位置，不会被孩子弄得到处都是？小孩子的天性就是爱玩，为了你的阳台农场干净整洁，最好让孩子在有人看管的时候在里面玩耍，一来比较安全，二来也可以随时为孩子的顽皮“打扫战场”。

2 所在城市地处哪里?

处在南方或者北方,种菜需要注意的方面也不同。

- 播种时间不同。同一种蔬菜,北方播种的时间要比南方晚。有些蔬菜华南地区几乎一年可种,而中部或北方地区一年只能种1~2季。相对而言,南方种菜的自由度较大,北方则相对较小。
- 蔬菜品种不同。春天播种时,南方多选择耐热和早熟的品种;而秋播时,北方要适当选用抗寒和早熟的品种。
- 蔬菜长势与风味不同。南方蔬菜生长快,北方蔬菜生长较慢,但是对于小白菜、塌棵菜、菜心、萝卜等蔬菜,适当低温可以使它们更软更甜,滋味更纯正。

3 你的职业是什么?

- 普通上班族。普通上班族过着朝九晚五的生活,平日工作很忙碌,属于私人的休闲时间相对比较有限,能够打理阳台农场的时间也比较少,所以上班族适合小面积种植一些简单的蔬菜,例如调味类蔬菜和一些速生绿叶菜。
- 自由职业者。自由职业者的工作时间相对比较宽松,可以自由安排打理阳台农场的时



间,所以只要自己感兴趣的蔬菜都可以尝试一下。

- 全职家庭主妇及退休的朋友。全职家庭主妇及退休的朋友拥有最多的时间打理阳台农场,而且,他们会把农场收获的蔬菜第一时间烹饪成家人喜爱的美味佳肴。他们不仅是种菜达人,更是美食家,除了常见的各类蔬菜外,还可以尝试种植一些不多见的香草及观赏类椒茄。



不论你从事哪种职业,如果需要经常短期出差,则最好种植一些耐旱的蔬菜,如土豆、萝卜、胡萝卜、甘薯叶等,若长时间离家,一定要把菜托付给信任的亲戚或朋友,请他们代为管理,不要丢下它们不管哦。

★ 4 阳台农场是否得到家人的支持?

在建造阳台农场之前，最好征求家人的意见并取得他们的支持。相信大多数家人还是会支持这样做的，因为阳台种菜不但健康，而且还省钱，一举两得，何乐而不为？

取得了家人的支持，不但你会多几个得力的帮手，而且共同劳动，还能增进你们的感情呢！

1.5 轻松打造漂亮阳台

了解了自家阳台的情况及做好心理准备后，就要因地制宜做一些简单的规划。这大概需要半天到一天的时间。

第一步：收拾出可供种菜的场地。

根据阳台的大小，开辟出一块场地，不需要太大，以通风、透气、光照时间长的区域为佳。这个区域一经选定，不要轻易更改。

第二步：对种菜区域进行功能划分。

哪里用来摆放蔬菜，哪里用来放置工具、种子，哪里又用来放置储水容器和肥料，这些都要在脑子里分门别类地规划好，或者用笔画下来，作为你的阳台农场的草稿图。

我们的开心农场就是把南向阳台的东头作为农场，东头两个角落里分别安置自来水管及一个蓄水的水缸，阳台的台子上摆放一些容器较小的蔬菜，大型蔬菜就放在立体的蔬菜架上，蔬菜架的最下层放置一些自己沤制的肥料及一些常用工具。



阳台的西头是一面墙，靠墙摆放着一个旧式的五斗柜，里面放着种子、劳动保护工具、容器等。

