



当你推开玻璃窗
一排排亲手培育的蔬菜跳入眼帘
亲眼看着它们的成长，心中的幸福感瞬间爆棚
现在我们就来学习怎么种菜
让餐桌上多出一道美味的绿色菜肴

慢生活工坊 编

最实用的 家庭种菜宝典



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

最实用的 家庭种菜宝典

慢生活工坊 编



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

最实用的家庭种菜宝典 / 慢生活工坊编. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5335-4622-9

I . ①最… II . ①慢… III . ①蔬菜园艺 IV . ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 198669 号

书 名	最实用的家庭种菜宝典
编 者	慢生活工坊
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/24
印 张	8
图 文	192 码
版 次	2014 年 10 月第 1 版
印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4622-9
定 价	32.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

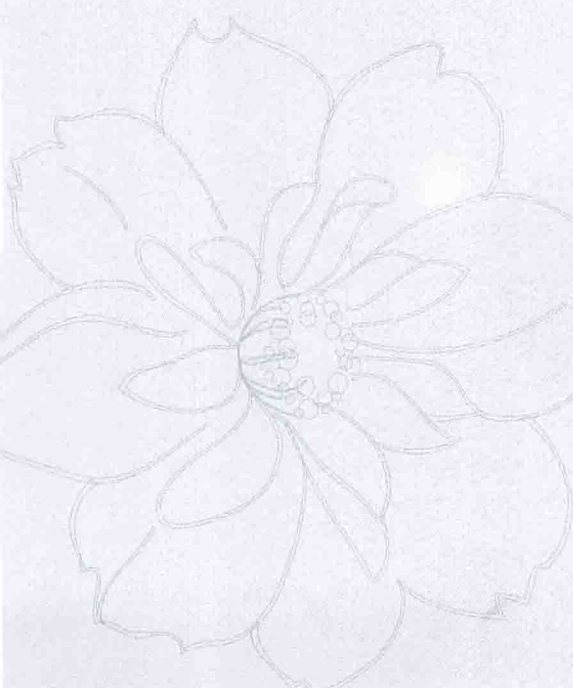


PREFACE 前言

小小的阳台，几个简单的容器，还有一些你喜爱的蔬菜种子，这就是阳台种菜所需要的所有东西。也许你不喜欢动手，也许你依赖超级市场，但现在无论你是繁忙的上班族，还是颐养天年的老人，或者是好动活泼的小朋友，都可以根据本书的图文介绍进行阳台种植，种出属于你们自己的美味蔬菜。

本书是一本为初学者打造的种菜宝典。书中为大家详细地介绍了蔬菜的种植步骤和小知识，让你在种菜的同时更多地学习知识，享受种菜的乐趣。

阳台种植的蔬菜虽然没有美丽的外形，但是收获的是一份安心。现在就来学习怎么在小小的阳台种菜，让你的餐桌上多出一道美味的绿色菜肴吧。



参加本书编写的包括：李倪、张爽、易娟、杨伟、李红、胡文涛、樊媛超、张严芳、檀辛琳、廖江衡、赵丹华、戴珍、范志芳、赵海玉、罗树梅、周梦颖、郑丽珍、陈炜、郑瑞然、刘琳琳、楚晶晶、赵静宇、惠文婧、袁劲草、费晓蓉、钟叶青、周文卿、陈诚等。由于作者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者朋友给予批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzhd2008@sina.com和我们联系。

慢生活工作坊
2014年8月

目录

CHAPTER 01 新手种菜入门

前期准备工作.....	2
家庭种菜的要点.....	8
培育蔬菜的方法.....	21

CHAPTER 02 果实类蔬菜的种植

茄子.....	26
青椒.....	29
大西红柿.....	33
黄瓜.....	35
辣椒.....	38
小南瓜.....	40
毛豆.....	43
蚕豆.....	45
苦瓜.....	48
丝瓜.....	51
扁豆.....	55
小西红柿.....	57
草莓.....	61
秋葵.....	63

豌豆.....	67
豇豆.....	69
绿豆.....	73
玉米.....	75
四季豆.....	78
小尖椒.....	82

CHAPTER 03 叶类蔬菜的种植

生菜.....	87
茼蒿.....	89
菊苣.....	93
青梗菜.....	95
油菜.....	98
苦菊.....	102
长茎西兰花.....	106
芝麻菜.....	111
洋葱.....	114
牛皮菜.....	117
韭菜.....	119
雪里蕻.....	123

香葱	125
香芹	128
紫苏	131
菠菜	134
木耳菜	137
麝香草	141
叶苣	143
黄春菊	147
月桂	149
迷迭香	151
柠檬草	154
罗勒	157
芽包菜	161
薄荷	163

CHAPTER 04 根类蔬菜的种植

花生	166
土豆	168
胡萝卜	171
水萝卜	173
大头菜	175
生姜	177
小蔓菁	179
大蒜	183
山药	185



最实用的家庭种菜宝典
CHAPTER

01

新手种菜入门

►前期准备工作

前期的准备工作需要做到位才能让蔬菜很好地生长。主要包括以下几点：我家的阳台，对其日照、通风、温度的了解来充分说明阳台是否适合种植；选择合适的容器；栽种蔬菜的工具；掌握种植时间。这些都是在开始种菜之前 需要了解的。

我家的阳台

日照要充足

日常生活中常见的蔬菜都喜欢日照，所以最好在朝东或朝南的阳台栽植蔬菜， 尽量避免将蔬菜养护在光照条件较差的地方。但是，在炎热的夏季也需要进行适当的遮阴养护，否则蔬菜也易被晒伤。



通风应良好

一个通风良好的环境是蔬菜健康生长的基础。如果将栽植的蔬菜同一水平地摆放在角落中，容易造成通风不畅、水分蒸发过快，为了使蔬菜错落有致地摆放使之通风良好，就需要摆放一些支杆以利于通风。



温度当适宜

四季不同、昼夜不同都会使温度有所差别；同时，阳台上不同材质的地板、墙面也会影响温度。在夏季温度过于高时，需要经常喷雾以降低气温；冬季温度低，可用覆盖物等遮挡，如是盆栽也可搬至室内养护。

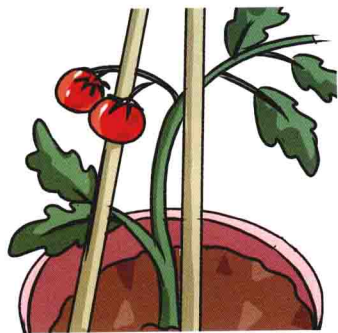


选择适合的容器

因阳台空间是有限的，所以选择恰到好处容器就至关重要，这样不仅能有效节约空间，还能让蔬菜良好生长。

根据蔬菜选容器

蔬菜根据其食用部位的不同可分为果类、叶类、根类和菌类。蔬菜的大小、食用部位决定了所选用容器的大小、深度。



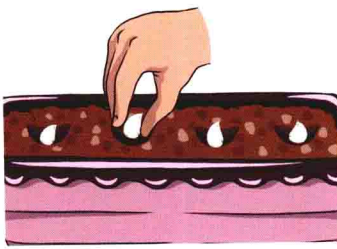
果类：因其食用部位在果实上，上端承重较多，所以适合选用容器口较大、深度较深的



叶类：因其食用部位为其叶子，一般叶片会向周围生长开，所以宜选用容器口较大、深度适中的



根类：因其食用部位在土里面，根部较饱满，宜选用容器口适中、深度深的



菌类：因其食用部位乃整株，根系较短浅，所以可用容器口大、深度浅的

不同材质的不同选择

根据蔬菜在生长过程中所需要环境的不同选择不同材质的容器。如烧陶的透气性和排水性都很好，适宜种植根类蔬菜等；塑料材质透气性差，但保水性优良，适宜吸水性植物栽植。



陶盆：由泥土高温烧制而成，具有良好的透气性和排水性，其造型、花纹各异，价格不等



塑料盆：其质地轻盈、使用方便、价格低廉、保水性良好，基本适合所有蔬菜的移栽；缺点是透气性差



木盆：其优点是透气性良好，造型古朴，具有原生态韵味；缺点是易腐蚀，不适合摆放在潮湿地方



金属盆：其保水性好，随处可见；缺点是透气性差，可人工在其底部开孔后使用

栽种蔬菜的工具

在家中栽植蔬菜必不可少的就是日常使用到的工具了。从蔬菜播种到收获都需要用到一些工具，这些工具既可以是外面购买的，也可以将家庭用品作为代用工具，以下介绍几种常见的栽种工具。



喷雾器：用于喷洒烟雾或叶面喷雾用。可选择大小适中的，以喷口能作调整、具有水量大小标志的为最好



浇水壶：对于栽种的蔬菜较大时，可选用浇水壶，壶口细密孔能将水均匀喷洒至蔬菜上，不易生锈且轻便



手套：用来日常管理中保护手用，能让双手不受植物刺等的威胁



剪刀：用于日常蔬菜的管理，剪除病害叶、收获果实等



铲子：用来移栽和收获根类蔬菜，是方便铲土的工具，宜选用不锈钢材质的



手喷壶：是蔬菜微量加水的方便工具，在蔬菜刚发芽时用，或用于较小植物精细喷水



支杆：用来将较高、易倒伏的蔬菜进行固定，是家中阳台种植蔬菜的方便工具。

扎线：用来将具有蔓性的植物藤或茎固定在支杆上或引导在花架上。根据所需要尺寸进行裁剪



底网垫：根据容器大小裁剪，铺在容器底下，主要作用是防止泥土漏出和虫害侵入

掌握种植时间

每种蔬菜都有其适合的生长温度，其生长期也是在一定范围内的，根据其喜温、喜寒来决定他们的种植时间。如大白菜是喜寒蔬菜，决定了其可以在初春播种也可以在初秋播种。只有了解蔬菜对温度的要求和其成熟需要的时间，才能掌握蔬菜种植时间。

适合种植的蔬菜：

一月份：黄瓜、瓢瓜、丝瓜、苦瓜、西葫芦、晚土豆、芦笋、菠菜、小白菜、西红柿、甜瓜、冬瓜、南瓜、香芹、生菜、芥菜等蔬菜。



二月份：早春四季豆、豇豆、矮菜豆、早春扁豆、毛豆、甜玉米、黄瓜、瓢瓜、香椿、苋菜、菠菜、小白菜、大白菜、茼蒿、生菜等蔬菜。



三月份：甜瓜、中晚熟苦瓜、佛手瓜、扁豆、早春毛豆、茄子、辣椒、春白菜、莲藕、芋头、山药、韭菜、大葱、竹叶菜、金针菇、紫苏、芥菜、茴香等。



四月份：晚黄瓜、菜瓜、晚豇豆、晚毛豆、茭白、小白菜、西红柿、生姜、芥菜、菜瓜、草莓、黄秋葵、豆瓣菜、西芹等。



五月份：夏黄瓜、夏豇豆、夏毛豆、夏茄子、辣椒、甘蓝、花菜、香芹、茼蒿、萝卜、白菜、菜心、竹叶菜、苋菜、小葱、生菜、荠菜等。



六月份：夏黄瓜、瓢瓜、四季豆、豇豆、秋茄子、秋芹菜、早熟花菜、甘蓝、小白菜、秋西红柿、甜瓜、西瓜、苋菜、秋辣椒等。



七月份：延秋甜瓜、豇豆、秋四季豆、晚花菜、秋甘蓝、早熟红菜苔、萝卜、菜心、早蒜苗、秋大葱、秋西芹等。



八月份：球茎茴香、苋菜、奶白菜、枸杞、荠菜、韭菜、蒜头、秋菠菜、豆瓣菜、大头菜、秋萝卜、冬甘蓝、秋土豆、水香芹、越冬茄子、越冬辣椒、延秋四季豆等。



九月份：金针菇、洋葱、茼蒿、菠菜、小白菜、深冬青花菜、冬莴笋、蚕豆、青豌豆、荷兰豆、越冬苦瓜、越冬黄瓜等。



十月份：茼蒿、雪里红、菠菜、小白菜、散叶生菜、甘蓝、越冬萝卜、越冬莴笋、早春甜椒、早春茄子、早春辣椒等。



十一月份：早春丝瓜、春辣椒、蕨菜、春花菜、小白菜、油菜、菠菜、早春甘蓝等耐寒蔬菜。晚秋以后就不再适宜种植，需等来年春天播种种植。



Tips

有些蔬菜可常年种植，如西红柿、黄瓜等，但西红柿最佳播种期是1~2月；黄瓜在夏季高温天种植会出现苦味黄瓜，所以就算能常年栽种，还是需要掌握其生长需求。

家庭种菜的要点

家庭种菜中土壤的选择、幼苗的选择、病虫害的防治对策等都是种出一盆好菜的关键。

选土

土壤的优良与否对于蔬菜的生长发育至关重要，不同的蔬菜对于土壤的要求也不尽相同，所以需要了解家种蔬菜适宜的土壤类型。

土壤的基本类型

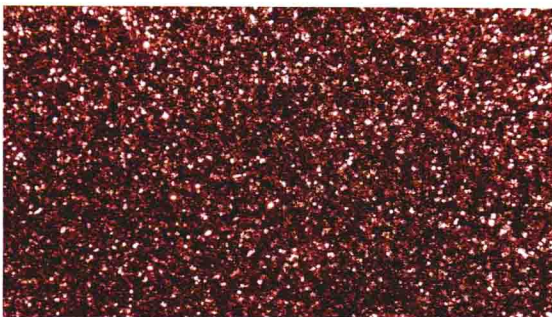
土壤的基本类型主要有泥炭土、蛭石、腐叶土、珍珠岩、园土、沙土、赤玉石等，它们是家庭种菜混合土壤的基础，所以必须先了解它们的基本情况。



泥炭土呈酸性至微酸性，富含有机质，吸收能力强



珍珠岩材质较轻，通气良好，保湿、保肥能力差，是天然的铝硅化合物



蛭石具有通气性良好、排水能力强的优点，缺点是长期使用容易致密，影响通气、排水效果



沙土容易获得，在通气、排水上效果良好



赤玉石呈微酸性，有利于盆土储水和水分的挥发



腐叶土呈微酸性，具有保肥、利于排水的效果



园土呈微酸性，富含有机质，是肥沃的土壤



培养土是买来就能使用的土，使用之前需要了解培养土是否加入化肥，如果没有则需要适当加入肥料

土的循环利用

土壤在经过一次使用后，土中的营养物质一般消耗殆尽，肥力也下降。为了保护环境，可以将废土循环利用。



将用弃的土放入容器中，将里面的根须和杂质去掉，再加入堆肥或其他肥料，用筛子筛出



在太阳光下放置1个月左右即可使用

选土的方法

一般蔬菜：适合质地松细、保水、保肥、春季升温较慢的土壤。



瓜类、根类蔬菜：这两种蔬菜其耐旱能力较强，要求选择排水良好、不易板结开裂的土壤，沙质土壤是个好选择，可适当增加蛭石和珍珠岩

认识肥料

主要从肥料的作用、肥料的种类、如何自制肥料以及肥料的肥力保持这几点认识肥料。

肥料的作用

肥料可以提供蔬菜生长发育所需的三大要素：氮、磷、钾。



氮元素：主要分布在植物的枝叶上，补充氮肥，可以促进植物枝叶的生长，使植物枝繁叶茂



磷元素：主要分布在植物的生殖器官——花和果实上。补充磷肥，可以促进植物的花芽分化，果实发育，使植物硕果累累

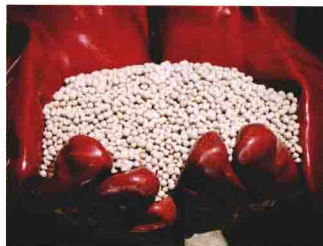


钾元素：主要分布在植物的根茎组织上，补充钾肥可以让植物茎秆粗壮，根系发达，增加抗倒伏能力，增加抵御外界侵袭的能力，使植物根深蒂固

化学肥料是蔬菜生长必不可少的，在家庭种菜中，土壤一般是有限的，所以肥料就更加重要，主要有以下几种肥料。



基肥：在移栽、播种或换盆时，向配好的土壤中添加的肥料。效果一般有2年，其后就需要更换土壤或重新施加基肥了



置肥：为固态肥，在蔬菜生长过程中施加的固态肥料。在蔬菜开花、结果的时候用最佳



有机肥：有机肥是以植物或动物为材料制成的肥，是一种肥性慢的肥料，适合作基肥用



液态肥：是在蔬菜生长过程中施加的液肥，将液态肥按一定比例加水稀释后直接喷洒到蔬菜上即可。其效果显著，肥效长

自制肥料学问多

对于种菜肥料很重要，虽然市场上有很多肥料出售，但是我们也可以自制肥料，不仅省去了购买时间和金钱，还能将生活垃圾再次利用，既环保又经济。下面就让我们一起来学习自制肥料吧。



自制氮肥：原料可用不能食用的豆类、花生、麻酱和瓜子等；将这些原料煮烂后放入坛子中或黑色塑料袋中，加满水密封发酵，半个月后即可将上层水当沸水使用，沉入底部的残渣可作基肥使用。

自制磷肥：1.将鸡蛋壳、鱼肚肠、鸡毛、骨头等做原料，倒入坛子中密封，经过腐烂发酵变黑以后即可加水施到蔬菜中，其残渣可当追肥使用。2.将过期的牛奶、不喝的豆浆或不需要的蛋清用水冲淡后直接浇入蔬菜中，一样是很好的磷肥，这些材料必须加水冲淡。

自制钾肥：将淘米水、泔水、茶水和草本灰一同发酵数日即可施用。施用时必须加水稀释，适量施加，即可让蔬菜很好地生长。



土壤肥力包括自然肥力和人工肥力两项，自然肥力是由土壤自身因素形成的，而人工肥力则认为可以操控的，一般自然肥力是基础，在种植后就基本不变，要想保持土壤肥力就需要人工操作了，主要有以下几种保持肥力的方法。

在种植蔬菜时，可搭配种植豆科植物，豆类有固定氮素的作用，在一定程度上使土壤有充足的氮肥。

多施有机肥、合理使用无机肥。有机肥能改良土壤的结构，改善微生物环境，但施太多有机肥也会消耗过快，需要搭配无机肥的使用。

