



我的家庭农场

主编 陶红亮



咱家阳台

ZANJIA YANTAI ZHONGCAI

能种菜



郑州大学出版社



我的家庭农场

主编 陶红亮



咱家阳台

ZANJIA YANTAI

ZHONGCAI

能种菜



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

咱家阳台能种菜/陶红亮主编. —郑州:郑州大学出版社,
2014.8

(我的家庭农场)

ISBN 978-7-5645-1901-8

I. ①咱… II. ①陶… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第125112号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州市诚丰印刷有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:12.5

字数:199千字

版次:2014年8月第1版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2014年8月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1901-8 定价:28.00元

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

编 委 会

主 编:陶红亮

副主编:郜 毅

编 委:李 宏 刘 毅 王媛媛 赵群丽 王晓毅
张雪莲 闻雪珠 张卫东 杨谐挺 张 萍
马九堂 崔召贵 苏文斌 窦丛坤 朱官军
贾卫林 何 珑 叶永中 郑燕彬 陶 萍

前言

曾有一对“80后”夫妻放着私家别墅不住，偏偏要居住在山间的“木屋”，他们的事迹迅速蹿红网络，还有网友登门拜访，看过小夫妻俩的“田园生活”后，都很羡慕。同为“80后”，有很多人为了追求较好的物质生活，生活在“水泥森林”中，为了生活忙碌得灰头土脸，而这对夫妻却已置身“世外桃源”，过着神仙般的生活。

相信每个人都很羡慕这种隐居山林的生活，会有古人那种“采菊东篱下，悠然见南山”的怡然自得，那种“明月松间照，清泉石上流”的清闲优雅。虽然这种生活让我们现代人为之神往，但如果真像古人那样隐居山林，很多人又会缺乏勇气，况且这种生活也是非常不现实的。那么，在现代都市中要如何享受田园之乐呢？那就加入“阳台种菜”一族吧，相信每天的种菜生活能满足你对田园的向往，能沐浴你烦躁的身心。

当今市场上的蔬菜价格不断上涨，尤其是到冬季缺乏蔬菜之时，许多反季节蔬菜价格飞涨。另外，人们对蔬菜的质量也不放心。因此，许多人想在自家阳台上种植蔬菜。就这样，“阳台种菜族”的队伍不断庞大起来。“阳台种菜”也不仅仅是种菜，它成了都市人的一种生活情调，让生活不再单一枯燥，让家里的空气变得清新宜人，让食用的蔬菜变得绿色无污染。朋友聚会时，还可以把大家请到家里，让他们尝尝自己栽种的蔬菜，相信味道一定比餐厅的好得多。

同时，种菜还可以让生活在城市里繁忙的人们放慢脚步，有时间欣赏一下身边的风景；种菜可以让职场中的尔虞我诈暂停，演绎出纯真的自我；种菜可以让生活在“水泥森林”的人们，呼吸到新鲜无污染的空气；种菜可以让孩子感受到大自然的魔力，让他体会到“一分耕耘，一分收获”的道理。另外，有过种菜经历的人应该知道，其实，自己种的菜与市场上买来的菜有很大不同，因为种菜过程的不同，采收后的蔬菜无论在口感上还是营养上，都

比买来的菜好得多。举个例子,自家种的韭菜不仅细长,而且叶片中的汁液饱满,采收时用剪刀剪断的瞬间,汁液喷出,一股韭菜的清香扑鼻而来,弥漫着整个阳台;但在市场上买来的韭菜呢,菜叶往往是又粗又长,叶片呈扁平状,汁液含量较少,韭菜的香味很淡,与其他蔬菜搭配食用时,几乎吃不出韭菜的味道。

虽然知道阳台种菜的好处很多,但是对于整日忙碌的上班族来说,许多人不知道如何种菜,而且也没有时间学习种菜,这让很多想种菜的人感到困扰。其实,不用为此而担心,只要每天下班看上一会儿《咱家阳台能种菜》这本书,就能让你成功地种出健康营养的蔬菜。其实,这本书就是我们真实的种菜经历,我们想以此来教大家如何种菜,让大家也能感受到阳台种菜的魅力,感受到这本书的魅力。

种菜能让人学会一种生活心态,让人认识到揠苗助长、急于求成是万万不行的,只有放弃那种浮躁的心态,用平和的心态看待蔬菜一点一滴的成长;种菜能让人感受到一种淡泊宁静的情怀,生活中不能总是斤斤计较,如果总是考虑着时间、精力、水费、肥料等成本,还不如去菜市场买菜,因为种菜收获的不仅是可供食用的蔬菜,而且是一种生活情调。赶快跟着《咱家阳台能种菜》学起来,尽情体验“阳台种菜族”的乐趣吧!

编者

2014年1月

第一章 / 阳台种菜的基础知识	1
阳台种菜的益处有很多	3
不同类型的阳台都能种菜	5
让蔬菜来装饰你的阳台	7
阳台种菜要用到哪些工具	9
“阳台气候”决定种植什么蔬菜	11
有些蔬菜不用土也能生长	13
选择哪些容器来种菜	15
不同区域种植不同的蔬菜	17
阳台种菜也要施肥	20
第二章 / 初学者的种菜之旅	23
阳台上最适合种哪些菜	25
如何选购种子和秧苗	27
如何配土很重要	29
播种和移苗的具体方法	31
浇水也要讲究方法	33
你会给蔬菜施肥吗	35
蔬菜的插架知识	37
及时发现蔬菜上的病虫害	39
如何处理蔬菜上的虫害	42

采收及采收后的管理	44
第三章 / 成熟期较短的高营养“蔬菜”	47
绿豆芽:营养实惠的原生态蔬菜	49
黄豆芽:兵小功大的豆芽菜	51
苜蓿芽:营养成分较为全面的芽菜	53
荞麦芽:中老年人的天然保养品	54
豌豆苗:香嫩爽口的“龙须菜”	56
萝卜苗:可爱的“娃娃缨萝卜”	58
平菇:吃起来比肉还香的蘑菇	60
香菇:香气沁人的“植物皇后”	62
草菇:美味的兰花菇	64
金针菇:受人追捧的“智力菇”	66
鸡腿菇:营养无敌的“菌中新秀”	68
第四章 / 让菜肴更美味的香料类蔬菜	71
香菜:增加菜肴的色、香、味	73
茴香:才色兼备的香丝菜	75
薄荷:既能食用又能入药的银丹草	77
辣椒:吃了让人增加食欲	80
生姜:虽不好吃但养胃养脾	82
韭菜:营养健康的“减肥菜”	84
大蒜:深受大众喜爱的“杀菌菜”	86
香葱:家中必备的调味菜	88
水芹:外形似杂草的野芹菜	90
薰衣草:优美典雅的“香草之后”	92
茼蒿:能改善肠胃的“洋茴香”	94

第五章 / “绿”枝招展的叶类蔬菜 97

菠菜: 补血滋阴的“波斯草” 99

白菜: 经济实惠的营养菜 101

茼蒿: 古代人的“宫廷佳肴” 103

生菜: 美国家庭中的大众菜 105

苦菊: 欧洲人眼中的“牛奶菜” 108

油菜: 一种栽培历史悠久的蔬菜 110

莴苣: 功能颇多的“千金菜” 112

莜麦菜: 一种叶食莴苣 114

紫甘蓝: 蔬菜中的天然“护肤品” 116

水晶菜: 白茎千筋京水菜 118

空心菜: 蔬菜中的“绿色精灵” 120

第六章 / 新鲜可口的果实类蔬菜 123

黄瓜: 西汉时期的“胡瓜” 125

毛豆: 陌生的“菜用大豆” 127

豌豆: 既是蔬菜又是粮食 128

苦瓜: 我很苦但我很营养 130

丝瓜: 美容养颜的“保养品” 132

茄子: 多吃茄子远离疾病 134

菜豆: 维生素 C 丰富的“四季豆” 136

蚕豆: 食用价值非常高 138

番茄: 曾是有毒的“爱情果” 140

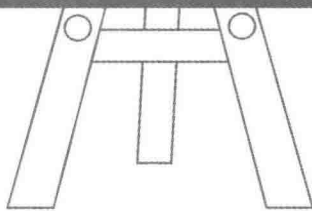
黄秋葵: 营养价值可与人参相媲美 142

第七章 /	阳台上种植根系类蔬菜	145
	花生:油脂丰富的“植物肉”	147
	红薯:欧美人眼中的“面包”	149
	洋葱:味道独特的强身健体菜	151
	辣根:欧洲人喜爱的“山葵萝卜”	153
	马铃薯:名字多食用方法也多	154
	胡萝卜:默默无闻了好几个世纪	156
	白萝卜:根菜类蔬菜中的佼佼者	158
	花椰菜:既是“花”也是“菜”	160
	樱桃萝卜:精致可人的“美人菜”	162
第八章 /	常见蔬菜的烹饪方法	165
	清热解毒的绿豆芽	167
	菠菜具有抗衰老作用	169
	清肺利咽的萝卜苗	171
	低热量高营养的莜麦菜	173
	苦瓜也能美容养颜	176
	促进智力发育的金针菇	178
	营养丰富的空心菜	181
	可帮助人体消化的黄秋葵	183
	土豆可以调整虚弱体质	186
	防癌抗癌的花椰菜	188

第 一 章

阳台种菜的基础知识

虽说种菜不难,但它也是一门技术,不是谁都能将一粒种子培育成蔬菜的,因此,种菜也需要学习。首先要正确认识阳台的环境,了解在不同类型的阳台上可以种哪些蔬菜,同时还需要掌握一些种菜的基础知识,这些都是一个初学种菜者必须学习的,只有掌握了这些知识,才有可能种出健康且安全的蔬菜。



阳台种菜的益处有很多

农艺知识早知道：

阳台种菜在日本、新加坡以及我国的香港和台湾地区已经极为普遍，人们在家中种的菜不仅用来食用，同时也将其作为美化环境、装饰房屋的绿色植物。其实，这种“阳台种菜”的现象早在我国古代就已经出现了。1097年，北宋官员胡汲在深州做官，为了对抗当时的通货膨胀，他动员下属开垦出1600多畦的菜园子，史载“廛有菜圃千六百余畦”，自此，很多平民百姓也利用自己的小庭院开始种菜。

在当今这个时代，阳台种菜已经从古时候的自给自足，发展成为“亲近自然，绿色生活”的潮流，在这种潮流的趋势下，阳台种菜已经进入千家万户，而且，阳台种菜确实也给长期居住在城市里的人带来不少好处，归纳起来，大致可分为以下几个方面。

第一，自己在阳台种的菜是健康无污染的绿色蔬菜。平时人们从菜市场或超市买来的蔬菜中难免会残留少许农药；如果是反季节蔬菜，大多会使用催熟剂。蔬菜中残留的化学物质对身体健康会造成很大的危害，这也是目前小孩子生理早熟的罪魁祸首。而自己在阳台上种菜——冬天想种植反季节蔬菜，可将蔬菜种植在温室内——用平时的淘米水或果皮、厨房杂物等沤制成有机肥料，以供蔬菜吸收，这样，就能吃到既营养又健康的蔬菜了。

第二，平时在菜市场购买的蔬菜，表面上看起来很新鲜，其实这些都是蔬菜经过长距离运输，被重新清洗后的样子。为了制造新鲜的假象，菜贩子还会往青菜上喷些水。当人们把这种不新鲜的蔬菜买回家，放入冰箱储藏后，不仅会丢失蔬菜中的营养素，还容易产生有害物质。而自己亲手种植在阳台上的蔬菜不仅新鲜，而且能吃现摘，保持蔬菜中更多的营养成分。

第三，阳台种菜不仅能让人们吃到新鲜、健康的蔬菜，还可用于观赏；另外，绿色植物还有净化空气、吸收室内甲醛、分解室内有害物质、调节空气湿度的功能，能让人们的生活环境变得更加美好。



第四,阳台种菜响应了人们提倡的环保、低碳生活。人们每天生活在这个钢筋水泥的城市中,空气中充斥着汽车和工厂排出的污染物,如果在阳台上种植一片绿色的蔬菜,就能提高周围的空气质量,让自己每天可以呼吸到新鲜、干净的空气。

第五,阳台种菜可以缓解压力。在这个物欲横流的社会,人们为了生活,每天繁忙地奔波着,如果下班后,可以在种有蔬菜的阳台上休息一下,相信植物的清新能抚平你浮躁的心绪,能舒缓一天的紧张心情,让你得到彻底的放松,享受田园的气息。

第六,阳台种花只能供人观赏,而阳台种菜不仅能供人观赏,还能净化空气,美化环境,关键是还能供人品其味、尝其鲜。这种蔬菜的味道与买来的蔬菜不同,不仅仅是健康安全上的不同,更重要的是这是自己亲手栽种出来的成果,是一种收获的喜悦,是一种成功的满足。

了解到阳台种菜的诸多好处之后,你是否动心了呢?那就一起来体验种菜的乐趣吧!

家庭种植小贴士

显然,阳台种菜的益处非常多,但我们不能仅仅因为这些好处而种菜,重要的是有种菜的心情,如果你每天心情凝重,把种菜当作一种任务,那还不如不种,因为当你种菜时只想着收获,说明种菜已经成为你下班后的另一个工作,长此以往,你感觉到的只有累,全然没有“田园之乐”可言。

阳台种植有一个很大的优点,那就是可以亲自见证蔬菜的生长,在蔬菜生长过程中,发现它缺水了就浇浇水,发现它生小虫子了,可以帮它捉小虫。时间长了你会发现,种菜跟养小动物一样,蔬菜也是一种“宠物”噢!

不同类型的阳台都能种菜



农艺知识早知道：

俗话说，“种花好，种菜更好”，因为花种得好，只可供人观赏，然而菜种得好，不仅可以供人观赏，还能让人“尝鲜”。另外，每到收获季节，看到枝茎上一个个硕大的果实，又是怎样一种无法替代的成就感！但生活在钢筋水泥铸造的高楼大厦中，怎么才能种菜呢？其实阳台就是很好的种菜场所，无论是封闭式还是半封闭式阳台，无论是朝南还是朝北的阳台，都能成功地种出蔬菜。

阳台是指建筑物中向室外延伸的部分，主要是指能给居住者提供新鲜空气、晾晒衣物、摆放盆栽的场所。阳台的种类有很多，从结构上来说，可以分为墙壁式阳台、悬挑式阳台、嵌入式阳台、转角式阳台；从通风透气的情况来看，可以分为封闭式阳台、半封闭式阳台和开放式阳台；从接受光照的情况来看，可以分为朝阳式阳台（朝南）、半朝阳式阳台（朝东、西）、背光式阳台（朝北）。不论是哪种阳台，都能让人感受到新鲜的空气，也能用来晾晒潮湿的衣服。如果喜欢种菜，还可以将你的小阳台打造成一个小菜园，让你足不

出户就能感受到田园风光,吃到新鲜无公害的蔬菜。

有的人可能会有这样的疑问,不朝阳的阳台也可以种菜吗?不是蔬菜都要接受光合作用吗?其实,不管你的阳台是否朝阳都能种植蔬菜,即便是朝北的背光式阳台也能种植蔬菜,因为有的蔬菜在弱光的通风区照样生长很快,比如韭菜、茼蒿、空心菜等。如果是朝阳的阳台,可供选择的蔬菜更多一些,因为朝南的阳台每天都有充足的光照,且通风良好,这是大多数蔬菜理想的生活环境。如果是半朝阳式

在阳台上种菜与田地里不同,在阳台上种植的蔬菜可以自由移动,可以根据不同的季节、天气、温度等自然条件移动菜盆:当阳台温度高时,将菜盆转移到弱光区;当阳台温度低时,可以把菜盆转移到温暖的室内;如果蔬菜需要通风,可将菜盆转移到室外等。

阳台,可以选择种植一些喜光耐阴的蔬菜,比如莪麦菜、小油菜、香菜、萝卜等。因为在朝东、西的阳台上,植物只能接受半日的光照。如果是朝西的阳台,在夏季还要注意蔬菜的防晒,以免温度过高,造成蔬菜干枯,除此之外,还要注意防御对面阳台上反射过来的强光,可以在容器上面设置一个遮阳网。

阳台的封闭状况决定了阳台上的温度条件,如果是封闭式阳台,蔬菜所受温度的局限性较小,因为封闭式的阳台上冬季依然温暖,所以,封闭式阳台上可以种植的蔬菜种类比较多。在北方地区这种封闭式阳台比较普遍,因为北方地区冬天寒冷,封闭式阳台能让室内温暖一些。蔬菜种植在封闭式阳台上,虽然不用担心温度问题,但要考虑通风问题,否则蔬菜容易生病,要尽可能保证阳台的通风。

如果是半封闭或开放式阳台,种菜不适合在冬天进行,因为冬季阳台上的温度较低。此外,如果是夏天种菜,也要在蔬菜上方设置遮阳网,因为夏季太阳直射,阳台上温度过高。如果是栅栏式阳台或露天阳台,在种菜时还要注意防范大风天气,最好在容器上设置防风板或防风罩,以免容器内的土壤干燥得过快。

家庭种植小贴士

如果是墙壁式阳台或嵌入式阳台,全天接受光照的时间较短,而且通风条件差,这样的阳台也能种菜吗?答案是肯定的,这样的阳台照样受到一些蔬菜的喜爱,比如喜温耐阴的香菜、韭菜、香笋等蔬菜。因为阳台的通风条件差,可以把菜盆放在较高的台子上,菜盆下面垫一个竹板,防止湿气引发蔬菜的病虫害。

让蔬菜来装饰你的阳台

农艺知识早知道:

在城市的居民楼里,几乎每个房屋内都有1~2个阳台,正因为如此,装修行业中也增添了“阳台装修”这一项。有的人将阳台装修成小客厅,有的人将阳台装修成自己的小书房,有的人则将阳台改装成自己的健身房。其实你的阳台还可以用蔬菜来装饰,阳台上翠绿的蔬菜,会让你有一种身处大自然的感受。

你家阳台的最大用途是什么?相信很多人的答案都是“晾衣服”“放杂物”“放运动器材”等,如果是这些东西填充着你的阳台,那么,你的阳台就是灰色无装饰的空间,没有一点生机。还有一小部分人的阳台种满了花花草草,这样的阳台确实漂亮,而且充满生机,但花草在冬天就会枯萎而失去生机,另外,如果阳台上始终是固定的几种花草,会让人审美疲劳。因此,还是在你的阳台上种些蔬菜吧!首先,蔬菜能让你的阳台四季常青(因为很多蔬菜都是四季皆可种植的);其次,蔬菜有成熟的时候,收获后又可以种上其他种类的蔬菜;再次,蔬菜可以食用,吃到自己种植的放心蔬菜,这是阳台种菜的最大优点;最后,阳台种菜让每天上班的人放松身心,享受不一样的“田园之乐”。

阳台种菜听起来可能不是一件难事,但如果想种得漂亮,用它们来装饰