

知名博主小童种植秘籍大公开

适合初学者的阳台菜园种植技巧 ▾



十二个月的 阳台菜园



[韩] 张珍珠 著
季成 译

中国旅游出版社



适合初学者的阳台菜园种植技巧



十二个月的 阳台菜园

[韩] 张珍珠 著
季成 译



中国旅游出版社

责任编辑 梁媛 吴慧慧
装帧设计 北京红方众文科技咨询有限公司
责任印制 闫立中

图书在版编目 (CIP) 数据

十二个月的阳台菜园 / (韩) 张珍珠著; 季成译
.-- 北京: 中国旅游出版社 2014.1
ISBN 978-7-5032-4879-5
I. ①十… II. ①张… ②季… III. ①蔬菜园艺
IV. ①S63
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 308119 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-2558

열두 달 베란다 채소밭 (Twelve-Month Veranda Garden)
Copyright © 2012 by 장진주 Jinju Jang 张珍珠
All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright © 201x China Travel & Tourism Press
Simplified Chinese language edition arranged with CHOSUN Magazine Inc
through Eric Yang Agency Inc.

十二个月的阳台菜园

[韩国] 张珍珠 著 季成 译

出版发行 中国旅游出版社
(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)
<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cnta.gov.cn
营销中心电话 010-85166503

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京金吉士印刷有限责任公司
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 12.5
字 数 79 千字
印 数 6000 册
定 价 48.00 元
I S B N 978-7-5032-4879-5

版权所有 翻印必究
如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换



没有天生的绿手指

2010年我开始写博客，当时并未料到这给我带来了无限的可能。我从独自种菜转变为与他人交流、共享栽培技巧，并尝试更多植物的种植，使得我的菜园变得更加丰富多彩，这一切都要感谢博客。为了发一篇博文，我冥思苦想，如何用言简意赅的话语介绍种植的技巧，这个过程给了我不断反思、推陈出新的机会。现在我的阳台已经是栽培了100余种蔬菜的种植空间了。另外，我还担任生物课讲师，随着

考生临近考试，我的压力也陡然增加，那时候多亏了网

友们的支持，博客上温暖的留言给了我继续下去的力量。

我上小学时，家人经常带着我到“周末农场”种植西瓜、香瓜、红薯和土豆等蔬菜和水果。每个周日，我们家和姨妈一家子带着丰盛的便当，在劳作的天地间野餐，这给我留下



了珍贵的回忆。生在首尔的我，能够在童年见识那么多植物，并且产生兴趣，这都要感谢我的父母。

现在人们不用去周末农场了，只需要在自家阳台上便可以种菜。阳台虽然算不上宽阔，但每个空间合理利用的话，就能成为充足的种植园地。即便是在没有阳台或不见光的住宅，依然可以种植洋芹和垂盆草等喜阴的植物。厨房水槽旁也可以种植绿豆芽、黄豆芽等不同颜色、不同外形的苗芽蔬菜。如此来看，我们周围隐藏着很多可以种植蔬菜的空间。



有太多的内容和照片都想记入本书中，但由于版面有限，留下了不少遗憾。一直以来，我都在为与大家分享小童的点子 and 信息而不断努力着，书中说明不充分的部分我会在博客里持续地进行补充。日后有机会，我还想就自种蔬菜的料理方法进行详细的论述。

在本书完成之际，需要感谢的人很多。首先对出版本书的朝鲜传



媒图书公司表示感谢。特别对编辑过程中给予帮助的金花组长、敏贞编辑表示感谢。第一次合作就同心协力，让我感到是我个人的幸运。希望这段缘分能够持续下去。同时，也要感谢帮助我连载种植经验谈和料理技巧的记者先生，以及常年与我共同守候在网络上的博友们。

我是双胞胎中的妹妹，姐姐和我长得可以说是一模一样，这是我叫作“小童”的原因。姐姐帮助我检查初稿，并把修改意见记录在笔记本上，同时，还煞费苦心地为我的蔬菜拍照，为此，对姐姐表示感谢。还要对周末帮我照看孩子的妈妈，为我在阳台上搬运花盆、收集种子的爸爸，以及弟弟表示感谢，我爱你们。

来看我博客的很多人都会关注我得到的“绿手指”，这是向用心种植植物的博主颁发的荣誉象征。其实我一开始只想尝试一下，所以对“绿手指”总是感到有些羞愧。我想说，“绿手指”是经过不断失误和失败经验积累才得到的。正所谓“万事开头难”，翻开这本书的初学者千万不要因为一次失败而放弃，认为“自己没有种菜的天赋”，没有人第一

次就能做到完美，我也曾经养死过几次草莓，也有种黄豆腐烂只能扔掉的失败经验，但现在不也写书给大家了吗？希望大家都有足够的自信！祝愿各位在埋下种子后都能得到丰收的喜悦。将本书送给所有热爱种植的朋友！

小童 张珍珠





初学者的基础课程

Lesson 1 我们家里也能种菜 ... 2

Lesson 2 种菜, 请先准备! ... 4

Lesson 3 种菜, 先了解这些! ... 8

Lesson 4 在家可以种植哪些蔬菜 ... 12

Lesson 5 小童去年种植的蔬菜! ... 16

Lesson 6 向小童提问! ... 18



十二个月的蔬菜



红边生菜
36



青生菜
38



罗马生菜
40



橡木生菜
42



圆生菜
44



小萝卜
46



茼蒿
48



锦葵
50



君达菜
52



紫苏叶
54



苦苣
56



菊苣
58



小白菜
60



韭菜
62



垂盆草
64



小西红柿
66



拇指青椒
68



豌豆
70



菜豆
72



黄瓜
74



小南瓜
76



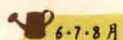
茄子
78



蓝莓
80



西瓜
82



芦荻
84



迷你辣椒
86



落菜 (胭脂菜)
88



短果苜蓿
90



芝麻菜
92



白萝卜
94



胡萝卜
96



白菜
98



红菊苣
100



特雷维索菊苣 (秋季)
102



球芽甘蓝
104

9-10-11月



油菜
106



维生素菜
108



白青菜
110



红包菜
112



青芥菜
114



甘蓝
116



羽衣甘蓝
118



芹菜
120



红萝卜
122



甜菜
124



大葱
126

12-1-2月



草莓
128



菠菜
130



单花葱(山蒜)
132



蔬菜娃娃
134



日珥萝卜菜幼叶
136



365天可以种植的蔬菜

香草及食用花



罗勒(兰香)
140



水芹
142



西芹
144



茴香
146



锦葵
148



圆叶薄荷
150



迷迭香
152



金柠檬百里香
154



薰衣草
156



甜菊
158



驱蚊草
160



牛至
162



薄荷
164



旱金莲
166

芽苗蔬菜



黄豆芽
168



萝卜苗
170



绿豆芽
172



花蕾粉红洋白菜
175



苜蓿芽(黄色)
178



苜蓿芽(绿色)
180



青梗菜
182



芽麦
184



大麦芽
186



荞麦芽
188

P
A
R
T
01

初学者的
基础课程

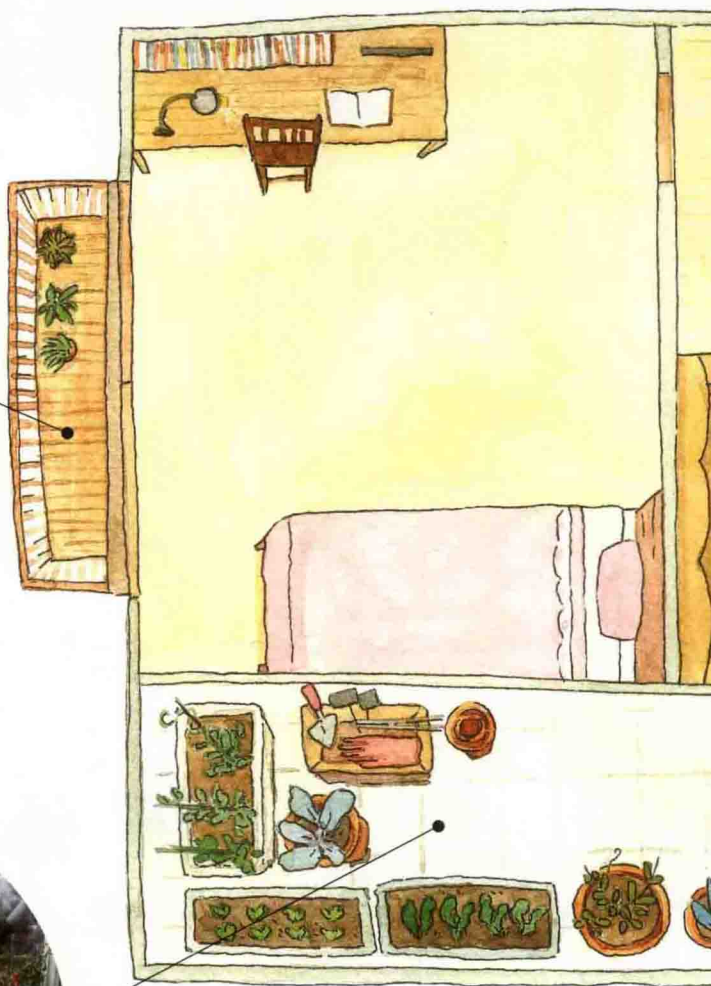


我们家里也能种菜



窗台（围栏）

这里可以种植喜欢阳光的植物。特别是胡萝卜这种蔬菜，在日照下会生长得更好。因此，相对于阳台，放置在窗台或围栏上，可以减少生长周期。比如小萝卜，我们放在围栏上可能1个月就能生出红色的小萝卜，但是放在阳台里面则需要几个月。



阳台

阳台里面是一年四季都可以种植的优良环境。雨季可以避免雨淋，冬天则可以避免严寒，是可以灵活使用的最理想的种植空间。



水槽旁边

水槽旁边可以种植发芽的植物，适合不需要太多阳光而需要大量水分的蔬菜。相对于阳台，由于厨房每天都要进出多次，所以便于随时观测。



客厅

晚秋、寒冬和初春，可以将花盆转移到客厅里，为植物保暖。



屋顶

屋顶阳光和空间都格外充足，适合种植黄瓜、南瓜和茄子等藤蔓蔬菜。根茎蔬菜放置在屋顶上也能更多地接受日照而快速生长。但是由于风的影响，植物需要经常补水，这是屋顶种植的短处。

种菜，请先准备！

泥土

种菜首先需要泥土。比起普通的泥土，我们需要使用种植专用的培养土，因为在外面唾手可得的泥土中可能含有虫子或异物。使用干净的园艺专用培养土对种子有利，同时有益于保持屋内干净。带有养分的土又叫作堆肥，其中含有大量植物生长所需的养分，对植物非常有益。但使用过多堆肥会使种子无法吸收，所以一定要按照说明书使用。一般来说，可以将园艺培养土和堆肥按 8:2 的比例混合使用。



园土

园土较软，不含有养分，是非常干净的土壤。只用来培育种子，或者培育折下繁殖的枝干。叶子蔬菜在没有堆肥的园土中也可以很好地生长。



盆栽混合土

盆栽混合土是园土、堆肥再加上保持透气性的蛭石、珍珠岩的混合土壤。无须自己搭配就可以方便地使用。



蛭石

蛭石用于水栽植物的根部固定，就像在园土中添入珍珠岩一样，这种多孔性的泥土可以提高土壤的透气性。

堆肥·肥料



堆肥

堆肥由树枝、树叶等制作而成，含有使植物成熟的养分。但直接使用浓度过大，而且渗透压过大会导致种子死亡。一般与园土混合使用，园土与堆肥的比例为 8:2。



液肥（液态肥料）

液肥用于水栽植物的培养，一般包括两种：需稀释的液肥和直接使用的液肥；图中就是我喜欢使用的产品，包括 A、B 两种类型，按照 1:1 的比例调制，再稀释 500 倍使用。比如，水 1L，那么液肥是 2mL。



尿素

尿素是一种含氮元素的化学养分，对于果实类蔬菜有很好的效用。直径 30cm 以上，高度及膝的花盆每两周可以加一次尿素，用量为半匙左右。直接施肥在植物根部会导致植物死亡，因而，要撒在植物周围，让它慢慢融入泥土以使植物吸收。



种子花盆·外带咖啡杯

适合种植生菜或菊苣，便于收获和食用。另外这种小杯重量很轻，雨天便可以从阳台上轻松地转移到屋内。



盆口一拃的花盆

适合种植叶子蔬菜，比如小白菜、韭菜和小萝卜等。也可以使用30cm边长的泡沫塑料箱子，但箱底应该在放入土前，先铺好5cm高的泡沫塑料，这样不仅可以节省用土，还可以确保充分的渗水空间。



狭长的长方形花盆

狭长的长方形花盆便于把各个种类的叶脉蔬菜和根茎蔬菜摆在一起种植。生菜、菊苣、茼蒿等占据的空间窄小，所以可以利用整合的空间种多样的蔬菜。根茎蔬菜中不会长得很大的，如小萝卜和胡萝卜等，都可以种在方形花盆里。方形花盆可以排成一排，在阳台很容易摆放整齐。



高度及膝的花盆

适合种植根系繁杂的果实蔬菜，小西红柿、茄子、蓝莓、彩椒、小南瓜等果实蔬菜都属于这一类。这类蔬菜刚生种子时可以放在小花盆中，而随着土以上的部分越长越大，它们的根系也越发达，这时需要选择大一点的花盆。想要多收获就要在较大的花盆中进行培育。也可以使用米袋来代替花盆。

种子



种子可以通过网购或者种子商购买，价格不一，选择普通的种子即可。

秧苗是指培育到发芽程度的种子。第一次种菜的时候使用秧苗要好于种子，可以选购大葱、芹菜等种苗进行培育。

适合用种子开始种植的作物 VS 适合以种苗开始种植的作物

| 月份 | 种子 | 种苗 | 原因和注意事项 |
|------------|--|---|--|
| 3, 4, 5月 | 小萝卜、茼蒿、冬葵、苜蓿菜(青·赤)、芝麻叶、白菜、韭菜、豌豆、菜豆 | 生菜类(青、红卷边生菜、罗马生菜、生菜、圆生菜), 菊苣类(苦苣、赤菊苣), 垂盆草, 小西红柿, 辣椒, 黄瓜, 小南瓜, 茄子, 蓝莓(苗木), 西瓜 | <ul style="list-style-type: none"> 果实蔬菜要培养出果实要花费大量的时间, 因此相对于种子更推荐种植种苗。 生菜类的生菜和圆生菜的种苗不容易买到, 所以也可以购买种子种植。 小萝卜、首尔白菜生长速度很快, 从种子到成熟不费多少时间。 |
| 6, 7, 8月 | 菠菜, 短果茼蒿, 芝麻菜, 萝卜, 胡萝卜, 白萝卜, 白菜, 特雷维索菊苣, 小西红柿 | 芦荟, 迷你彩椒, 红菊苣 | <ul style="list-style-type: none"> 特雷维索菊苣和小西红柿不是像白菜那样常见的蔬菜, 更适合用种子种植。 如果芦荟使用种子种植, 不知道多少年才能长成。 白萝卜和胡萝卜这种根茎蔬菜移植的话会伤及根部, 所以必须用种子种植。 |
| 9, 10, 11月 | 油菜, 维生素菜, 白青菜, 红包菜, 青芥菜, 甘蓝, 羽衣甘蓝, 芹菜, 红萝卜, 甜菜 | 大葱 | <ul style="list-style-type: none"> 小白菜、维生素菜都是常见的蔬菜, 无论是种子还是种苗都很容易买到。用种苗种植就马上可以收获, 而种子的长势也很快, 能够保证长久的收获。 |
| 12, 1, 2月 | 菠菜, 蔬菜娃娃 | 草莓, 单花葱(球茎) | <ul style="list-style-type: none"> 草莓最适合用种苗开始种植。 单花葱不适合用种子, 适宜用球茎种植。 |
| 1~12月 | 香草 & 食用花 | 罗勒, 西芹, 茴香, 锦葵, 圆叶薄荷, 迷迭香, 金柠檬百里香, 薰衣草, 甜菊, 驱蚊草, 牛至, 薄荷 | <ul style="list-style-type: none"> 水芹的种苗很难买到, 所以用种子种植。 旱金莲的种苗大多在春季销售, 其他季节则使用种子种植, 长势也非常喜人。种子种下10天左右就能发芽, 成长速度极快。 |

种菜，先了解这些!



初学者按照这个顺序开始吧!

我推荐的种植顺序是这样的：叶子蔬菜（生菜、菊苣）——发芽蔬菜——蔬菜种子培育——果实蔬菜——根茎蔬菜。对于初学者来说，种子尽快成长为可收获的果实才能带来喜悦和成就感，因此推荐上面的顺序。也可以从发芽蔬菜开始种植，培育1~2周就可以收获了。这样开始容易入手，也会感受到更多的乐趣。

种苗购入时间

一年中有两次种苗购入时间：春天和夏末。在花园或者种子商处可以购得种苗。4月至5月末主要购买叶子蔬菜和果实蔬菜，8月中旬至9月初则以叶子蔬菜和制作泡菜类的蔬菜为主。

种子这样来种植!

以南瓜为例，一般播撒种子都是在一个洞里放入三颗。因为有时种子可能会无法发芽。如果三粒种子都发芽，破土而出

