

家庭园艺DIY系列

我家的

开心农场

——在阳台种菜

都市农夫 / 编著



● 你还在迷恋网上种菜吗？

移战场，把自己的阳台变成开心农

● 亲手种种菜，浇浇水，健康、环保又开心！



化学工业出版社



家庭园

我家的

开心农场

——在阳台种菜

都市农夫 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

我家的开心农场——在阳台种菜/都市农夫编著. —北京:
化学工业出版社, 2011. 1

(家庭园艺DIY系列)

ISBN 978-7-122-09894-8

I. 我… II. 都… III. 花卉-观赏 IV. S68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第217950号

责任编辑: 傅四周

装帧设计: 史利平

责任校对: 陶燕华

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张4¹/₂ 字数96千字 2011年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

在阳台种菜

——乐活新主张

你还在玩“开心农场”吗？
你还迷恋在网上种菜、收菜吗？
你还三更半夜起来很辛苦地偷菜吗？
你还在担心自己浇灌出来的累累硕果不翼而飞吗？

让我们转移战场，把自己的阳台或天台变成开心农场，在上面种菜，每天浇水，看种子发芽、成长，采收环保蔬菜，这比网上种菜要开心，《我家的开心农场》让自己的收获看得见、摸得着，这是真实的快乐和幸福。而且自己种菜最吸引人的，莫过于享受现采现吃的乐趣，又不用担心农药残留，可以吃得开心、

健康、安全，省钱又环保！

种菜其实并不难，如果你有一亩三分地，那就撸起胳膊到田地里尽情地挥汗如雨吧！其实那也是在亲近大自然，享受快乐人生。如果你没有田地，那也丝毫不介意，咱们自家的庭院、阳台、屋顶，甚至窗台边，都可以用来种菜，只要选对时节，掌握简单技巧，找个花盆、废弃纸箱，甚至一次性杯子，都可以简简单单地搭起一方绿意。

本书精选20余种蔬菜，手把手教你买苗、整地、播种、追肥、立柱、采收等基本栽种技

巧，并介绍蔬菜的栽培历史和营养价值，同时提供煮食及保存应用等资讯。全书搭配精彩的照片及图片说明，让你轻松掌握各种蔬菜的栽培要领。从今天开始，大家一起来种菜吧！

参加本书编写的人有陈计华、陈继荣、陈玉娟、曹梦丽、崔荣光、褚晓晗、杜浩、季红、李哲、刘柳、刘俐、李慧慧、吕聪娜、潘建永、张利英、王婷、孙明芬、王裕娟、武玉芳、于新利、赵凤、张猛、张春荣、张小磊。



CONTENTS

目 录



Part One

事先准备重要却简单

- 2 1. 先来检查一下我们的栽培环境
- 4 2. 开始准备容器和苗盆
- 6 3. 空间不同, 蔬菜有别
- 7 4. 有了这些基本工具会更棒
- 9 5. 掌握要领, 遵循原则
- 12 6. 在有限空间搭建支架



Part Two

新手入门:易于栽种的蔬菜

- | | | | | | |
|----|--------|----|--------|----|--------|
| 14 | ■ 黄豆芽 | 21 | ■ 韭菜 | 29 | ■ 玻璃生菜 |
| 14 | · 小信息 | 21 | · 小信息 | 29 | · 小信息 |
| 15 | · 小贴士 | 22 | · 小贴士 | 30 | · 小贴士 |
| 15 | · 种菜须知 | 22 | · 种菜须知 | 30 | · 种菜须知 |
| 16 | · 成长日记 | 23 | · 成长日记 | 31 | · 成长日记 |
| 16 | · 在线答疑 | 24 | · 在线答疑 | 32 | · 在线答疑 |
| 17 | ■ 空心菜 | 25 | ■ 木耳菜 | 33 | ■ 菠菜 |
| 17 | · 小信息 | 25 | · 小信息 | 33 | · 小信息 |
| 18 | · 小贴士 | 26 | · 小贴士 | 34 | · 小贴士 |
| 18 | · 种菜须知 | 26 | · 种菜须知 | 34 | · 种菜须知 |
| 19 | · 成长日记 | 27 | · 成长日记 | 35 | · 成长日记 |
| 20 | · 在线答疑 | 28 | · 在线答疑 | 36 | · 在线答疑 |

37 ■ 茼蒿

- 37 · 小信息
- 38 · 小贴士
- 38 · 种菜须知
- 39 · 成长日记
- 40 · 在线答疑
- 41 ■ 油菜
- 41 · 小信息
- 42 · 小贴士
- 42 · 种菜须知
- 43 · 成长日记
- 43 · 在线答疑

44 ■ 茴香

- 44 · 小信息
- 45 · 小贴士
- 45 · 种菜须知
- 46 · 成长日记
- 46 · 在线答疑
- 47 ■ 红苋菜
- 47 · 小信息
- 48 · 小贴士
- 48 · 种菜须知
- 49 · 成长日记
- 50 · 在线答疑



 **Part Three**
高手领航：挑战略带难度的蔬菜！

52 ■ 五彩观赏椒

- 52 · 小信息
- 53 · 小贴士
- 53 · 种菜须知
- 54 · 成长日记
- 55 · 在线答疑
- 56 ■ 长茄
- 56 · 小信息
- 57 · 小贴士
- 57 · 种菜须知
- 58 · 成长日记
- 59 · 在线答疑

60 ■ 香丝瓜

- 60 · 小信息
- 61 · 小贴士
- 61 · 种菜须知
- 62 · 成长日记
- 63 · 在线答疑
- 64 ■ 满堂红
- 64 · 小信息
- 65 · 小贴士
- 65 · 种菜须知
- 66 · 成长日记
- 66 · 在线答疑

67 ■ 水果萝卜

- 67 · 小信息
- 68 · 小贴士
- 68 · 种菜须知
- 69 · 成长日记
- 70 · 在线答疑
- 71 ■ 油绿苦瓜
- 71 · 小信息
- 72 · 小贴士
- 72 · 种菜须知
- 73 · 成长日记
- 74 · 在线答疑





- 75 ■ 冬瓜
- 75 · 小信息
- 76 · 小贴士
- 76 · 种菜须知
- 77 · 成长日记
- 78 · 在线答疑
- 79 ■ 巨型南瓜
- 79 · 小信息
- 80 · 小贴士
- 80 · 种菜须知
- 81 · 成长日记
- 82 · 在线答疑
- 83 ■ 大白菜
- 83 · 小信息
- 84 · 小贴士
- 84 · 种菜须知
- 85 · 成长日记
- 86 · 在线答疑

- 87 ■ 茼蒿
- 87 · 小信息
- 88 · 小贴士
- 88 · 种菜须知
- 89 · 成长日记
- 90 · 在线答疑
- 91 ■ 翠玉黄瓜
- 91 · 小信息
- 92 · 小贴士
- 92 · 种菜须知
- 93 · 成长日记
- 94 · 在线答疑
- 95 ■ 樱桃萝卜
- 95 · 小信息
- 96 · 小贴士
- 96 · 种菜须知
- 97 · 成长日记
- 98 · 在线答疑

- 99 ■ 红珍珠番茄
- 99 · 小信息
- 100 · 小贴士
- 100 · 种菜须知
- 101 · 成长日记
- 102 · 在线答疑



Part One

事先准备重要却简单





1. 先来检查一下我们的栽培环境



说到种菜，我们脑海里会浮现出在田间地头，自己亲手开辟出小块田地来种植自己喜爱的蔬菜的美好画面。

但是，在人类生存空间极其狭小的城市里，我们该怎样来实现自己心中的那份向往呢？如何开辟出一片小天地来满足我们的渴望呢？不要担心，仔细看看自己的周围，你会发现“田地”无处不在：庭院、阳台、屋顶、窗台等，完全可以供你开辟出自己的小天地。还犹豫什么，它们完全可以成为你施展拳脚的地方。这时候你需要考虑的问题是该如何充分利用它们了，别着急，我们一一讲解给你听。

阳光和温度

朝南的窗台和阳台，光照充足，可以栽种一些喜光的蔬菜，如番茄、茄子、辣椒、黄瓜、冬瓜等。不同的季节太阳的高度不同，光照的强度也不同，这都需要纳进我们的考虑范围。冬季天气寒冷，即使南向的窗户也要给蔬菜植株采取一些简易的防寒措施，比如搭保温膜或在植株根部铺一些保温的稻草、保鲜膜，最重要的是浇足够的水，保持土壤湿润是防寒保暖的最好选择。夏季阳光直射，

每天可接触的光照达十几个小时，而且墙面和地面也会反射光，共同的作用会让植株发蔫，可以适当在阳台的玻璃上贴一些遮光的纸板。而窗台上的植株需要费点力气，在中午的两三个小时最好放进屋里。春、秋季没有这么多需要注意的地方，不必太过担心。

朝北的窗台和阳台，冬季寒风凛冽，透过缝隙吹进来就可能把我们劳神费心养育的小苗在一夜之间冻死。天气原因不可避免，但是我们可以通过自己的努力来使损失减到最小。首先在种植的时候，我们就需要了解哪些植株的抗寒性较好，又不用太多的光照。



苤蓝、生菜、菠菜、白菜、油菜等短日照、耐寒性较强的蔬菜是我们的首选。用厚的塑料膜给这些植株支起一个保温棚，或是用大点的塑料袋把整棵植株带着容器全部包裹起来，都是不错的选择。夏季的时候，阳光可以照在朝北的地方，此时，可以在朝北的地方种植一些蔬菜，既不必担心阳光过于强烈，温度又不会很高。春、秋季节不需太过注意，但是春季的西北风也很强烈，特别是北方地区，春季以大风为主，注意防风即可。

朝东和朝西的窗台和阳台，一般都会有半天的时间接受日照，适合栽种一些半日照蔬菜，比如韭菜、苤蓝、生菜、茴香、油麦菜等。需要特别注意的是朝西的，秋、冬季节西北风的猛烈冲击，会给蔬菜带来灭顶之灾，因此防寒保暖就要做到位。

屋顶和庭院与窗台、阳台这些地方不同，它们的空间较大，可以种植各种蔬菜，各种

攀爬的蔬菜也可以随意种植，只要注意夏天多浇水，冬天保温就可以。但是，周围较高的建筑物造成的阴影，可能会影响到植株的采光效果。先观察好，然后根据阴影的位置和时间长短，来选择种植不同的品种即可。

通 风

通风也是很重要的。每个最容易通风的地方，植株的长势都会很好；而一些通风不畅的地方，植株就会出现徒长的迹象，又细又长，好像有东西在拉着它们的脖子往上长，但是并不健壮。通风不佳的时候，还会出现多种病虫害，如植株根部的溃烂和蚜虫等，特别是夏季，高温不通风是各种病害发生的温床。

在种植过程中，我们要把这些植株定时轮换一下位置，让所有的蔬菜都能得到充足的新鲜空气，而又不遭受强风的袭击。

楼层越高，窗台、阳台和屋顶的植株受风吹的影响就越大，在通风过量的情况下，可以使用挡风板来防止一些叶菜类植株受到风害。



我们随意找点空间，就能种植那些最喜欢的蔬菜，只要方法得当，种下之后可以很快品尝到果实，辛苦的劳动就能换来硕果累

累的丰收。有了种植的地方，我们就开始准备各种容器吧！

2. 开始准备容器和苗盆

豆芽，一根也就5~6厘米长，但是一棵丝瓜秧却可以长到5米甚至更长；一根韭菜也就占用一个一次性口杯，但是一棵花椰菜，却需要直径最少为60厘米的圆形容器。不同品种的蔬菜占用空间的大小不同，都说“树有多大，根就有多大”，蔬菜也是一样。蔬菜根系的大小，决定了选择容器的大小。大到番茄、长茄、辣椒、花椰菜用的大盆，小到培育幼苗的育苗杯，都可以被我们用来安置不同的蔬菜，做到物尽其用。

在这里，我们把直径为15厘米以下的盆归为小型，直径为15~25厘米的归为中型，直径25厘米以上的归为大型，三种型号的容器适合种植不同的蔬菜。当然，有条件的话最好是选择长方形的容器，它可容纳的植株较多，可适当密植，帮助我们节省有限的空间。

小型的容器适合育苗和一些根系小的叶

菜类蔬菜种植用。直径为10厘米左右的育苗杯是育苗的最佳选择，当然，我们也可以用手边的东西来代替，比如饮料瓶、矿泉水瓶，将其沿底部向上10厘米高的地方剪下即可；更省力的就是一次性口杯，只要装上土就可以使用。生菜、油麦菜、茼蒿等，只要给它们生长的空间，它们就会给你美好的回报。直径接近15厘米的小型容器在育苗的时候，可以多撒几粒种子，适当的时候进行疏苗，然后再分别移栽。



中型的容器适合栽种根系较小的叶菜类蔬菜，像菠菜、韭菜、木耳菜、空心菜等，都可以种植在这样的容器中。这些容器的深度一般都会达到20厘米，在种植的时候可以选择直播或育苗成功后再移植过来。直播通常会浪费一些种子，建议使用育苗杯培育幼苗。1升以上容量的橙汁、可乐瓶子可横着顺一侧剪开，放平就能种菜。



大型的容器适合种植根系较发达的瓜果类蔬菜，像萝卜、花椰菜、番茄、黄瓜、冬瓜等，都可以在这里种植。大型容器的深度可达30厘米以上，种植时除一些密植的品种外，一般都是先从育苗杯中培育幼苗，再移植过来。注意移植的时候是把育苗杯里的土一并移过来，这样不会伤害幼苗的根系，不影响植株生长。

在蔬菜的种植期间，排水是必需的。排水不畅，会造成植株根系的腐烂；排水太过，土壤留不住水分，很快干掉，植株也不能正常生长。一般市卖的这些容器都有排水孔，不必自己再专门去打孔。但是，自制的容器需要注意打孔，让土壤及时排水，水漫金山对植株来说只能是死亡的信号。

塑料容器的保湿性比较好，只有底部的排水孔排水；但是陶制和木质的容器不仅底下的排水孔排水，连四周的容器壁本身也往外渗水。在种植期间，需要根据不同的材质，调整浇水的时间，不同材质的容器也不能按照一种标准进行浇水。所以塑料容器的浇水量应适当少一些，间隔时间长一点。

准备好了各种容器，按照不同的标准，我们就可以开始播撒不同的种子啦！





3. 空间不同，蔬菜有别

我们自己的“农田”，可以是春光明媚的庭院，可以是阳光灿烂的阳台；屋顶固然不错，窗台虽小，但也能让它五脏俱全。只要我们合理利用，总会有闲置的空间在向我们招手。

窗台，空间很小，种植的蔬菜就要以小为主。空心菜、菠菜、萝卜、茴香、油麦菜、木耳菜、韭菜等一些生长期短、占用空间比较小的叶菜类品种，根系小，栽种的容器也相应可以减小，很适合在窗台栽种。在摆放上，容器可以选择边缘上下垂直的，便于紧挨着，可以充分利用窗台的空间。方盆或长方形盆栽这个时候就可以大显身手了，另外一些厚的塑料袋也可以使用。直径为20厘米左右的厚塑料袋最适合种植萝卜和土豆。在摆放容器的时候需要注意稍微向外离开玻璃几厘米，以防止开窗的时候把容器碰掉，下雨时溅起来的泥点也不会落到玻璃上。

窗台不宽，但是很高。在热带人们都喜欢把花盆悬挂起来，这样看着更舒服，我们种植蔬菜时不妨也借鉴一下。想要充分利用

这些空间，就要想办法增加它的层数。可以在防护网的中间横插上木板，在其上放各种容器；还可以把植株所在的容器挂在窗户的防护网上，特别是一些饮料瓶子，可直接在边缘上打孔，穿上一根绳子就能挂上去，而且丝毫不影响下面植株的光照，从而形成2层或是3层的种植空间，由平面开始向3D空间进行拓展，让我们的蔬菜跟上现代电影技术的发展。但是需要注意的是绳子的紧实程度，谨防刮大风的时候，容器来回摇晃，影响植株生长。

阳台和屋顶，比窗台的空间稍大，可以放置较大型的容器，种植占用空间较大的蔬菜，比如番茄、辣椒、茄子、黄瓜等，这些蔬菜在生长期间需要有支架支撑，高度也可以根据具体的空间搭配来进行调节。但是诸如冬瓜和南瓜一类瓜类蔬菜，因为长大后需要有足够的空间攀爬，而一般的阳台又没有那么小，只能忍痛割爱。不过随着市面上蔬菜品种的增多，一些改良过的品种也可以种植，种植一些矮性、

秧短的品种，也是不错的选择。

小空间里也有大学问，只要认真学、认真做，我们也会沉浸在丰收的喜悦中。先别着急

开始种，把我们需要准备的工具都放在手边，做事的时候岂不更省心、省力？

4. 有了这些基本工具会更棒

“君子性非异也，善假于物也”。人是善于利用工具的，利用工具可以让我们的工作事半功倍，种菜也不例外。种菜，需要自己喜欢的工具。用自己喜欢的工具，干自己喜欢的种菜事业，不必在意菜价飞涨，不必担心药物残留，我们自己种出来的，就是最好的！这是多么惬意的一件事情。一套中意的工具，既会增加我们种菜的兴趣，又会增加我们阳台的美感，快点过来看看吧。

喷壶

浇水是每天都要做的事情，有一个自己看着赏心悦目的喷壶，即使心情不好，浇水的时候也会不由自主地好起来。小的喷壶在种子发芽过程中和幼苗成长期间使用比较好，可避免直接强力冲刷幼苗，而且水浇得比较均匀。如果刚长出的幼苗很拥挤，不妨多浇一些水，避免因叶子的阻挡作用，根部得不到足够的水分。等到植株长大后，每次



都会需要大量的水，所以一个大的喷壶也是有必要准备的。

小铁锹

在种植蔬菜的时候，基肥是必需的，这就需要将买来的土壤和肥料按照一定的比例进行混合。这时候，就是小铁锹大显身手的时候。小铁锹可以帮助我们轻易地混合土壤；移植幼苗时，育苗杯里有2棵及以上的幼苗，用小铁锹连着土壤一起挖出，可以保护幼苗的根不受伤害。



在选择小铁锹的时候需要注意，要买铁

锹头上涂过防锈油漆的，这样即使接触到水也不会生锈。铁锹把最好是木制的，手感好，即使是冬季，也不会感觉很凉。

小耙子

小耙子的用武之地也非常广泛，常见的是松土。小耙子可以帮助我们种植蔬菜时轻松地锄草和松土，是我们种菜时的一位得力助手。



喷雾器

喷雾器可以用来喷洒一些水分，增加空气的湿度，冲去叶面上的灰尘，给植株增添生气，还可以用来喷洒一些叶肥或是自制的防治病虫害的药物，如变质的牛奶。



园艺用剪刀

剪刀是必不可少的，它是修剪枝叶和采摘果实的时候需要用到的工具。用剪刀直接剪下来，可以避免植株受到多余的伤害。使用时，由于杠杆原理，它比普通的剪刀更省力。注意在



使用后保持剪刀的清洁即可。

手套

在种植蔬菜的过程中，我们不可避免地会碰到泥土，很多人在忙完之后看着无意间弄脏的双手，选择用刷子刷，不仅手上的皮肤会慢慢变糙，就是刷的时候，手也承受不了那么大的疼痛。一双手套就可以轻松搞定，让我们简单地解决这个问题。



皮、布、尼龙等材质的手套都可以选择，它们能避免手和泥土的亲密接触，还能避开土壤中隐藏的尖锐物和各种细菌。这种专门的手套在腕口处还有橡皮筋，可防止泥土进入。

脱脂棉

在种子催芽时，脱脂棉是必需的。脱脂棉的吸水性较强，覆盖在浸泡过的种子上可以很好地保湿。培育豆芽的时候，脱脂棉加水弄湿之后，放在豆芽上，也是很好的保湿材料，可帮助豆芽更快地



生长。

花盆底网

花盆底网用在容器底部的排水孔上，放好网之后再往盆里放泥土，作用有两个：一是阻止盆内的泥土随水流出；二是防止盆外的害虫通过排水孔钻进来，危害植株

的生长。

各种工具都有各自的用途，还有很多用具不再一一列举。在实践中，我们可以根据自己的不同需要来选择，这些用具是用来帮助我们劳动的，而不仅仅只是一个摆设。

5. 掌握要领，遵循原则

用品和工具准备好之后，我们就要正式加入种菜的行列了，先来听一听关于种菜的一些基本要领和原则，可以让我们少走很多弯路，种菜过程中也会减少很多不必要的损失。

土壤

在种菜之前一定要选择良好的土壤。良好的土壤是指疏松的、能保持适度的水分和温度的土壤。市面上卖的栽培土是已经调配好的土壤，直接拿来用就可以，不过要事先问清楚有没有加肥。没有添加肥料的最好，因为我们种植蔬菜的品种不同，所需的各种元素也不尽相同。选择适宜的肥料，会让我们的蔬菜长得更健壮。

栽培土的一般成分是园土、腐叶土、河泥、山泥、泥炭、草木灰、骨粉、木屑、苔藓，其中园土和腐叶土占的比例很大，可达

总土壤量的80%。

栽培土在用过1次之后，最好把里面残留的根系清理干净，在夏、秋季节拿出来暴晒几天，下一年再用。不过尽量不要重复种植一种蔬菜或同科的蔬菜，以保持土壤养分的均衡。



浇水

蔬菜并不是每天早晚都要浇水的。浇水时遵循的原则是：土壤干燥时再浇，一次性浇透，以盆底流出水为宜；水要直接浇在土壤上，而不喷洒在植株上，特别是花期的时候，用水直接从植株上往下冲会导致落花和落叶现象。



季节不同，浇水也要有所区别。夏季浇水需要注意不能在炎热的中午进行，最好是在傍晚或早晨，太阳不是很强烈的时候。水要适量，不能太多，否则在高温时容易造成植株徒长；而且水分过高，排水不畅，也会导致根部腐烂。冬季浇水过多，会使整个容器内部的土壤处在结冰状态，直接冻坏植株根部。

施肥

生长期较短、适宜密植的蔬菜，播种前在土壤中下足基肥就可以；但是那些生长期较长、植株较大、需要中间追肥的蔬菜，就

要在生长期适时、有侧重地追加，以保证植株的正常生长和营养需求。

市场上买到的培养土本身就含有有机肥，可直接充当基肥使用。另外在生长期，利用自制的肥料进行追肥，效果会更好。一般植株生长都离不开氮、磷、钾，我们可以利用身边有限的资源，制作肥料。

花生、瓜子、豆类等所含的氮较多，我们可以把不能食用的大豆、花生、麻酱等煮熟之后，放在避光的容器中，加满水，密封发酵，夏季半月即可，冬季需要的时间更长一些。使用的时候，可用上面的肥水，也可用下面的残渣做基肥。但是豆类不宜直接埋在植株根部的土壤中，因为豆类在腐烂过程中会产生热量，土壤过热就会烧死植株根系。

各种动物的骨头、肉以及蛋壳等都含有丰富的磷，把吃剩下的各种动物残骸放入容器中，加水密封发酵，直到容器内的水变成黑色。

钾肥更容易得到。把淘米水、草木灰、茶水根放在可乐瓶等可密封的容器内，充分发酵2个月，每次使用时，倒水稀释即可。另外，每次择菜时剩下的菜叶和吃剩的果皮，都可以打碎后放置起来，等到完全发酵之后使用。