

家庭园艺DIY系列

家庭种菜 最健康

赵玲 / 主编

好新鲜的西红柿呀，
在阳台上种的哦！
你不来试试吗？



YZLI 0890088974



化学工业出版社

家庭园艺DIY系列

家庭种菜 最健康

赵玲 / 主编

彭铭恒 赵晶 雁飞 刘心磊等 / 摄影
(排名不分先后)



YZLI 0890088974



化学工业出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

家庭种菜最健康 / 赵玲主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.5

(家庭园艺DIY系列)

ISBN 978-7-122-07918-3

I.家… II.赵… III.花卉-观赏 IV.S68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第040632号



责任编辑: 傅四周 蔡 红

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 玮

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

889mm×1194mm 1/24 印张5½ 字数155千字 2011年7月北京第1版第4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: 29.80元

版权所有 违者必究



曾几何时，种菜不再是乡间的专利，如今，越来越多的都市人加入了种菜的行列。有的是为了怀念那段曾经的艰苦岁月，有的是为了回味从前的田园生活，而年轻的我们，旨在劳动中体验生活的滋味。

种菜，是园艺生活不容分割的一部分。茁壮蓬勃的菜苗，既可欣赏，又可丰富我们的餐桌，何乐而不为？有些蔬菜，还能开出美丽的花朵，例如江西婺源的油菜花便是一道著名美丽的风景，百合更是驰名世界的观赏花卉。何况，亲手种植出一盆盆没有污染的健康蔬菜，吃着安心放心，还可以享受收获的满足感和成就感。心动了吗？心动就要马上行动哟，不妨用数码相机记录一下你的劳动过程，还可以放到网上让众人艳羡垂

涎呢！

在这本书中，我们挑选了几十种较为常见的蔬菜，它们最大的特点是容易种植，你不需要太多经验，就可以简简单单将它们养好。书中将这些蔬菜按照最佳的种植季节分成了几部分，不过这些蔬菜中绝大多数其实在各个季节都可以栽培，只是需要稍加注意一些可能的影响因素。书中介绍的养护知识，主要针对的是一般家庭的条件，不要求丝毫不差，即使稍有偏差亦无妨，重要的是需要你根据蔬菜的特征习性来调整具体的养护方案，才能轻松获得成功。

蔬菜的生长期往往不长，发生病虫害的机会较少。病虫害发生时，虽然购买杀虫杀菌剂更加容易且方便，但使用时这些杀虫杀菌剂却可能残留在蔬菜中，食用后会危害我们的身体健康。基于健康生活的原则，我们在书中介绍了一些简单的制作有机肥、杀虫剂、杀菌剂的方法，希望能在实践中给大家提供一些建议和帮助。

限于时间和篇幅的关系，还有很多的蔬菜没能一一介绍；也有一些新奇的蔬菜品种，在家庭栽培中尚未普及而没有提及。不过，这也给我们提供了以后努力的方向。

最后，要感谢众多踏花行论坛花友兼“菜农”们的鼎力支持（以下排名不分先后，或有疏漏，敬请多加包涵）：计仔、小翠、玫瑰雪、雁飞、刘心磊、爱种花更爱种菜、黑妹、大榕树、ajja、mmskysky、sallyjsl、逸园、板儿拖……没有你们的支持和帮助，这本书无法顺利完成。

编者

第一部分 基础知识篇

一、准备工作

1. 菜园的规划 2
2. 工具的选择 2
3. 栽培容器的选择和自制 3

二、栽培介质

1. 常见的栽培介质 4
2. 自制培养土 6
3. 基质的消毒 6

三、肥料

1. 应该选用什么肥料? 7
2. 如何自制有机肥? 7

四、种子与育苗

1. 哪些地方可以买到种子或种苗? 8
2. 播种 9
3. 育苗 9

五、日常管理

1. 疏苗 10
2. 定植 10
3. 摘心 10
4. 轮作 10
5. 棚架的搭设 11

六、病虫害防治

1. 如何预防和灭除常见的病虫害 13
2. 自制有机杀菌剂或杀虫剂 13



目录 CONTENTS





第二部分 蔬菜种植篇

春季

1. 韭菜	16
2. 木耳菜	19
3. 苋菜	22
4. 西红柿	24
5. 苦瓜	26
6. 救心菜	28
7. 香葱	31
8. 西葫芦	33
9. 节瓜	36
10. 丝瓜	39
11. 豌豆	42
12. 四季豆	44
13. 豇豆	46
14. 鱼腥草	49
15. 辣椒	51
16. 朝天椒	54
17. 芥蓝头	56
18. 南瓜	58
19. 玉米	61
20. 紫背菜	64





21. 茄子	67
22. 葫芦	69
23. 黄瓜	71
24. 花生	74
25. 黄豆	76
26. 菜瓜	78
27. 紫苏	81

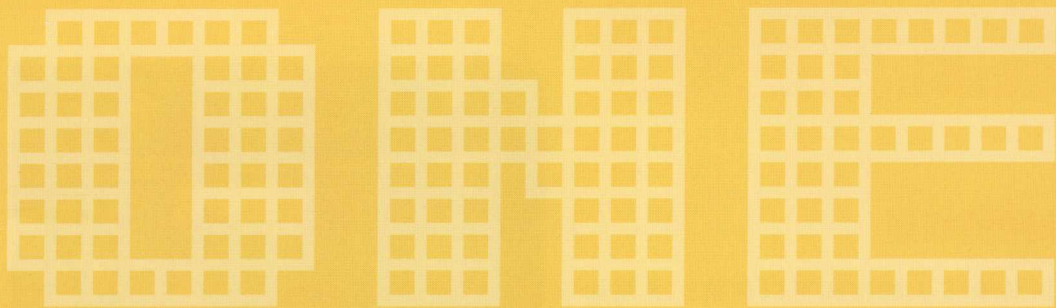
夏季

28. 空心菜	84
29. 西洋菜	88
30. 花菜	90
31. 油麦菜	92

秋季

32. 青菜	95
33. 菜心	98
34. 菠菜	101
35. 芥蓝	104
36. 生菜	107
37. 胡萝卜	110
38. 香菜	113
39. 百合	116
40. 萝卜	119
41. 芥菜	122
42. 蒜	125





第一部分

基础知识篇



一、准备工作

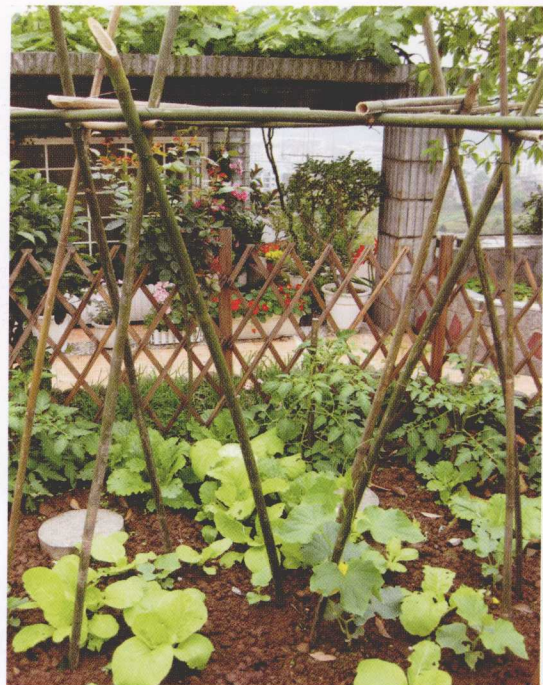
1. 菜园的规划

① 你有多大的空间可以种菜？光照如何？适合种什么菜？

② 你想种些什么菜？每一种蔬菜要种多少棵，大概需要多大的空间？

③ 这些蔬菜应该在什么时候种植？哪些可以套种，而哪些不能种在一起？有没有一些蔬菜只适合在某个季节种植，其他季节可以种其他蔬菜？

考虑清楚之后，自己来画一张简单的规划图，然后就可以开始列清单去进行采购啦。



2. 工具的选择

如果你平时种花，那基本上就不用添什么工具了。如果你是新手上路，可以先准备以下几样简单的工具。



① 一把小铲子：用处很多，可以松土挖泥、平整土面。如果你有比较大的花池可以种菜，那么可以考虑准备一把铁锹用于铲土。

② 一只喷水壶：用于浇水。也可以用一个空的塑料饮料瓶自制，用烧热的细铁丝在瓶盖烫出适量的小孔，装水后挤压瓶体就能喷出水来。此外，还可以准备一个喷雾器，方便喷药或给植株喷施液肥。

③ 一把剪刀（或剪枝刀）：用于修剪植物。

④ 一双橡胶手套：用来保护手。混合土的时候戴上手套很方便，不会搞得指甲缝里都是泥土；手工灭虫的时候也很方便，无须直接接触虫子。

3. 栽培容器的选择和自制

① 一次性纸杯或塑料杯、酸奶杯、小型饮料瓶等很适合播种和育苗，也可用于栽种一些小型的蔬菜，而且是废物利用，何乐而不为。如果不是用于水培，容器底部要记得扎几个小孔用于排水，否则容易积水而导致烂根。

② 样式、大小和质地各异的花盆用于种菜也不错，比较容易达到整齐美观的效果，购买也方便。家里用的大号油桶也是种菜的好选择，适合种植根系较深的蔬菜。

③ 泡沫箱或木箱等，由于体积比较大，种菜的效果会比较接近地栽。

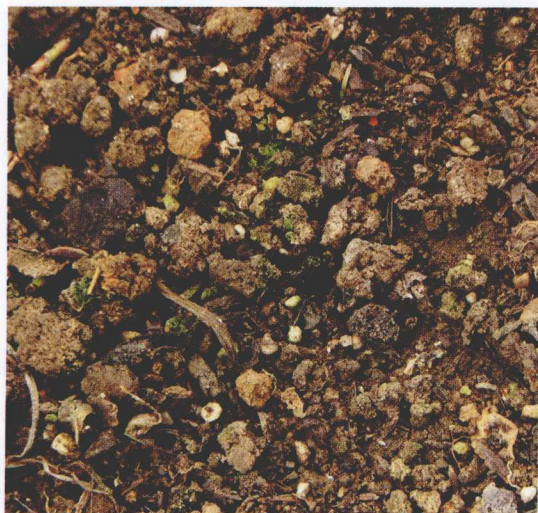
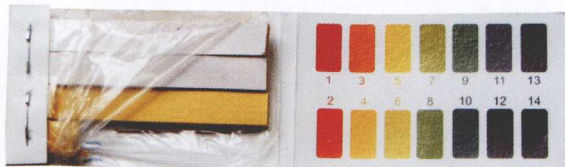


二、栽培介质

1. 常见的栽培介质

市场上可以买到各类的培养土（或营养土），根据需要选购就可以直接使用。

介质的酸碱度（一般用pH表示）会影响到植物吸收养分的有效性。可以用pH试纸来测定介质的酸碱度，pH试纸在一般的化学试剂店可以买到。测定方法如下：取一份介质，与5倍其体积的蒸馏水充分混合，静止一段时间，取其上层清液，滴一滴到试纸上，半分钟内和试纸附带的比色卡对比即可知其pH值， $\text{pH} < 7$ 的为酸性， $\text{pH} > 7$ 的为碱性。



园土



珍珠岩

有条件的也可以购买各种介质来自行配置培养土，常见的栽培介质如下表。

介质	优点	缺点	备注
泥炭（草炭、泥炭土、泥煤）	富含有机质和腐殖酸，质地很轻，透气性好，保水、保肥能力强，一般无病菌或虫卵	一般价格较贵，本身所含养分较少，干燥后再吸水很困难	偏酸性，常分为白泥炭、黑泥炭两类，不同地区的泥炭成分差异较大
园土（菜园土、田园土）	肥力较高，团粒结构好	缺水时易板结，湿时透气性较差；可能带有病菌或虫卵	普通泥土经过经常耕作及施肥而形成
腐叶土（腐殖质土）	较轻，富含腐殖质，肥力较好，透水、透气，可改良土壤	价格较贵	通常偏酸性，发酵后形成，一般不含病菌和虫卵
珍珠岩	质地轻，排水性、透气性好，一般不分解	质地轻，浇水时易浮上土面；含少量氟元素，可能伤害某些植物	白色颗粒，高温下制成，一般不含病菌或虫卵；与其他介质混合时最好选较大的颗粒
蛭石	质地轻，保水、保肥和透气性都很好	不含养分，质地较脆，容易破碎，不适合与土壤混用，长期使用则透气性和排水性变差	一般为黄褐色鳞片状颗粒，有金属光泽，高温下制成，一般不含病菌或虫卵
河沙（素沙）	容易获得，价格便宜，使用过程中通常不发生变化，排水性、透气性较好	保水、保肥性较差，质地很重，不含养分	一般选用较粗的河沙来改善介质的通气性，与其他介质混合时最好不超过总量的1/4。海沙中盐分较高，一般不使用
炉渣（煤渣）	来源广，通透性较好，质地适中，含有较多微量元素	可能含有一些有害成分	碱性，与其他介质混合时最好不超过总量的3/5
稻壳	质地较轻，未炭化的透气性较好，炭化的保肥能力增加	可能带有病菌	适度炭化的稻壳不会影响其他介质的性能
木屑（锯末）	透气性好，保水、保温，质地轻	单独使用时较难固定植株，来源不多	必须发酵后才能作为栽培介质
陶粒	质地轻，能浮在水面，透气性好，一般不分解		高温下制成，一般不含病菌或虫卵；盆栽介质中不宜超过总量的1/5

2. 自制培养土

用多种介质混合配制栽培基质时以2~3种为宜，其成分及比例因具体需要而异。

① 扦插用基质：可直接用纯的珍珠岩、蛭石、沙子、草炭；混合基质可用泥炭和珍珠岩按3:1或1:1的比例配制，也可用泥炭、珍珠岩、蛭石按1:1:1的比例配制等。

② 栽培基质：例如用园土、腐熟有机肥、沙子按6:3:1的比例，园土、腐熟有机肥、炉渣按4:4:2的比例，园土、腐叶土、腐熟有机肥按1:2:1的比例，园土、腐熟有机肥按3:2的比例等配方配制。如果是用于播种或育苗，或者种植不甚耐肥的植物，可以选择有机肥比例较低的配方。

在实践中，还可以在容器底部铺3~5厘米的煤渣、碎砖等透气性良好的介质来增强透气性和排水性。

3. 基质的消毒

一些基质尤其是土壤中可能带有病菌或虫卵，如果不消毒，会影响到蔬菜的生长，甚至导致植株死亡。家庭中比较容易操作的消毒方法有以下几种。

① 在太阳光下暴晒：将基质平铺在清洁的纸张或塑料布上，暴晒约1周。这是最简单方便的方法，而且一般没什么副作用。

② 高温消毒：只适用于少量基质的消毒。将基质放在蒸笼上隔水加热，或直接将基质倒入锅内加水煮沸，温度保持在80~100℃，大约持续30分钟即可。此方法一定要注意卫生和家人的观感，最好不要用平时蒸煮食物的器皿。

③ 高锰酸钾（即灰锰氧）消毒：用浓度为0.5%的高锰酸钾溶液浸泡待消毒的基质，20~30分钟后倒掉高锰酸钾溶液，然后用清水反复冲洗至干净。此方法只适用于沙子等不吸水且容易用水清洗的无机基质。



三、肥料

1. 应该选用什么肥料?

肥料通常可分为无机肥和有机肥,施肥时最好选用有机肥,少用或不用无机肥。无机肥见效快,但会破坏土壤的结构,降低蔬菜的品质和口味;有机肥虽然见效稍慢,却可以改良土壤,改善蔬菜的品质,而且取材方便,无需花费太多成本。

2. 如何自制有机肥?

在花卉市场可以买到各种不同的有机肥,例如骨粉、鸡粪肥、饼肥等,也可以选择自己制作有机肥。但是,有机肥一定要经过腐熟后才能使用。

(1) 堆肥的方法

准备一个桶,在桶底铺一层土,然后将落叶、枯草、果皮、菜叶、豆渣、花生壳等厨余丢进去,每次丢进去后要马上洒一层草木灰或石灰,再铺一层土盖上,以免引来虫子或散发异味。桶装满后洒适量水,水不能太多或太少,用手握紧时以能挤出水滴为最合适,搅拌均匀后全部倒入结实的塑料袋中,注意不要装满(大概装70%~80%左右),也不需要压紧,扎紧袋口后放到能晒到太阳的地方发酵,大约2~3个月后可以食用。

(2) 液肥的制法

过期的脱脂奶粉或牛奶、海藻、菜叶菜

梗、果皮、豆渣豆饼、煮熟的大豆、花生麸、淡水鱼内脏等都可以拿来泡制液肥。把它们装在合适的塑料瓶或缸内,加上清水或淘米水,水至少要淹没杂物,大概装到瓶的2/3左右,盖好盖子,注意不要拧得太紧,以免发酵中产生的气体不能排出而使瓶内气压过大。还可以加入一些橘子皮,以减少发酵过程中的异味。一般瓶内的液体呈茶色至黑色时说明已经腐熟,腐熟时不会再有臭味。制得的液肥一般用于追肥,使用前应稀释约20倍。

(3) 一些新肥料

① 红糖——叶菜类可喷施0.2%~0.3%的红糖水,每7~10天1次,连续3~5次,可增大叶片,增强抗病能力。

② 米醋——茄果类在开花前至结果期可喷施500倍的米醋溶液(只能使用没有变质的食用醋),每7~10天1次,连续3~5次,可增加产量。



四、种子与育苗

1. 哪些地方可以买到种子或种苗?

(1) 种子公司或农资店也可在网上购买。

一定要注意包装上的生产日期和生产单位,避免买到伪劣种子。最好事先询问清楚是否适合所在地区栽培。

(2) 农贸市场或菜市场

有时会有菜农售卖蔬菜种子或小苗。一些主要以观赏为目的的蔬菜,可以在花卉市场买到成株。



一些蔬菜的食用部位是种子,或里面包含较成熟的种子,例如各种豆类、干辣椒、尖椒、菜椒、花生、南瓜、冬瓜、苦瓜、番茄、玉米等可取其种子直接播种。



一些带根卖的蔬菜(例如葱、芹菜、香菜、茼蒿、苋菜等),可买回来直接种植,待开花可授粉育种。



一些蔬菜的食用部位是可用于繁殖的块茎和根茎,例如姜、蒜头、红薯、洋葱、土豆、芋头等,可直接种植或待其萌芽后再种植。



一些蔬菜的食用部位是可用于扦插的茎叶，例如枸杞、木耳菜、鱼腥草、西洋菜等，可取其枝条扦插。

特别提示：现在栽培的蔬菜多为杂交品种，性状容易发生退化，一般不适合留种继续繁殖，还是购买新种子播种更好。

2. 播种

(1) 基本要求

- ① 播种时间宜选在晴天上午；
- ② 如果没有特殊说明，通常需要给种子覆土，厚度一般为种子厚度的3~5倍；
- ③ 不耐移栽的蔬菜最好直接播入相应盆中，或者用穴盆等育苗，避免移栽时对根系造成较大损害。

(2) 常用方法

① 小粒种子——一般用撒播的方法，先将盆土浇透水，如果种子过于细小，可与细沙或过筛细土拌匀，再均匀撒在平整的土面上。

② 大粒种子——一般用点播的方法，通常每穴播1~3粒种子，播后浇透水。瓜类的种子往往大而扁平，种时应平放在土中。

3. 育苗

最常用的方法为扦插，选取合适的健壮枝条截成10~15厘米左右的插穗，扦插入基质的深度一般为长度的1/4~1/3，待其生根即可移栽或正常管理。



水培也是常用的扦插方式之一，非常容易操作，只需要每天更换干净的水直至长出根系即可。

五、日常管理

1. 疏苗

即常说的间苗，目的是让植株有足够的空间来生长。如果不忍心拔掉幼苗，那播种时就要注意减小密度

原则：①拔除弱小的植株，密集的多拔，稀疏的可少拔或暂时不拔；②不一定需要一次性完成间苗，可分阶段进行，具体视生长情况而定。

2. 定植

幼苗一般有2~3片真叶时就可以将小苗从播种盆中分离出来种植到相应的容器中，弱小

或带病的植株应该淘汰。可参阅“茄子”项下的相关说明。

3. 摘心

部分蔬菜需要通过摘除顶芽来促使分蘖，也可以作为控制植株高度的一种手段。

4. 轮作

轮作即使同一种蔬菜不会连续两年种植在同一份土壤里，以免土壤中的某些养分被大量消耗，或容易发生病虫害而导致减产甚至失收。合理的轮作顺序能让土壤更适宜蔬菜的生长。

轮作参考方案如下表。

年次	容器1	容器2	容器3	容器4	容器5
第一年	豆科（如豇豆、扁豆、豌豆）、玉米	瓜类（如南瓜、葫芦、黄瓜）	茄科（如西红柿、辣椒、茄子）	白菜类（如小白菜、菜心）、甘蓝类（如甘蓝、芥蓝、花椰菜）	根菜类（如胡萝卜、土豆等）、葱蒜类、百合等
第二年	瓜类（如南瓜、葫芦、黄瓜）	茄科（如西红柿、辣椒、茄子）	白菜类（如小白菜、菜心）、甘蓝类（如甘蓝、芥蓝、花椰菜）	根菜类（如胡萝卜、土豆等）、葱蒜类、百合等	豆科（如豇豆、扁豆、豌豆）、玉米