

最详尽的阳台种菜教科书

嫌市面上卖的蔬菜有农药化肥残留？

担心孩子没有机会了解大自然？

天天沉迷于网上“偷菜”？

谁说阳台上只能种花？

方淑华 著

专家手把手教你学种菜

阳台菜园



民主与建设出版社

阳台菜园

专宗手把手教你学种菜

万淑华 著



民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台菜园：专家手把手教你学种菜 / 方淑华著. —
北京：民主与建设出版社，2013.9

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0294 - 6

I. ①阳… II. ①方… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第230704号

©民主与建设出版社，2013

责任编辑 赵振兰

封面设计 张蕊

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号

邮 编 100020

印 刷 北京盛源印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 15

字 数 170千字

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5139 - 0294 - 6

定 价 32.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

如今，很多城市里的人都抱怨自己吃的菜基本上都没有菜味了。其实，不仅仅是没有菜味，更严重的是各种关于蔬果农药残留、人工催熟等等的报道让人无所适从。可以说，食品安全已经成了一个社会性的话题。

好在我们有一颗农夫的心，我们可以自己种菜。不过，我们这些生活在钢筋水泥丛中的城里人没有大片的土地，怎么种菜呢？没关系，我们家里有阳台，小小阳台就可以成为我们种菜的乐园。一般人都喜欢在家里的阳台上种点花花草草，但是，“种花好，种菜更好。”花种得好，可以欣赏；菜种得好，不仅能吃上自己种的无公害蔬菜，翠枝绿叶和硕果累累，也可以成为一道美景。

目 录

第一部分 阳台种菜必备常识

一、根据阳台朝向选择适宜的蔬菜.....	3
二、到哪里购买种子种苗.....	4
三、种菜容器大搜罗.....	5
四、阳台种植土壤揭秘.....	7
五、辅助工具展示.....	12
六、阳台种植的肥料选择.....	14
七、播种与移栽.....	16
八、阳台种菜常见病虫害的诊断与防治.....	20
九、蔬菜伴侣.....	23



CONTENTS

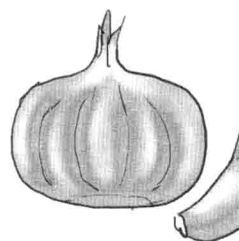
第二部分 阳台种菜进阶攻略

第一章 菜鸟的阳台乐园：最易种植

香菜.....	28
香葱.....	32
大蒜.....	36
花生.....	42
茼蒿.....	48
洋葱.....	53
卷心菜.....	59
水芹.....	65

第二章 美食家的不二选择：最有营养

大白菜.....	70
----------	----



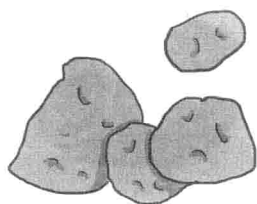
CONTENTS



胡萝卜.....	75
莴笋.....	81
菠菜.....	87
土豆.....	93
莲藕.....	99
小油菜.....	105
芦笋.....	110

第三章 城市农夫的田园梦：周期最短

黄豆芽.....	116
小白菜.....	120
生菜.....	124
油麦菜.....	128
茴香.....	132



CONTENTS

芥菜..... 136

平菇..... 140

木耳菜..... 144

第四章 吃货的美食天堂：最具人气

黄瓜..... 150

南瓜..... 155

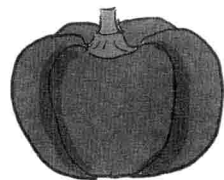
丝瓜..... 160

茄子..... 164

扁豆..... 168

苦瓜..... 172

西葫芦..... 176



CONTENTS

西瓜..... 180

冬瓜..... 185

第五章 “懒人”自有口福：最省心省事

韭菜..... 192

红薯叶..... 197

苋菜..... 201

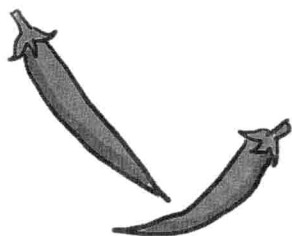
空心菜..... 206

辣椒..... 210

生姜..... 215

花菜..... 219

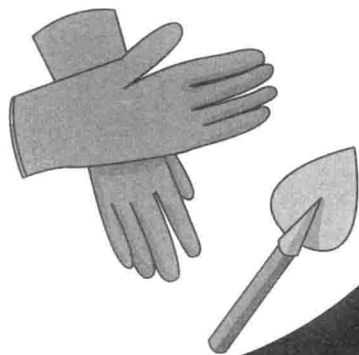
小西红柿..... 223

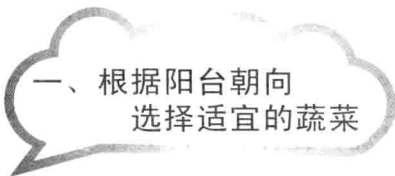


part I

阳台种菜必备常识

「工欲善其事，必先利其器」，要想将自家的阳台打造成私家菜园、城市农夫的田园，就不得不根据各种环境，比如阳台朝向、种植容器等选择适当的可种植蔬菜，并根据各种蔬果的生长特性准备不同的材料。下面，就来了解一些必备的阳台种菜小常识吧。





一、根据阳台朝向 选择适宜的蔬菜

自家阳台种什么菜，除了要根据个人爱好和需要而定外，还要考虑自家阳台的环境条件适合哪些蔬菜。一般说来，如果空间允许，大多数蔬菜瓜果都可在阳台上栽种。所谓阳台的环境条件，最主要就是阳台朝向和阳台封闭情况。朝向决定着阳台的光照条件，而阳台封闭情况则决定了阳台的温度条件。全封闭阳台一年四季哪怕冬季温度也较高，所受温度限制较小，可选择的蔬菜范围也比较广，基本一年四季都可以栽种蔬菜。半封闭或未封闭阳台冬季温度较低，一般不易在冬天栽种蔬菜；夏天太阳直射导致温度过高，同时还要注意遮光保护蔬菜。

相比阳台封闭情况，更重要的是阳台的朝向，在温度允许的条件下，一般要根据阳台朝向选择蔬菜。朝南阳台为全日照阳光充足、通风良好，是最理想的种菜阳台。几乎所有蔬菜都是在全日照条件下生长最好，因此一般蔬菜一年四季均可在朝南的阳台上种植，如黄瓜、苦瓜、西红柿、菜豆、金针菜、芥菜、西葫芦、青椒、莴笋、韭菜等。此外，莲藕、荸荠、菱角等水生蔬菜也适宜在朝南的阳台种植。冬季朝南的阳台大部分地方都能受到阳光直射，再搭起简易保温设备，也可以给冬季生产蔬菜创造一个良好的环境。

朝东、朝西阳台为半日照，适宜种植喜光耐阴蔬菜，如洋葱、油麦菜、小油菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。但朝西阳台夏季西晒时温度较高，会使某些蔬菜产生日烧，轻者落叶，重者死亡，因此最好在阳台角上种植藤蔓类耐高温的蔬菜。在夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法防御。

朝北的阳台全天几乎没有日照，可选择的蔬菜范围最小。应选择耐阴的蔬菜种植，如莴笋、芦笋、香椿、蒲公英、空心菜、木耳菜等。在夏季，对后面楼层反射过来的强光及辐射光也要设法防御。

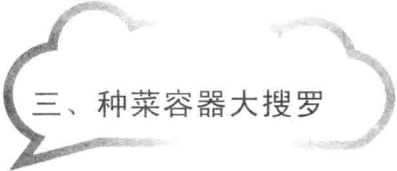
二、到哪里购买种子种苗

要想种菜，除了要有一颗农夫的心，还需要知道蔬菜的种子从哪里来。一般来说，在郊区的农家、园艺店、花市、菜市场、农艺市场、种子门市部等地方，都可以找到需要的种子或幼苗。

在国外，阳台种菜大行其道，所以很多种子公司已注意到家庭种菜的市场，不断培育出各种蔬菜的矮生和迷你品种，以适合在小空间内栽种。我国的市场上这类矮生和迷你品种还很少，相信随着喜欢在家里种菜的人越来越多，市面上的这类菜种也会越来越

多，供我们选择。

对于生活在大城市的人来说，如果去郊区或者农贸市场比较麻烦，还有一种足不出户就能买到种子的便捷方式，那就是网上购买。如今，网络购物已经成为人们尤其是年轻人的购物的主要趋势了，不仅仅是蔬菜种子，各种种植容器、肥料、种植工具等等，都可以在网络上购买到。



三、种菜容器大搜罗

在阳台上种菜，一般由于空间的原因，都不能像农家菜园那样，有大片的土地。所以，我们只能尽情发挥自己的想象，看看家里有哪些容器了。几乎任何类型的容器都可用来种菜，只要它足够坚固、能提供足够的空间和排水通道。

除了传统的花盆、花槽等专业容器外，许多生活中的器物经过改装都可利用，如塑料盆、提桶、花箱、花槽、木箱、铝皮箱、镀锌铁皮箱、塑料盒、坛子、食品灌，甚至浴盆、轮胎、麻袋、烧烤盘等都可加以利用，都可以成为阳台菜菜们的家。但无论选用什么容器，都要保证底部有排水孔。

记住，阳台种菜除了是体力活以外，更多的是脑力活，需要充分动用你的想象力和创造力。没有做不到，只有想不到。比如，块茎蔬菜如土豆可以在袋子中栽种；葱、韭菜、蒜苗等可在烤盘中栽种；轮胎、麻袋等也是栽种蔬菜的好容器。

排水孔

无论选用何种容器栽种蔬菜，都必需保证底部有排水孔，保证排水通畅。容器的排水十分关键。排水不良，植物根系窒息腐烂；排水过快，又会使植物缺水而枯死。市场上购买的花盆、花槽等专业容器，底部都有排水孔。用生活器物改装的容器，就要自己钻几个排水孔，一般可在底部周围均衡地钻几个直径0.5~1cm的排水孔。

为避免浇水时泥土流失，可进行“垫盆”，即用碎的花盆片、瓦片或窗纱覆盖住排水孔。为促进排水，可在垫盆物之上放一些粗砂砾或小石子，保持排水通畅。

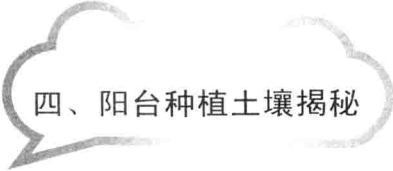
材质

一般而言，陶制和木制容器比塑料容器排水快，需要多浇水。塑料容器不要放在窗边，因为塑料器皿重量轻，易被风吹倒。不要用经过高压处理的木制容器，高压处理过程中加入了化学防腐剂，虽然这一方式使得经处理的木材能够在很长一段时期内得以免遭白蚁、腐朽及其他有害物质的侵袭，但木材本身也含有了有毒物

质，会毒害植物。如果自制木制容器，最好使用抗腐蚀木材，如松木、杉木等。

尺寸

容器的大小很重要，在可选择的范围内，宁大勿小，大点的容器不仅有充裕的地方放肥料，而且蓄水量也大，夏季不会很快干涸。不过，这也需要看具体的菜，像西红柿、辣椒、菜豆等需要较大的容器，一般15~20升左右的容器足够；像香菜、香葱、大蒜等就可以使用小一些的容器，哪怕是饮料瓶横着剪开，也可以顶上大用处。



四、阳台种植土壤揭秘

无土栽培

所谓无土栽培就是不用土壤，而是采用基质（包括岩棉、草炭、蛭石、珍珠岩、树皮、锯末、水等）和营养液栽培植物的技术。无土栽培不仅生长快、产量高、质量好，而且病虫害少，卫生整洁，只需浇灌营养液即可，管理十分方便。缺点是成本高，也不建议初学人士选择。除了营养液栽培，还有一种是水培。像水芹菜

就可以用水培的方式，这样长出来的芹菜鲜嫩翠绿，简直可以当作案头绿植直接放进办公室。

一般的土壤栽培

土壤栽培是我们最常见也最常采用的栽培方式。土壤栽培相对于无土栽培而言，也有其优点，如对pH等有较强的缓冲性，有很好的保肥保水能力，各种有益菌的活动有利于植物生长等。家庭种菜通常采用有机栽培的培养土，这些培养土在农艺市场都可买得到，可根据蔬菜种类选用专用的培养土。

在阳台上种菜需要有安全且肥沃的土壤。但是千万别看到土就搬回来，第一要安全，第二要肥沃。安全就是没受过工业三废和城市垃圾的不合理排放而污染的土壤。肥沃呢，自然是要含有蔬菜生长所需的营养元素。

除此以外，阳台种菜的土最好还要通气性好、排水性好，有一定的保水性、弱酸性。

1. 腐叶土。

腐叶土是由落叶、枯草、菜皮等堆积发酵腐熟而成。将这些材料堆入坑内，按一层叶(或枯草、菜皮)，一层园土，撒一些牲畜或家禽粪尿反复堆积数层，盖土封顶，经过半年以上，将腐烂的树叶等与园土混合，再过筛、晒干，收贮备用。这种培养土具有丰富