



汉竹主编
荣获2010年度生活图书出版商大奖
健康爱家系列

自家特供菜、养生又养心

魏旭敏 马良 编著

阳台种出有机菜



江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

汉竹·健康爱家系列



阳台种出 有机菜

汉竹 / 主编
魏旭敏 马良 / 编著



汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台种出有机菜 / 魏旭敏, 马良编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0210-0

I. ①阳… II. ①魏… ②马… III. ①蔬菜园艺—无污染技术
IV. ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 251352 号



凤凰汉竹
阳光一样的生活书



凤凰汉竹
2011年度
中国民营书业实力品牌



2010年度
中国生活图书出版商

阳台种出有机菜

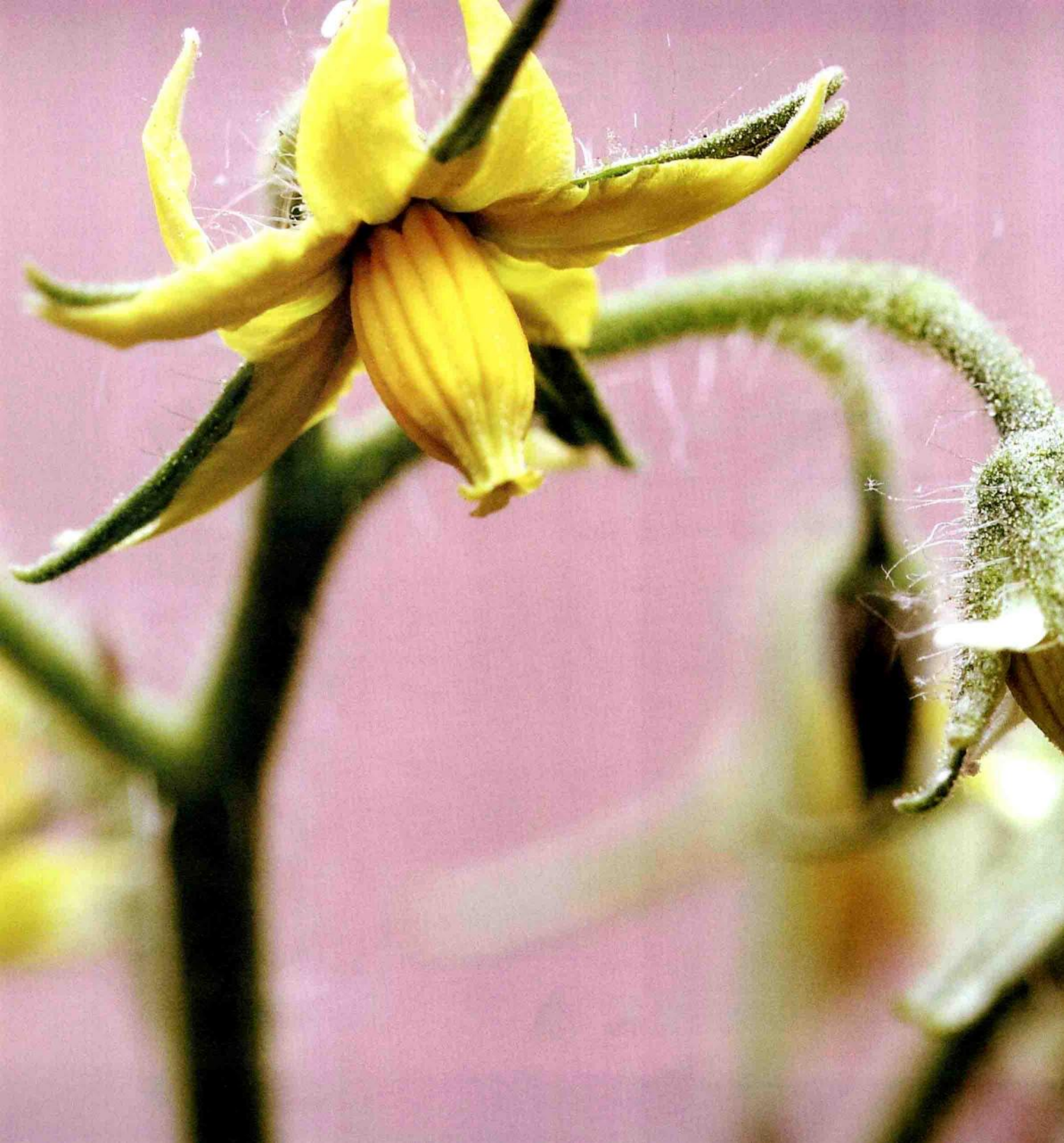
编 著 魏旭敏 马 良
主 编 汉 竹
责任编辑 杜 辛 刘玉锋 姚 远
特邀编辑 亓翠苹 徐 艳 尤竞爽
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 715mm×868mm 1/12
印 张 14
字 数 60千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0210-0
定 价 36.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。





在城市里过农夫瘾

我在四川的小城长大，城市和乡村的界限比较模糊，距离也很近。住在平房里的人们，只要房前屋后有空地的，几乎都给种上了菜。

小时候常常跟着亲戚们去地里采摘蔬菜，大人们忙活着，我们小孩就跟在后面东看看西看看，看有没有野菜可以摘。大人要是挖花生，我们就在后面把刚挖出来的花生直接剥开吃了，也不管上面还沾着泥，现在想起来就两个字——新鲜！夏天，奶奶和姑妈总能从亲戚家弄来刚摘的玉米，上锅蒸熟了，吃起来那个香啊，在我的记忆里回味到现在。

长大后，大部分时间在大城市工作生活着，每天忙忙碌碌的，顾不上吃的东西干不干净、新不新鲜，整日在“水泥森林”里穿梭着，面对各种食品安全、农药残留的新闻也只能无奈地摇摇头。

去年春天，和老公把家里阳台好好收拾了一番，琢磨着种些花草草，就上网找寻相关信息，无意中发现，原来除了种花草，还有另外一种选择——阳台种菜，我们都兴奋不已。原来没有田的我们，也可以在阳台开辟一块小小的自留地，过过农夫瘾。

于是从一盆两盆开始，渐渐种满了整个阳台，种到了窗外护栏，种到了厨房窗台。常常在阳台发呆，想着这些小小的种子，只要有了适宜的环境就会生根、发芽、开花、结果，这真是大自然带给我们的奇迹呀！你能想象吗？在高楼林立的城市里，还有这样一群人，他们在小小的阳台里开辟了一个迷你菜园；他们不甘心吃着被农药侵染的蔬菜，宁愿自己花些时间，花点精力，也要吃自己种的菜；他们品尝着最新鲜的蔬菜，也体会着农夫式的简单快乐。他们就是种菜大军。

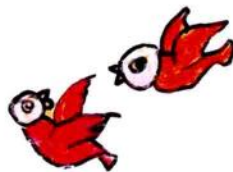
如果你是忙碌的白领，请赶紧加入种菜大军。每天劳碌、快节奏的工作生活让你喘不过气，种菜会让你的生活慢下来，享受属于自己的绿色和宁静！

如果你是年轻的爸爸妈妈，请赶紧加入种菜大军。带着孩子一起种菜，给孩子一个劳动的机会，让他们懂得先付出后收获，学会给予关爱，关注细节。而且，学校有种植作业也不怕啦，全家都是种菜高手！

如果你是退休的中老年人，请赶紧加入种菜大军。退休后，突然有了大把的空闲时间，也许会让你觉得无聊吧，种菜会让你的生活变得充实，孩子回家吃饭的时候端上一盘自家种的菜，绝对自豪！

如果你喜欢上网偷菜，请赶紧加入种菜大军。上网偷菜几年也吃不上一口，自家种菜绿色又健康，是哪里都买不来的新鲜，更重要的是可以好好享受耕耘的快乐！

目录



第一章 家庭种菜最健康.....11

种好菜，你要知道的7件事儿.....12

- 温度，要适合.....12
- 光照，要充足.....12
- 空气，要流通.....12
- 肥料，要均衡.....13
- 浇水，先摸土.....13
- 土壤，疏松、肥沃、排水性好.....13
- 种子发芽的四个条件.....13

找容器.....14

- 最实用的传统容器.....14
- 最环保的创意容器.....15
- 种菜故事之淘容器.....16
- 容器 DIY 之 CD 盒种菜.....17
- 容器 DIY 之泡沫箱小菜园.....18
- 小菜园插牌制作方法.....19

找工具.....20

- 花钱买的工具.....20
- 不花钱的工具.....20
- 工具 DIY 之饮料瓶变身小铲子.....21
- 工具 DIY 之多样小标签.....21

选好土.....22

- 怎样选到好土?.....22
- 常用土优缺点一览表.....23
- 常用土配比.....23
- 旧土再利用.....23

选种子和种苗.....24

- 什么样的种子是好种子?.....24
- 怎样买袋装的种子?.....24
- 如何保存种子?.....24
- 怎样选种苗?.....24
- 什么时候买种苗比较好?.....24

自制有机肥.....25

- 常见的有机肥有哪些?.....25
- 随手可得的沤肥原料有哪些?.....25
- 如何施肥?.....26
- 施肥四忌.....26
- 施肥的量.....26
- 施肥多了如何补救?.....26
- 液体肥沤肥法.....27

怎样播种?.....28

- 集合装备.....28
- 分步详解.....29

酸奶盒育苗移栽法.....30

湿纸巾催芽法.....31

第二章

好吃又好种的芽苗菜.....33

豌豆苗.....	34
播种.....	35
养护要点.....	35
生长过程.....	36
留下豆苗有惊喜.....	37
绿豆芽.....	38
播种.....	39
养护要点.....	39
生长过程.....	40
小麦苗.....	41
播种.....	42
养护要点.....	42
生长过程.....	43
油菜苗.....	44
播种.....	45
养护要点.....	45
生长过程.....	46
萝卜苗.....	47
播种.....	48
养护要点.....	48
生长过程.....	49
香椿苗.....	50
播种.....	51
养护要点.....	51
生长过程.....	52
香椿毛子的处理方法.....	53
黄豆芽.....	54
播种.....	55
养护要点.....	55
生长过程.....	56
玻璃瓶里的黄豆芽.....	57

荞麦苗.....	58
播种.....	59
养护要点.....	59
生长过程.....	60
苜蓿苗.....	61
播种.....	62
养护要点.....	62
生长过程.....	63
黑豆苗.....	64
播种.....	65
养护要点.....	65
生长过程.....	66
空心菜苗.....	67
播种.....	68
养护要点.....	68
生长过程.....	69
菜农小贴士.....	70

第三章

收成最好的叶子菜.....73

大叶茼蒿.....	74
播种.....	75
养护要点.....	75
生长过程.....	76
冬寒菜.....	77
播种.....	78
养护要点.....	78
生长过程.....	79
马齿苋.....	80
播种.....	81
养护要点.....	81
生长过程.....	82

奶油生菜	83
播种	84
养护要点	84
生长过程	85
豌豆尖	86
播种	87
养护要点	87
生长过程	88
小白菜	89
播种	90
养护要点	90
生长过程	91
小油菜	92
播种	93
养护要点	93
生长过程	94
苦苣	95
播种	96
养护要点	96
生长过程	97
空心菜	98
播种	99
养护要点	99
生长过程	100
韭菜	101
播种	102
养护要点	102
生长过程	103
油麦菜	104
播种	105
生长过程	105
曲麻菜	106
播种	107
生长过程	107
养护要点	107

水培大蒜苗	108
播种	109
生长过程	109
水培红薯	110
播种	111
生长过程	111
小香芹	112
播种	113
养护要点	113
生长过程	114
用芹菜头种小香芹	115
菜农小贴士	116

第四章 美味果子

小黄瓜	120
播种	121
养护要点	121
生长过程	122
常见问题	123
朝天椒	124
播种	125
养护要点	125
生长过程	126
眉豆	127
播种	128
养护要点	128
生长过程	129
樱桃萝卜	130
播种	131
养护要点	131
生长过程	132

草莓	133
播种	134
养护要点	134
生长过程	135
小番茄	136
播种	137
养护要点	137
生长过程	138
常见问题	139
菜农小贴士	140

第五章 调味香草

143

百里香	144
播种	145
养护要点	145
生长过程	146
薄荷	147
播种	148
养护要点	148
生长过程	149
罗勒	150
播种	151
养护要点	151
生长过程	152

紫苏	153
播种	154
养护要点	154
生长过程	155
小香葱	156
播种	157
生长过程	157
香菜	158
播种	159
生长过程	159

附录 病虫害大作战

160

种蝇、根蛆	160
蚜虫	161
潜叶蝇	162
红蜘蛛	162
白粉病	163
烟青虫	163
白粉虱	163
炭疽病	163

后记

165



汉竹·健康爱家系列



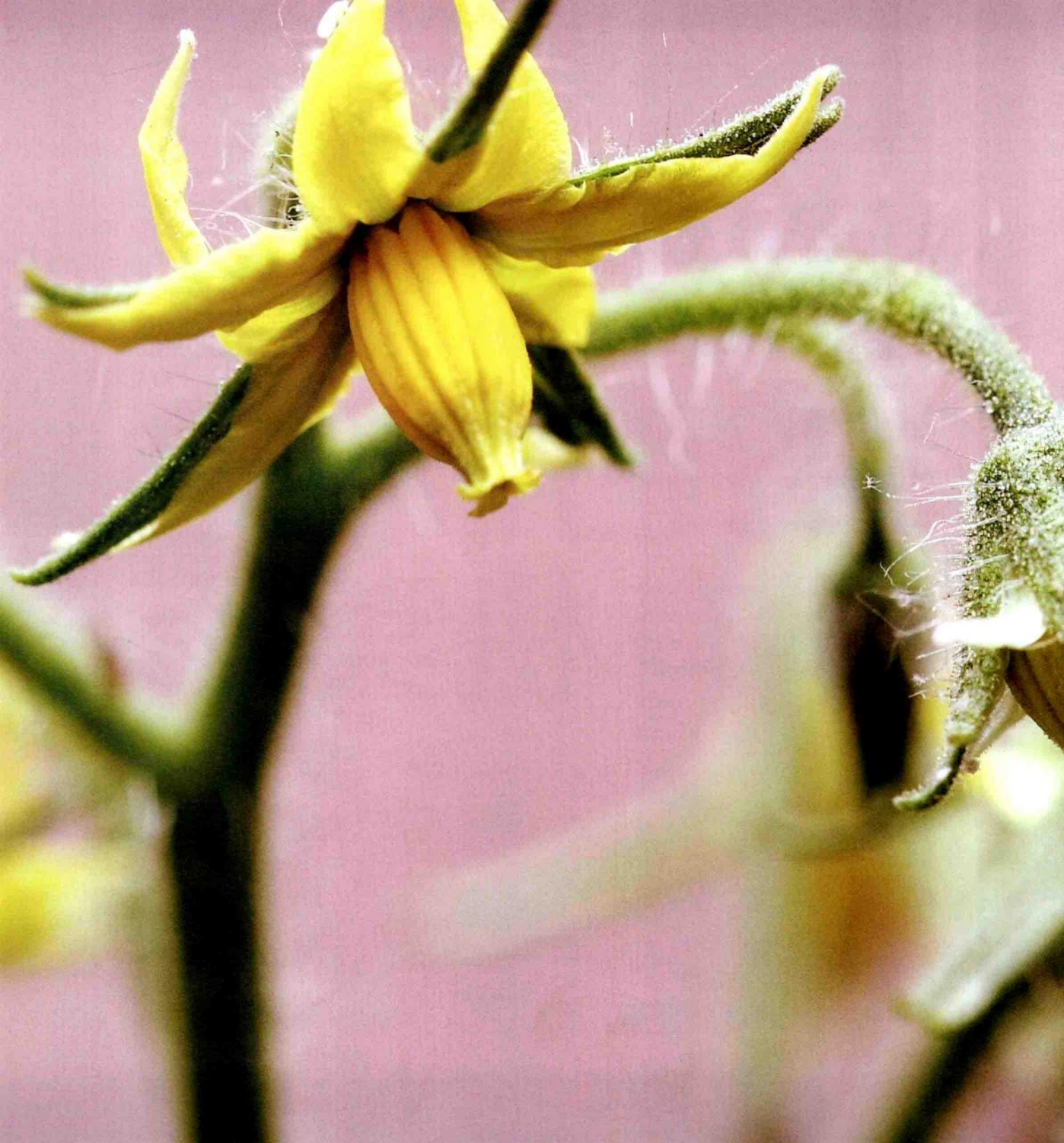
阳台种出 有机菜

汉竹 / 主编
魏旭敏 马良 / 编著


汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>


读者热线
400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹





在城市里过农夫瘾

我在四川的小城长大，城市和乡村的界限比较模糊，距离也很近。住在平房里的人们，只要房前屋后有空地的，几乎都给种上了菜。

小时候常常跟着亲戚们去地里采摘蔬菜，大人们忙活着，我们小孩就跟在后面东看看西看看，看有没有野菜可以摘。大人要是挖花生，我们就在后面把刚挖出来的花生直接剥开吃了，也不管上面还沾着泥，现在想起来就两个字——新鲜！夏天，奶奶和姑妈总能从亲戚家弄来刚摘的玉米，上锅蒸熟了，吃起来那个香啊，在我的记忆里回味到现在。

长大后，大部分时间在大城市工作生活着，每天忙忙碌碌的，顾不上吃的东西干不干净、新不新鲜；整日在“水泥森林”里穿梭着，面对各种食品安全、农药残留的新闻也只能无奈地摇摇头。

去年春天，和老公把家里阳台好好收拾了一番，琢磨着种些花花草草，就上网找寻相关信息，无意中发现，原来除了种花草，还有另外一种选择——阳台种菜，我们都兴奋不已。原来没有田的我们，也可以在阳台开辟一块小小的自留地，过过农夫瘾。

于是从一盆两盆开始，渐渐种满了整个阳台，种到了窗外护栏，种到了厨房窗台。常常在阳台发呆，想着这些小小的种子，只要有了适宜的环境就会生根、发芽、开花、结果，这真是大自然带给我们的奇迹呀！你能想象吗？在高楼林立的城市里，还有这样一群人，他们在小小的阳台里开辟了一个迷你菜园；他们不甘心吃着被农药侵染的蔬菜，宁愿自己花些时间，花点精力，也要吃自己种的菜；他们品尝着最新鲜的蔬菜，也体会着农夫式的简单快乐。他们就是种菜大军。

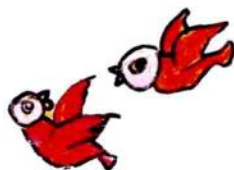
如果你是忙碌的白领，请赶紧加入种菜大军。每天劳碌、快节奏的工作生活让你喘不过气，种菜会让你的生活慢下来，享受属于自己的绿色和宁静！

如果你是年轻的爸爸妈妈，请赶紧加入种菜大军。带着孩子一起种菜，给孩子一个劳动的机会，让他们懂得先付出后收获，学会给予关爱，关注细节。而且，学校有种植作业也不怕啦，全家都是种菜高手！

如果你是退休的中老年人，请赶紧加入种菜大军。退休后，突然有了大把的空闲时间，也许会让你觉得无聊吧，种菜会让你的生活变得充实，孩子回家吃饭的时候端上一盘自家种的菜，绝对自豪！

如果你喜欢上网偷菜，请赶紧加入种菜大军。上网偷菜几年也吃不上一口，自家种菜绿色又健康，是哪里都买不来的新鲜，更重要的是可以好好享受耕耘的快乐！

目录



第一章

家庭种菜最健康 11

种好菜，你要知道的7件事儿 12

温度，要适合 12

光照，要充足 12

空气，要流通 12

肥料，要均衡 13

浇水，先摸土 13

土壤，疏松、肥沃、排水性好 13

种子发芽的四个条件 13

找容器 14

最实用的传统容器 14

最环保的创意容器 15

种菜故事之淘容器 16

容器 DIY 之 CD 盒种菜 17

容器 DIY 之泡沫箱小菜园 18

小菜园插牌制作方法 19

找工具 20

花钱买的工具 20

不花钱的工具 20

工具 DIY 之饮料瓶变身小铲子 21

工具 DIY 之多样小标签 21

选好土 22

怎样选到好土? 22

常用土优缺点一览表 23

常用土配比 23

旧土再利用 23

选种子和种苗 24

什么样的种子是好种子? 24

怎样买袋装的种子? 24

如何保存种子? 24

怎样选种苗? 24

什么时候买种苗比较好? 24

自制有机肥 25

常见的有机肥有哪些? 25

随手可得的沤肥原料有哪些? 25

如何施肥? 26

施肥四忌 26

施肥的量 26

施肥多了如何补救? 26

液体肥沤肥法 27

怎样播种? 28

集合装备 28

分步详解 29

酸奶盒育苗移栽法 30

湿纸巾催芽法 31

第二章

好吃又好种的芽苗菜.....33

豌豆苗.....	34
播种.....	35
养护要点.....	35
生长过程.....	36
留下豆苗有惊喜.....	37
绿豆芽.....	38
播种.....	39
养护要点.....	39
生长过程.....	40
小麦苗.....	41
播种.....	42
养护要点.....	42
生长过程.....	43
油菜苗.....	44
播种.....	45
养护要点.....	45
生长过程.....	46
萝卜苗.....	47
播种.....	48
养护要点.....	48
生长过程.....	49
香椿苗.....	50
播种.....	51
养护要点.....	51
生长过程.....	52
香椿毛子的处理方法.....	53
黄豆芽.....	54
播种.....	55
养护要点.....	55
生长过程.....	56
玻璃瓶里的黄豆芽.....	57

荞麦苗.....	58
播种.....	59
养护要点.....	59
生长过程.....	60
苜蓿苗.....	61
播种.....	62
养护要点.....	62
生长过程.....	63
黑豆苗.....	64
播种.....	65
养护要点.....	65
生长过程.....	66
空心菜苗.....	67
播种.....	68
养护要点.....	68
生长过程.....	69
菜农小贴士.....	70

第三章

收成最好的叶子菜.....73

大叶茼蒿.....	74
播种.....	75
养护要点.....	75
生长过程.....	76
冬寒菜.....	77
播种.....	78
养护要点.....	78
生长过程.....	79
马齿苋.....	80
播种.....	81
养护要点.....	81
生长过程.....	82

奶油生菜	83
播种	84
养护要点	84
生长过程	85
豌豆尖	86
播种	87
养护要点	87
生长过程	88
小白菜	89
播种	90
养护要点	90
生长过程	91
小油菜	92
播种	93
养护要点	93
生长过程	94
苦苣	95
播种	96
养护要点	96
生长过程	97
空心菜	98
播种	99
养护要点	99
生长过程	100
韭菜	101
播种	102
养护要点	102
生长过程	103
油麦菜	104
播种	105
生长过程	105
曲麻菜	106
播种	107
生长过程	107
养护要点	107

水培大蒜苗	108
播种	109
生长过程	109
水培红薯	110
播种	111
生长过程	111
小香芹	112
播种	113
养护要点	113
生长过程	114
用芹菜头种小香芹	115
菜农小贴士	116

第四章 美味果子

小黄瓜	120
播种	121
养护要点	121
生长过程	122
常见问题	123
朝天椒	124
播种	125
养护要点	125
生长过程	126
眉豆	127
播种	128
养护要点	128
生长过程	129
樱桃萝卜	130
播种	131
养护要点	131
生长过程	132