

# 一家人 在阳台上种菜

30种蔬菜的种植方法！

mm种的不是菜，是生活！

汤圆 / 编绘

中国最大的阳台种菜论坛“桃花零零妖”版主，淘宝唯一  
上过央视节目的园艺店店长，种菜达人**猫咕**鼎力推荐！




江苏美术出版社

# 一家人 在阳台上种菜

汤圆 / 编绘



 江苏美术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一家人在阳台上种菜 / 汤圆编绘. -- 南京: 江苏  
美术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5344-6816-2

I. ①—… II. ①汤… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 230482 号

出品人 周海歌

策划编辑 袁梅苹

责任编辑 曹昌虹

封面设计 汤圆

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏美术出版社 (南京市中央路 165 号 邮编: 210009)  
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 深圳市彩之欣印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

字 数 120 千字

印 张 5

版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6816-2

定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

# 目录

## 先来做些准备工作

为什么要在阳台上种菜.....	5
我家阳台能种什么菜.....	6
阳台种菜需要哪些工具.....	7

一家人在阳台上种菜②找土找盆找种子.....	8
妈妈的种菜锦囊②土壤的分类与选择.....	15
妈妈的种菜锦囊②容器的分类与选择.....	16



## 好吃又保健的蔬菜种植方法

白萝卜.....	18
菠菜.....	22
菜心.....	26
大蒜.....	30
红薯叶.....	34
丝瓜.....	38
胡萝卜.....	42

一家人在阳台上种菜② 病虫害防治 .....	46
妈妈的种菜锦囊② 家庭自制环保杀虫剂 .....	52

### 喷香又解暑的蔬菜种植方法



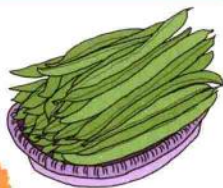
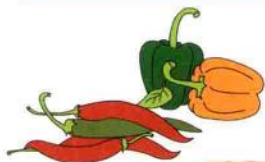
豌豆 .....	54
芥菜 .....	58
韭菜 .....	62
黄瓜 .....	66
空心菜 .....	70
苦瓜 .....	74
油麦菜 .....	78

一家人在阳台上种菜② 蔬菜的施肥问题 .....	82
妈妈的种菜锦囊② 如何自制家庭肥料 .....	88

## 美观又可口的蔬菜种植方法

生姜	90
茼蒿	94
土豆	98
芹菜	102
苋菜	106
四季豆	110
小番茄	114
木耳菜	118

一家人在阳台上种菜② 缓苗与浇水的学问	122
妈妈的种菜锦囊② 如何正确移栽蔬菜	126
妈妈的种菜锦囊② 如何给蔬菜合理浇水	127




## 鲜艳又水灵的蔬菜种植方法

樱桃萝卜	128
小白菜	132
小南瓜	136
香葱	140
生菜	144
辣椒和青椒	148
香菜	152
茄子	156

# 一家人 在阳台上种菜

汤圆 / 编绘



 江苏美术出版社

# 目录

## 先来做些准备工作

为什么要在阳台上种菜.....	5
我家阳台能种什么菜.....	6
阳台种菜需要哪些工具.....	7
一家人在阳台上种菜②找土找盆找种子.....	8
妈妈的种菜锦囊②土壤的分类与选择.....	15
妈妈的种菜锦囊②容器的分类与选择.....	16



## 好吃又保健的蔬菜种植方法



白萝卜.....	18
菠菜.....	22
菜心.....	26
大蒜.....	30
红薯叶.....	34
丝瓜.....	38
胡萝卜.....	42



一家人在阳台上种菜② 病虫害防治 .....	46
妈妈的种菜锦囊② 家庭自制环保杀虫剂 .....	52

### 喷香又解暑的蔬菜种植方法



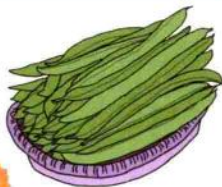
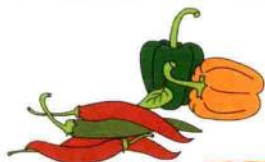
豌豆 .....	54
芥菜 .....	58
韭菜 .....	62
黄瓜 .....	66
空心菜 .....	70
苦瓜 .....	74
油麦菜 .....	78

一家人在阳台上种菜② 蔬菜的施肥问题 .....	82
妈妈的种菜锦囊② 如何自制家庭肥料 .....	88

## 美观又可口的蔬菜种植方法

生姜	90
茼蒿	94
土豆	98
芹菜	102
苋菜	106
四季豆	110
小番茄	114
木耳菜	118

一家人在阳台上种菜② 缓苗与浇水的学问	122
妈妈的种菜锦囊② 如何正确移栽蔬菜	126
妈妈的种菜锦囊② 如何给蔬菜合理浇水	127



## 鲜艳又水灵的蔬菜种植方法

樱桃萝卜	128
小白菜	132
小南瓜	136
香葱	140
生菜	144
辣椒和青椒	148
香菜	152
茄子	156

## 先来做些准备工作

### 一家人

妈妈

姓名：田蜜  
年龄：33岁  
职业：编辑

爸爸

姓名：马岗  
年龄：35岁  
职业：策划总监



姐姐 姓名：马欢欢 年龄：6岁

弟弟 姓名：马乐乐 年龄：3岁

## 为什么要在阳台上种菜

近些年来，关于问题蔬菜的各种新闻报道让我们心里有点不安。那么，怎样才能吃到绝对健康的无公害蔬菜呢？阳台种菜是最好的办法。归纳起来，阳台种菜有以下几个方面的益处。

第一，阳台种菜施肥完全由自己掌握，可不使用农药和化肥，而是采用厨余和家常用品来制作肥料及杀虫剂。可用淘米水、果皮、菜叶等沤制成有机肥料，这样我们就能吃到健康无污染的蔬菜。

第二，菜市场的蔬菜经过远距离运输后才卖到我们手上，放在冰箱储存还会产生有害物质，营养也会有部分缺失，鲜度有限。在阳台上种植的蔬菜不仅新鲜，且能随时采摘、食用，营养成分更高，对身体也更好。

第三，我们生活在钢筋混凝土堆砌的城市，汽车尾气、空调热气等污染了空气。如咱们在家种植绿色蔬菜，不仅能观赏、食用，还具备净化空气、分解室内有害物质、调节空气湿度的作用，使我们的居住环境变得更加舒适。

第四，阳台种菜可以缓解上班族的工作压力。下班回到家中，看着阳台上亲手种植的那片翠绿，心情都舒畅了许多。

第五，有小孩的家庭，可以通过阳台种菜让孩子亲近大自然，观察蔬菜生长的过程，了解植物生长的知识，培养孩子的动手能力、责任感和爱心。总之，阳台种菜能够提高我们的生活质量，使我们的小日子过得更加健康快乐！

# 我家阳台能种什么菜

我们先要看看家里的阳台朝向和封闭情况，再来选择种植哪些蔬菜。

朝南阳台



朝南阳台的全日照阳光充足、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才能生长最好，因此一般蔬菜一年四季均可在朝南的阳台上种植。

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，最好在阳台角隅种植蔓性、耐高温蔬菜。

朝东、朝西阳台



朝北阳台全天几乎没有日照，但还是有很多耐阴的蔬菜可以种植，如菠菜、茼蒿、韭菜、油菜、芦笋、香椿、茼蒿、姜、木耳菜等。

朝北阳台

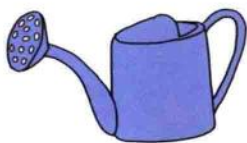


## 温馨小贴士

全封闭阳台冬季温度较高，可选择种植的蔬菜范围较广，一年四季都可栽种。半封闭或未封闭式阳台冬季温度较低，可在受风侧立板或罩纱布以抵挡风寒；夏天太阳直射温度过高，要注意遮光保护蔬菜。

# 阳台种菜需要哪些工具

## 喷水壶



用于蔬菜的日常浇水。

## 细孔喷壶



用于蔬菜刚播种后或菜苗较小时浇水用。

## 水桶



用于存水和取水。

## 起苗铲



用于移苗时将小苗从土中起出。

## 小镐



用于松土或锄草。

## 剪刀



用于间苗、修茎、收获果实。

## 支杆



用于支撑藤蔓类蔬菜。

## 移植铲



用于装土、移栽。

## 绳子



用于捆绑、引导藤蔓类蔬菜。

## 小苗耙



主要用于给蔬菜松土。

## 一家人在阳台上种菜②

# 找土找盆找种子



我下定决心  
要在阳台上  
种菜啦!



可是，要到哪  
里找土、找容  
器？种子又是  
在哪里买呢？

这个好办，  
咱们小区正  
在搞绿化施  
工，我去挖一  
些土回来！



种子嘛，去农贸市  
场买，保证齐全。要不  
就在网上淘。容器用  
花盆就可以了。

o\o\o\!

o\... ..

爸爸，那些小区里没有土可以挖的人要种菜咋办呢？

这也好办。

可以去远一点的地方呀，比如郊区，挖最好的腐殖土回来。

实在怕麻烦，就去农贸市场买营养土嘛！

我是壁虎，会爬墙！

快把你的臭脚拿下去！

这么凶……我去挖土啦！

编织袋



一个小时后……







到家了，  
我的泥土，  
我要自己  
种菜！



哎呦！

乐乐！你  
这是帮什  
么忙呀！

噗通！！



我把泥  
土运到  
家了！

我没哭！

没摔疼吧？  
乐乐是说了去  
帮倒忙……

乐乐已经  
很棒了！

