

家庭园艺DIY系列

阳台种蔬果



赵玲 ◎ 主编

有趣又健康

家庭常见蔬菜全收录！
美味水果种植全公开！



化学工业出版社

家庭园艺DIY系列

阳台种蔬果



有趣又健康

赵玲 主编

蔡丽君 彭铭恒 冯鑫 田玲 刘磊 赵晶 等摄影



化学工业出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台种蔬果——有趣又健康 / 赵玲主编. —北京:
化学工业出版社, 2013.5

(家庭园艺DIY系列)

ISBN 978-7-122-16926-6

I. ①阳… II. ①赵… III. ①蔬菜园艺②果树园艺
IV. ①S63②S66

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第065697号

责任编辑: 傅四周

责任校对: 边 涛

文字编辑: 张 蕾

装帧设计: 史利平

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm×1230mm 1/24 印张8.5 字数161千字 2013年8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: 35.00元

版权所有 违者必究

前言 Preface

种花、种菜、种果，其实都是园艺，只要选择合适的品种，无需花费太多的心力，一样能轻轻松松收获成功的喜悦。无论是老人、孩子或中青年，无论是蓝领、白领或赋闲人士，只要你愿意，都可以从中找到许多乐趣。

距《家庭种菜最健康》一书出版已经三年，在这三年里，现实生活或网络中，熟识的或陌生的，阳台、楼顶乃至院子里，或多或少都能看到青葱的蔬菜在生长。越来越多的人加入到种菜一族的行列，这些人未必都是园艺新手，以至于有友人笑称，“园艺高手们最后都当了菜农”。

为什么会种菜呢？老人家可能是耐不住悠闲的日子，抑或重拾多年前的回忆而开始种菜，父母们可能是因孩子而开始种菜，为的只是吃得放心……也许只是一个小小的阳台，我们依然可以为自己或家人亲手种出一盆盆美味，可以是新鲜的蔬菜，也可以是香甜的水果，可以是可口的零食，更可以是芬芳的香草。因此，本书在围绕“吃”这个重点的同时，增加了一些新内容，例如水果、香草、芽苗菜等，当然，在原有各种蔬菜的介绍上也做了一些调整，加入了一些新品种，期待在种菜的同时，为生活多增添一点儿乐趣。

此书面市之际，踏花行论坛也走入了十周年。从《家庭种菜最健康》到本书的出版，离不开踏花行众多花友兼“菜农”的大力支持，也期待更多的人加入“菜农”的行列，种出安全放心的蔬菜、水果。为自己和亲友的餐桌增添美味的同时，别忘了拍下照片跟大家一起分享你的快乐和收获哦！

目录 Contents

第一部分 基础知识篇

一、准备工作

- ❶ 菜园的规划 | 2
- ❷ 工具的选择 | 2
- ❸ 栽培容器的选择和自制 | 3

二、栽培介质

- ❶ 常见的栽培介质 | 5
- ❷ 自制培养土 | 8
- ❸ 基质的消毒 | 9

三、肥料

- ❶ 应该选用什么肥料? | 10
- ❷ 如何自制有机肥? | 10
- ❸ 如何合理施肥? | 12

四、种子与育苗

- ❶ 哪些地方可以买到种子或种苗? | 13
- ❷ 播种 | 14
- ❸ 育苗 | 15

五、日常管理

- ❶ 疏苗 | 16
- ❷ 定植 | 17
- ❸ 摘心 | 17
- ❹ 轮作 | 17
- ❺ 棚架的搭设 | 18

六、病虫害防治

- ❶ 如何预防和灭除常见病虫害 | 20
- ❷ 如何自制有机杀菌剂或杀虫剂 | 21

第二部分 蔬果种植篇

一、日常蔬菜

春季

- ① 茄 子 | 26
- ② 丝 瓜 | 29
- ③ 西葫芦 | 33
- ④ 节 瓜 | 37
- ⑤ 苦 瓜 | 41
- ⑥ 豌 豆 | 44
- ⑦ 玉 米 | 48
- ⑧ 苋 菜 | 51
- ⑨ 韭 菜 | 54
- ⑩ 辣 椒 | 58
- ⑪ 豇 豆 | 62
- ⑫ 芥蓝头 | 65

夏季

- ① 油麦菜 | 68
- ② 西洋菜 | 71
- ③ 空心菜 | 74
- ④ 花 菜 | 78

秋季

- ① 茼蒿菜 | 81
- ② 胡萝卜 | 84
- ③ 芥 菜 | 87
- ④ 青菜、菜心、芥蓝 | 90
- ⑤ 菠 菜 | 94
- ⑥ 生 菜 | 97

二、保健蔬菜

- ① 鱼腥草 | 102
- ② 红 薯 | 105
- ③ 木耳菜 | 108
- ④ 救心菜 | 112
- ⑤ 紫背菜 | 115
- ⑥ 百 合 | 118

三、香草和香料

- ① 紫 苏 | 124
- ② 香 葱 | 128
- ③ 罗 勒 | 131
- ④ 薄 荷 | 134
- ⑤ 香 菜 | 138
- ⑥ 蒜 | 141

目录 Contents

四、趣味种植

- ❶ 南 瓜 | 146
- ❷ 枸 杞 | 150
- ❸ 葫 芦 | 153
- ❹ 黄 瓜 | 156
- ❺ 黄 豆 | 159
- ❻ 花 生 | 162
- ❼ 西红柿 | 164
- ❽ 向日葵 | 168
- ❾ 萝 卜 | 171
- ❿ 黄豆芽&绿豆芽 | 174
- ⓫ 豌豆苗 | 177
- ⓬ 萝卜苗 | 179

五、美味水果

- ❶ 金 橘 | 182
- ❷ 桑 葚 | 185
- ❸ 百香果 | 188
- ❹ 大青枣 | 191
- ❺ 无花果 | 193
- ❻ 草 莓 | 196





第一部分 基础知识篇

Part 1

- 一、准备工作 | 2
- 二、栽培介质 | 5
- 三、肥料 | 10
- 四、种子与育苗 | 13
- 五、日常管理 | 16
- 六、病虫害防治 | 20



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，大概需要多少空间？
- 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？有没有蔬菜只在某个季节种，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

如果平时你种过花，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。如果你有比较大的空间可以种菜，可以考虑准备一把铁锹用于铲土；如果只是一般的阳台就没必要了，用小铲子松土，再用个空塑料盆或塑料桶很容易就能把土移到需要的地方。



- 2 一只喷水壶：**用于浇水。也可以用塑料饮料瓶自制，用烧热的细铁丝在瓶盖上烫出适量小孔，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（或剪枝剪）：**用于修剪植物。
- 4 一双橡胶手套：**用来保护双手。混合土的时候很方便，不会搞得指甲缝里都是泥土；手工灭虫的时候也很方便，无需直接接触虫子。

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，也可以栽种一些小型蔬菜，而且是废物利用，何乐而不为。如果不是用于水培，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，空间够大的话还可以用砖头围砌成花池，这样可以蓄积较厚的土层，种菜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培养土（或营养土），根据需要可直接使用。

介质的酸碱度（一般用pH值表示）会影响植物吸收养分的有效性，而且不同的植物对pH值的要求不同，不适当的pH值会影响植物生长。可以用pH值试纸来测定介质的酸碱度，pH值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，与其体积5倍的蒸馏水充分混合，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，pH值 < 7为酸性，pH值 = 7为中性，pH值 > 7为碱性。

有条件的也可以购买各种介质来自行配置培养土，常见的栽培介质见表1-1。





▼ 表1-1 常见的栽培介质

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
椰糠	质地疏松且较轻，吸水性、透气性较好，价格比泥炭便宜	品质不好的椰糠可能含较高的盐分，不利于植物生长	天然有机介质，椰子外壳纤维加工而成，产地不同则成分差异较大
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	普通泥土经过较长时间耕作及施肥而形成
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

续表

介质	优点	缺点	备注
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，未碳化的稻壳透气性较好，炭化后保肥能力增加	可能带有病菌	适度炭化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	必须经过发酵才能作为栽培介质
陶粒	质地轻，能浮在水面上，透气性好，一般不分解		高温下制成，一般不含病菌或虫卵；与其他介质混合时不宜超过总量的1/5



▲ 园土



▲ 珍珠岩

▲ 蛭石



2. 自制培养土

用不同介质混合配制备栽培基质时以2~3种为宜，其成分及比例因具体需要而异。

- 1 扦插用基质：**可直接用纯珍珠岩、蛭石、沙子、泥炭，混合基质可用比例为3：1或1：1的泥炭（或椰糠）和珍珠岩，比例为1：1：1的泥炭（或椰糠）、珍珠岩、蛭石等。

- 2 栽培基质：**可用比例为6：3：1的园土、腐熟有机肥、河沙，比例为4：4：2的园土、腐熟有机肥、炉渣，比例为1：2：1的园土、腐叶土、腐熟有机肥，比例为3：2的园土、腐熟有机肥等。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 在太阳下曝晒：**将基质平铺在清洁的纸张或塑料布上，曝晒约一周。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℃，持续30分钟左右即可。此方法一定要注意卫生和家人的观感，最好不要使用平时蒸煮食物的器皿。
- 3 高锰酸钾（即灰锰氧）消毒：**用0.5%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。此方法只适用于河沙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，但会破坏土壤结构，降低蔬菜的品质和口味；有机肥虽然见效稍慢，但可以改良土壤，改善蔬菜品质，而且取材方便，无须花费太多成本。

我们可以利用的天然肥料很多，例如家禽、鸟类、鱼类等的粪便，主要营养成分是氮，还含有磷和钾，其中以鸟粪、禽粪中磷含量较为丰富。

骨粉含有丰富的钙和磷，以及少量的氮，花卉市场一般可以买到脱脂骨粉。家庭



也可以自制，但比较麻烦，先要在水中浸泡一天以去除盐分，再用高压锅蒸煮20~30分钟后弄碎，经过腐熟后才能使用。

植物的枝叶中含有氮、磷、钾以及一些微量元素，豆科植物含氮量高。植物枝叶燃烧后的灰分即草木灰，主要含钙、钾、磷，而且容易被植物吸收。值得注意的是，植物枝叶腐烂后呈酸性，而草木灰呈碱性。



2. 如何自制有机肥?

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。我们也可以选择自己制作有机肥。但是，有机肥一定要经过腐熟才能使用，不然遇水就会发酵而产生热量，温度最高可能达到75℃，这