

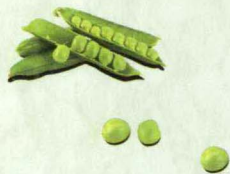
园艺·梦想·家

# 阳台蔬菜园艺

王梓天 著 种植、美食、摄影

《小阳台 大园艺》作者的又一力作  
35种蔬菜的详细操作方法清新呈现

一本书，教您如何打造魅力园艺  
一本书，教您如何变出幸福美味  
一本书，教您如何呈现美丽瞬间



随书附赠三张精美明信片



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 阳台蔬菜园艺

王梓天 著 种植、美食、摄影



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目(CIP)数据

阳台蔬菜园艺：种植、美食、摄影 / 王梓天著.

—北京：电子工业出版社，2013.6

(园艺·梦想·家)

ISBN 978-7-121-20166-0

I. ①阳… II. ①王… III. ①蔬菜园艺②蔬菜—摄影艺术 IV. ①S63②J419.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第072145号

责任编辑：周林

文字编辑：郝喜娟 于军琴

印刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：889×1194 1/16 印张：12.5 字数：440千字

印次：2013年6月第1次印刷

定价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# 推荐序

## 种出幸福菜园

缘分是件很奇妙的事情，生活中人来人往，和无数人擦肩而过，或许就会在某一个特定的瞬间相遇，撞出火花，有的成为恋人，有的成为知己，生活总是向我们证明，它是个奇迹。昨天和朋友聊天，她问我相信前生来世吗？我说相信，因为我听说，在我们来到这个世界之前，就已经选择好了父母、朋友和恋人，他们会在不同的时间出现在我们的生活中，带给我们快乐！

朗达·拜恩著作的《秘密》那本书告诉我们，同类相吸，我们是宇宙中吸引力最强的磁铁！和梓天的认识是在去年的六月份，正是蓝莓季节，还记得那天他电话采访，当时我在开车便说晚点打给他，他就心里幻想着我是一个凶巴巴的女人。哈哈，当然了，这是我们熟悉后他自己说的。因为园艺，让我们成为了无话不谈的好朋友，他让我知道在物质欲极强的社会里，有这样一个阳光大男孩甘愿选择过“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活。梓天喜欢自己动手培育种子，享受植物从发芽到开花的成长过程，然后会把种植中获得的快乐与趣味分享给身边的朋友。他不仅蔬菜种植得好，照片也拍得超美，还是一个超级美食爱好者。很多人喜欢园艺，又会被园艺的各种问题吓到，有不少女生和我一样担心不会育种、不会选择介质、蔬菜生虫了怎么办，而且就算种出来但又担心自己做不了美食，就算能做出美食但又不会拍照怎么办。不用担心，《阳台蔬菜园艺——种植、美食、摄影》这本书会帮我们全部搞定，梓天会告诉我们豆类在花落一周后就要收获，否则豆类内的纤维会变老；会告诉我们制作一盘香喷喷的美食的方法；会告诉我们怎样拍出一幅幅精彩的园艺照片；还会告诉我们香葱、大蒜和生姜不容易出现病虫，等等。如果你家里有小宝贝，就让他一起参与种植吧，因为这本书每一个讲解都很详细，每一个种植都有步骤，一学便会！

在这个污染严重，由钢筋水泥铸就的丛林世界里，有什么幸福会比在睡眼朦胧的早晨，在自家的阳台或者窗台上采摘一些亲手种植的蔬菜为心爱的家人做顿丰盛的早餐更幸福的呢？无论你拥有阳台还是窗台，让我们动起手来，跟着梓天学习怎样用蔬菜颜色的搭配，让菜园像花园一样美。在这个美丽的季节动起手来，种出属于自己的美好生活吧！

眼镜的毛 2013年5月

（北平国际青年旅舍、北平咖啡创始人，《美好家园》园艺大赛获奖者）

# 自序

## 新鲜蔬菜自己种

我是一个喜欢自然、追求理想生活的人，但什么是理想的生活呢？对我而言，就是过着像陶渊明或者塔沙奶奶一样寄情于山水田园的生活，但是对于在城市中奔波的我们来说却不是一件简单的事情，那么在各种条件的束缚下，该如何达到理想的生活呢？植树。答案很简单，就是植物。既然没有办法到山林中归隐，那么在家营造一方自然的田园世界确实是一个不错的折中方案。

在家里可以种些什么呢？跟大家一起分享我的田园世界。我种的最美丽的是草花、最有魅力的是玫瑰与铁线莲、最喜欢的是香草、最实用的是蔬菜。种植蔬菜的好处就是在种植的过程中不仅可以享受播种的乐趣，欣赏那一抹绿色，还可以把它们吃掉。我一般会在家里种植各式各样的蔬菜，尤其是那些稀奇的新品种蔬菜，因为种植它们可以让我找到童年时的乐趣。可能很多人已经忘记了孩提时的乐趣是一种怎样的感觉，其实童年最大的乐趣就是我们探索发现这个过程，因为对于年幼的我们而言，一切都是未知的，什么都是有待于去探索的。随着时间的流逝，我们逐渐长大，而对于这个世界的认知开始慢慢地成熟，我们知道西瓜比苹果大，豌豆是绿色的，胡萝卜是红色的等等这些“常识”，当我们感觉自己什么都了解的时候，这个世界开始变得索然无味，似乎什么都已开始变得无趣。可是当我开始种植一些稀有的新品种蔬菜时，那种童年的乐趣又悄然出现，因为我感到在这个世界上有太多我不知道的，或者可以打破以往常规的事物存在，比如，西瓜真的可以比苹果小，最近发布的新品种西瓜最大只能长到和鸡蛋那么大；豌豆不仅仅只有绿色的，还有黄色的；胡萝卜也有着各种各样的色彩。这简直太神奇了！仅是蔬菜这一领域就已经让我认识到这个世界的多样与精彩，然而更多的精彩在于种植这些蔬菜的过程，看着一粒种子从发芽到开花、结果，是一种别样的心情，而看到一棵原本健壮的幼苗经过一场暴风雨的肆虐后被连根拔起的样子又是另外一种心情，这一切几乎像是浓缩的人生百态。我常常开玩笑说，我种的不是菜，是生活。

美好的生活是种出来的。我说这句话的时候可能很多人不太相信，但没有关系，如果你开始尝试自己动手培育植物，那么你会发现，种植给予你的喜悦都是你不曾拥有的，这样的喜悦也会通过你我传达给更多的人。

王梓天 2013年5月



推荐序 种出幸福菜园

自序 新鲜蔬菜自己种



## 第一章 从心开始学种菜 / 1

### 一、了解土壤是第一步 / 6

1. 配置自己的土壤 / 7
2. 旧土(陈土)的循环利用 / 8
3. 充足的光照是丰收的保障 / 9

### 二、从播种开始入手 / 10

1. 获得种子的途径 / 10
2. 三种播种方式 / 11

### 三、必须了解的栽培方法 / 14

1. 球根类蔬菜的栽培方法 / 14
2. 蔬菜的组合栽培 / 14
3. 间苗——让蔬菜获得更大的生长空间 / 16
4. 疏花——让蔬菜节约养分 / 17
5. 疏果——让蔬菜集中养分 / 17

### 四、日常打理很重要 / 18

1. 水肥管理要注意 / 18
2. 中耕与培土须进行 / 19
3. 为藤蔓蔬菜搭建支架 / 20
4. 收获最新鲜的蔬菜 / 21

### 五、应对各种病虫害 / 25

1. 蚜虫 / 25
2. 菜青虫(菜粉蝶幼虫) / 25
3. 潜叶蝇 / 26
4. 蚂蚱(蝗虫) / 26
5. 棉铃虫 / 26
6. 马陆 / 27



## 第二章 35种人气蔬菜种植与健康美味食谱 / 28

### 一、食用叶的蔬菜 / 29

1. 生菜 / 30
2. 紫甘蓝 / 34
3. 青菜 / 44
4. 芝麻菜 / 49
5. 韭菜 / 52
6. 空心菜 / 54
7. 苋菜 / 56
8. 油麦菜 / 58

### 二、食用根茎的蔬菜 / 60

1. 红薯 / 61
2. 茼蒿 / 66
3. 樱桃萝卜 / 68
4. 红皮萝卜 / 72
5. 胡萝卜 / 74
6. 甜菜 / 80
7. 芦笋 / 83
8. 西蓝花 / 85

### 三、食用果实的蔬菜 / 90

1. 番茄 / 91
2. 秋葵 / 98
3. 朝鲜蓟 / 109
4. 茄子 / 114
5. 南瓜 / 121
6. 苦瓜 / 127
7. 丝瓜 / 129
8. 黄瓜 / 135

### 四、食用豆类的蔬菜 / 138

1. 毛豆 / 140
2. 豇豆 / 144
3. 菜豆 / 147
4. 扁豆 / 150
5. 豌豆 / 153
6. 花生 / 157

### 五、可用作调料的蔬菜 / 162

1. 生姜 / 163
2. 大蒜 / 165
3. 香葱 / 167
4. 辣椒 / 169
5. 薤白 / 173



## 第三章 蔬菜摄影知识及鉴赏 / 175

### 一、构图以及二次构图 / 177

### 二、灵活地调整角度 / 180

### 三、光线对照片的影响 / 181

### 四、拍摄植物形态图 / 184



## 附录 / 190

### 附录A 园艺术语解释 / 190

### 附录B 常见蔬菜的繁殖方法 / 192

### 附录C 让蔬菜种植变得井井有条 / 192

### 附录D 制订一年的轮作计划 / 193

## 后记 / 194

# 1

Chapter

## 从心开始学种菜

只要你愿意，你家的阳台就可以是一座菜园。

不仅可以是一座菜园，也可以是一座美丽的花园，因为很多蔬菜也会开花。所有关于植物的美好一切，我们都可以把它们融合，然后让它们出现在我们的家里，出现在我们的生活中。







在阳台上种菜，没错！很多人都听说过这个时尚的词或者曾经有过那么一个想要自己动手种菜的念头。我曾经说过，只要你愿意你家的阳台就可以是一座花园，那么既然可以是一座花园，为什么不能是一个菜园呢？其实，我们没有必要在花园与菜园之间纠结，因为在种花的同时我们就可以收获新鲜的菜，或者在种菜的时候我们也可以赏花。所有关乎植物的美好一切，我们都可以将它们融合然后让它们出现在我们的家里，出现在我们的生活中。本书就是为喜爱园艺、喜欢蔬菜的你们所写的。

生活中的种种压力在看到一棵植物开花、结果的那一瞬间都会消失的无影无踪，这就是园艺带给我们的乐趣。所以我常常说，越是压力大，越要爱上园艺，因为这是一种很好的生活调味剂。只需要你付出一些时间，植物们就会回报给你很多，而且是无法用金钱衡量的东西。当你看到一颗种子从播种下去到发芽到渐渐成长，然后开花、结果，你看到的是一种生命的过程，这会让我们爱上生活，使我们更加懂得生命的可贵。



自己种植图的就是一个新鲜。收获了满满一盘南瓜，小有成就。



◀自己种菜的好处就是可以随吃随摘，早上摘下的嫩南瓜到了中午便是桌上的一道佳肴了。

►夏季每天都可以收获最新鲜的迷你番茄。



我们也可以种植一些稀有的蔬菜新品种，比如紫色的扁豆，这样就得到特别的收获。



◀ 刚刚长成的小茄子味道非常鲜嫩，在品味自己种植的蔬菜时，更多的是一种享受成果的心情，而这种心情是无法用金钱买到的，于是似乎只要是自己种植的就都变成了美味。



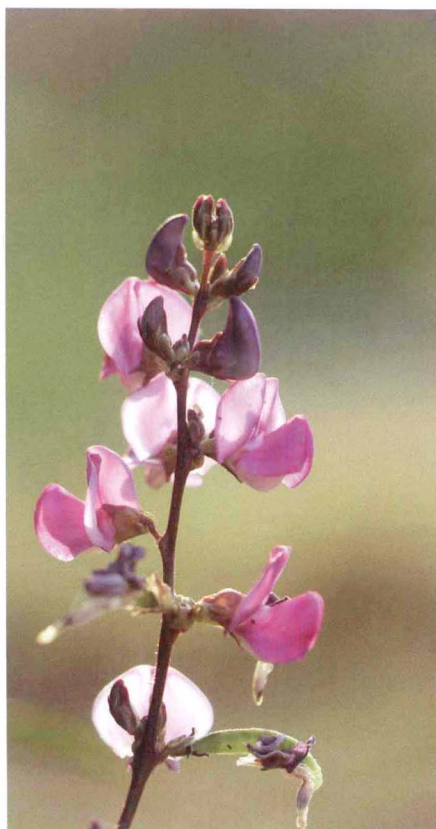
早睡早起，  
晨练好了，  
家务供了。  
来吃，为最  
美味，优质的  
坚果，一天的  
养生佳品。



▲我们还可将多种蔬菜与香草混合栽培，在某些香草气味的作用下，害虫也鲜有光顾，图中将茄子、罗勒、鼠尾草、芫荽、孔雀草种植在一起，既美观又实用，种这么一盆在阳台，美味唾手可得。



▲种植的蔬菜如何去料理？不用担心，我会将自己的美食制作心得在书中尽数与大家分享。



▲清晨，阳光下的扁豆花朝气蓬勃。

如果你喜欢摄影，那么在种上如这些蔬菜之后你就再也不用担心没有题材可拍了。你所种的植物其实为你打开了一扇微距世界的大门，一个小小的藤蔓、一片薄薄的花瓣在大脑的创意之下都可以变为很好的摄影素材。我常说，若你心中住着美丽，那么这种美丽必会在你的作品中显现出来。所以，种植是一件一举三得的事儿，既可以欣赏花朵，又可以吃到健康的绿色蔬菜，还可以得到广泛的摄影题材。那还等什么呢？一起来种菜吧！



# 一、了解土壤是第一步

**植**物的生长离不开优质的土壤。那什么是优质的土壤呢？就是富含丰富的有机物和有益菌，排水性、透气性、保水性俱佳的土壤。听起来有点复杂，没关系，我们不是专门搞科学研究的，没必要知道的那么详细。下面我给大家介绍一下适合在阳台上种植的土壤，由于大部分蔬菜对于土壤的要求并不高，所以给大家提供三种常用的土壤介质。



▲ 泥炭土

这是家庭园艺种植中用到的最广泛的一种土壤介质。它富含丰富的有机质，而且质地疏松，保水、保肥能力很强，在蔬菜种植中可以单独使用这种土壤，而用来种植草花或是香草等植物时，我们最好还是搭配别的介质，例如珍珠岩。



▲ 珍珠岩

这是最常用的土壤改良剂，它的排水性、保水性都很强，而且质轻，与泥炭土搭配的话，堪称“黄金组合”。



▲ 蚯蚓粪

这是一种非常好的天然有机肥料，不会烧伤植物的根系，带有泥土的天然芳香，无臭，而且含有丰富的有益菌以及植物生长中所需要的微量元素，是一种理想的有机肥料。作肥料用时可以拌入泥土中或是作为底肥使用。



# 1.配置自己的土壤

前面我们介绍了三种常用的土壤介质，下面我们就把它们按照比例配置成理想的种植土。

**前**主角当然是泥炭土，很多国外的厂家都可以为我们提供优质的泥炭土，而泥炭土按照纤维的长度有几种不同的划分，但在蔬菜种植上都可以使用，所以在此不做详细讨论。

将泥炭土、珍珠岩、蚯蚓粪按照7:1.5:1.5的比例进行调配，混合均匀后就是很好的蔬菜种植土壤了，因为已经拌入了肥料，所以在种植时不必再使用别的肥料。这是最简便的一种土壤配置，需要时可以拿来直接使用。

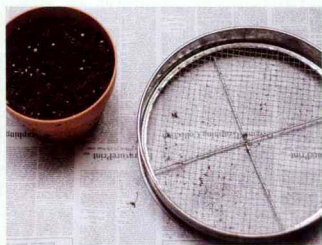
我们也可以用泥炭土：珍珠岩=9:1的比例来配置土壤，不过在种植的时候需要加入底肥，这是非常适合阳台种植的一种土壤。如果是在一块地或者大面积种植且想要降低成本的话，可以用园土（即园土）来种植，但是需要消毒后再使用。具体方法是将园土装入黑色塑料袋中，口扎紧，置于日光下曝晒三日，这样高温会杀死土壤中的细菌和虫卵，然后拌入少量珍珠岩即可。阳台种植的话我还是推荐第一种方法。



## 2.旧土(陈土)的循环利用

这里的旧土指的是已经种植过作物的土壤，大家可能会觉得奇怪，为什么要讲到旧土的循环利用，难道本来不就应该用旧土的么。确实，很多园艺入门者其实并不明白“连作障碍”的问题，尤其是在蔬菜种植方面。其实，如果某块土壤总是种植同一科或者同一种蔬菜，土壤里会因为某种元素的缺失或者细菌的大量繁殖而使得作物生长不好，那么收成也会不佳。像葫芦科、豆科、茄科植物都存在不同症状的连作障碍，所以在种植过上述这些植物后土壤应该彻底消毒，并且经过循环改良后再种别科植物。例如，可以将种过南瓜的土壤经过循环改良后种植豆科植物，这样的种植方法叫轮作，是我所推荐的种植方法。

### 关于旧土的循环改良，可以参考下面步骤



准备一个筛子，最好是专门在园艺中用的网筛，图中旁边是一盆种过四季豆的旧土。



将盆倒扣在网筛上，轻轻摇晃花盆，使盆土脱出。



一边用手将土块弄碎，一边摇晃筛子，使小颗粒的土壤通过筛孔滤出。



当小颗粒的土壤都筛出后，剩下的就是一些大块的土团以及一些腐烂的植物根系，将植物根系拣出。



将消毒后的旧土与没有使用过的新土以4:1的比例混合均匀后就可以用来种别的作物了。



这是筛好的土壤，质地非常疏松而且颗粒比较均匀，然后用前面介绍的方法来消毒。



用手将大块的土团在网筛上碾压，使其通过筛孔。

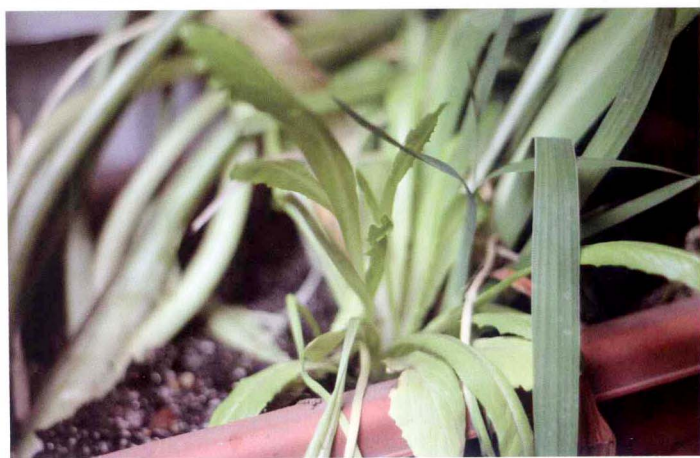
### 3.充足的光照是丰收的保障

**通**常来说，朝南的阳台是最好的，当然前提是没有遮挡。如果是种植结果类的蔬菜，肯定对阳光的要求是最高的，如番茄、茄子、南瓜、西葫芦、苦瓜、毛豆等，最好是种在朝南的阳台。而东西朝向的阳台可以种植部分的叶菜类蔬菜，如小青菜、油麦菜之类。朝北的阳台就只好种些小葱、薤头、生姜之类比较耐阴的蔬菜了。



▲阳光充足的话，番茄也会结得很多。

▶每天只能接受1小时光照的油麦菜，长得非常稀疏而且营养不良。





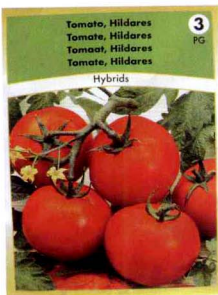
## 二、从播种开始入手

播种的第一步应该是什么？答案什么都有，准备土壤啊、准备花盆啊，等等，甚至还有人跟我说是洗手。其实，播种的第一步就是选择种子。

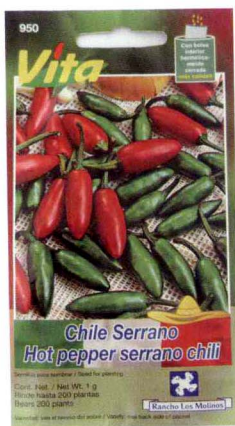
### 1. 获得种子的途径

也许很多人会不以为然，觉得既然是播种当然要有种子啦。可能大家不知道，尤其是对于刚入门的朋友来说，选择种子其实并不是一件简单的事情。随着现在喜爱园艺的人越来越多，而且网络上购物越来越方便，致使琳琅满目什么样的种子都有，可是需要提醒大家的是，一定要擦亮眼睛，因为很多网络商家出售的种子并不能保证你种出来后就是你所想要的那种植物。我们排除基因突变的可能性后，很多朋友发现种出来的植物和网络上宣称的或者它上面的宣传图完全不一样，包括我本人在内，曾经有过上当的经历，所以在这里提醒大家，一定要选择质量过硬的种子。

说了这么多，大家可能会有点儿晕，想知道怎么确定自己买的种子就是正品。一种方法是要选择有信誉的大型商家或者是在当地你所熟悉的店家；另一种方法就是购买原封包装的整袋种子，这是一种很可靠的方法，但缺点就是往往一整袋种子的量比较多，如果大家在自己所居住的城市认识一些喜欢园艺的花友会方便很多，比如每个人买一两钟不同的种子，然后大家一起分享。种子最好是现买现用，前一年的种子留到第二年后发芽率会降低。



▲ 番茄种子一袋有30粒。



▲ 这是原装的辣椒种子，一袋约50粒。

