

4种阳台菜园方案  
12个蔬菜种植要点  
42种精选优质蔬菜  
种植步骤详解!

自己种菜，安心又健康!

白菜、菠菜、小葱、番茄、辣椒、茄子、黄瓜、萝卜.....

# 零基础学 阳台种菜

赵晶 编著

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社  
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



# 零基础学 阳台种菜

赵晶 编著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

零基础学阳台种菜 / 赵晶编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2021. 2  
ISBN 978-7-5335-6363-9

I . ①零… II . ①赵… III . ①蔬菜园艺 IV . ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2021 ) 第 018595 号

书 名 零基础学阳台种菜  
编 著 赵晶  
出版发行 福建科学技术出版社  
社 址 福州市东水路76号 ( 邮编350001 )  
网 址 www.fjstp.com  
经 销 福建新华发行 ( 集团 ) 有限责任公司  
印 刷 福建新华联合印务集团有限公司  
开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16  
印 张 13.5  
图 文 216码  
版 次 2021年2月第1版  
印 次 2021年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5335-6363-9  
定 价 49.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



# 健康蔬菜自己种

蔬菜从收获到端上餐桌，只需要半个小时，这是何等的新鲜！

阳台小菜园，让你距离绿色生活只有一步之遥。采摘最新鲜、最安全的蔬菜，没有农药，没有激素，没有化肥，一切都是最自然、最纯正的味道。这是小时候的味道，是妈妈的味道！

平时看着蔬菜慢慢地长大，就像妈妈看着孩子慢慢地成长一样欣慰！管理小菜园的一幕幕，令人印象深刻，回味无穷。

阳台盆栽蔬菜整齐划一，蔚然一片，颇为壮观。每年的春夏之交，是小菜园最美丽的时候，从任何一个角度看，都美得像一幅画，尤其是清晨时分菜叶颜色青翠欲滴，露珠仿佛还挂在叶子上。青椒是当仁不让的“劳模”，从初夏到秋末一直在结果，果实又多又密；土豆总能带来惊喜，毫不起眼的绿叶下，一串串土豆像土里蹦出来的珍珠；瓜藤和向日葵相映成趣，有时候种植一些花卉来点缀，能让小菜园更加美丽。

用这些蔬菜烹饪出一道道美味佳肴，幸福感瞬间“爆棚”。平凡的生活里，需要种植一点绿色，需要有所收获，让这些“小确幸”照亮生活，点燃激情。

来吧，开启你的快乐之旅！

赵晶

# 目录 MULU

## 搭建适合你的阳台菜园

- 一、阳台的规划.....2
- 二、解决阳台种菜的障碍.....2
  - 1. 面积大小.....2
  - 2. 光照差.....3
  - 3. 通风不良.....3
  - 4. 过冷过热.....4
- 三、4种阳台菜园方案.....4
  - 1. 单身上班族的简易菜园.....4
  - 2. 一家人的全能菜园.....6
  - 3. 老人的休闲菜园.....7
  - 4. 亲子益智菜园.....9

## 打造阳台菜园的成功法则

- 一、准备高效率的工具.....12
  - 1. 必备工具.....12
  - 2. 依个人需求准备的工具.....12
- 二、选择合适的种植容器.....13
  - 1. 形状和大小.....13
  - 2. 材质及优缺点.....14
  - 3. 创意种植容器.....16
  - 4. 种植盆的必要改造.....16
- 三、玩转种植的12个要点.....16
  - 1. 土壤.....16
  - 2. 挑选肥料.....19
  - 3. 选购种子.....20



4. 种子的浸种催芽.....	21
5. 播种的方法.....	22
6. 适当间苗.....	23
7. 选苗和定植.....	24
8. 必要的摘剪.....	25
9. 土壤的照顾.....	27
10. 支架和引导.....	28
11. 人工授粉.....	29
12. 病虫害对策.....	30

### 16 种采收嫩叶或嫩梢的蔬菜

木耳菜.....	34
苋菜.....	38
空心菜.....	42
油麦菜.....	46
芹菜.....	50
香菜.....	54
小白菜.....	58
生菜.....	62
菠菜.....	66
蒜苗.....	70
小葱.....	74
韭菜.....	78
胡葱.....	82
茼蒿.....	86
雪里蕻.....	90
菜心.....	94

### 16 种瓜果、豆类、根茎类蔬菜

番茄.....	100
辣椒.....	105



茄子.....	110
黄瓜.....	115
丝瓜.....	120
苦瓜.....	124
南瓜.....	129
瓠子.....	134
西葫芦.....	139
四季豆.....	144
豇豆.....	148
扁豆.....	152
毛豆.....	157
土豆.....	161
萝卜.....	165
胡萝卜.....	169



## 10 种特色健康蔬菜和芽苗菜

秋葵.....	174
紫苏.....	178
芦兰.....	182
荆芥.....	186
富贵菜.....	190
玉米.....	194
薯叶.....	198
绿豆芽.....	202
花生芽.....	205
豌豆苗.....	208



## 搭建适合你的 阳台菜园



提起小菜园，你是不是觉得遥不可及呢？  
其实，小菜园既不需要多大的地方，几平方米即可，  
也不需要耗费过多的人力、物力来搭建。  
只要有日照的阳台（除了北向阳台），  
就能够通过自己的规划，  
打造一个家庭小菜园。



## 一、阳台的规划

在准备容器、土壤和种子（种苗）前，先审视阳台，看看它具备哪些要素和哪些功能。

阳台规划须注意如下事项。

①必须是独立的空间，不会占用公共空间，也不会对左邻右舍造成影响。

②合理控制种植面积，保留阳台必备的晾晒和休闲功能。

③确认有水龙头（水源）与排水孔，以及地板能够防水。排水孔要保持畅通，及时清理泥沙。

④阳台外侧要有防护网。防护网可以保障摆放在阳台围栏上的蔬菜不会坠下楼。

⑤如果有伸出阳台的架子，要检查架子是否牢固，承重能否满足种菜的需求。



· 独立的阳台空间

## 二、解决阳台种菜的障碍



### 1. 面积太小

阳台用于种植的面积当然是尽可能大一些，但有些阳台本身面积就很小，除去其他功能空间，可供种菜的地方就更少了。这时候可以通过立体种植和向外拓展空间两种方法来改善。

蔬菜不一定只能摆放在地上，立体种植就是通过悬挂和分层摆放来扩大种植面积。悬挂时要考虑栏杆的承重，以



· 向阳台外拓展空间种菜

小型、较浅的种植容器为佳。分层摆放需要做蔬菜架，订购或自制都可以，上层放小型种菜容器，下层放较大型种菜容器。

拓展空间就是做一些伸出阳台的架子来摆放蔬菜容器。架子最好做在南面或东面，牢固结实，外层设有保护挡板，保证容器不会掉落。



· 利用层架拓展空间种菜

## 2. 光照差

大多数蔬菜是喜阳的，所以菜园要建在有阳光的地方。最喜阳的是那些瓜果类蔬菜，如辣椒、南瓜、西红柿、茄子之类，因为它们的果实每天至少需要8个小时的日照才能成熟。其次是那些根茎类蔬菜，如土豆、胡萝卜、萝卜、红薯之类。它们至少需要半天的日照才能长得好。这是因为它们需要日照来制造糖分和淀粉，并储藏在根部。叶类蔬菜对日照要求不那么高，其中生菜、茼蒿等是比较喜阴的。



· 喜光照的西红柿

对于光照不良的阳台，尽量种植半耐阴和喜阴的蔬菜。此外，可以通过增设架子，将蔬菜放高，或者根据光照变化不断改变蔬菜的摆放位置来获取更多阳光。

## 3. 通风不良

通风对于蔬菜来说相当重要：一是可以避免土壤和空气湿度过大，蔬菜不容易有病虫害；二是会使一些通过风来授粉的蔬菜更好地结果。

如果是半封闭或封闭阳台，一定要经常开窗通风透气。将容器底部架空，也能有效地增加土壤的透气性。

如阳台通风不良，可种植一些萝卜、辣椒、青蒜、韭菜、薄荷、土豆等不易有病虫害的蔬菜。对果实类蔬菜，要进行人工授粉。



· 不易发生病害的土豆



· 土豆花



· 保温

#### 4. 过冷过热

大多数蔬菜适宜的生长温度为10~30℃，过冷或过热都不利于蔬菜的生长，但可以通过人工调节来保温和降温。冬季覆盖透明薄膜能有效保温，有些蔬菜可以移入室内摆放。夏季正午用黑色遮阳网遮阴，或者将蔬菜搬到阴凉处，能防止灼伤和热病。蔬菜根部尤其是种在深色容器中的蔬菜不要暴露在烈日下，同时早晚要喷洒凉水来降温。

### 三、4种阳台菜园方案



#### 1. 单身上班族的简易菜园

##### (1) 要求

- 工作繁忙，照顾菜园的时间有限，想种植一些不是太麻烦的蔬菜。
- 每天花在种菜上的时间最好控制在20分钟以内。



· 油麦菜



· 生菜



· 木耳菜

- 想种收获期比较长的蔬菜，有时候忘记买菜了可以临时救急。
- 对初学者来说比较容易种的蔬菜种类。
- 能够绿化住宅环境、有美化环境作用的蔬菜种类。

## **(2) 种植品种建议**

■ 工作繁忙的上班族首选绿叶菜，如小白菜、油麦菜、生菜、茼蒿、苋菜等速生绿叶菜。这些菜播种后1个月就可以陆续采收，而且一年可以种植两季甚至多季。空心菜、木耳菜、韭菜这类蔬菜可以收获很长时间，从春到秋都能收获。

■ 绿豆芽、花生芽各类芽苗菜在温度适宜时，随时可以种植，10天左右就可以收获。它们富含维生素和矿物质，对于经常对着电脑、缺少运动的上班族来说，再合适不过了。

■ 番茄、辣椒、黄瓜、四季豆这类蔬菜可根据需要少量种植。如果阳台光照不足，就不要考虑这类蔬菜。

■ 胡萝卜、萝卜、小葱、甘薯叶等不占地方、管理简单的蔬菜适当种植一些。

■ 每季种植品种不超过 10 个。

### **(3) 种植管理建议**

▶ 朝九晚五族：可以每天在固定的时间管理小菜园。常规工作就是浇水、采摘、授粉、除草，几分钟就能完成。施肥、移栽、搭架等工作可安排在周末进行。

▶ 轮班族：安排一个相对固定的周期来管理小菜园，比如每 3 天管理 1 次，最好列出管理清单，以免遗漏。

▶ 出差族：如经常短期出差，则种植一些耐旱的蔬菜，如土豆、萝卜、胡萝卜、甘薯等。若长时间离家，则一定要把菜园托付给信任的亲戚、朋友管理。



· 小菜园收获多多

## **2. 一家人的全能菜园**

### **(1) 要求**

● 一家有三四口人，希望小菜园能满足全家的基本需求。

● 有较多的闲暇时间来管理阳台菜园。

● 希望种植更多的蔬菜品种，让餐桌更加丰富，同时也能节省开支。

● 愿意挑战一些新、特品种的蔬菜，不仅富有乐趣，还能增加成就感。

### **(2) 种植品种建议**

■ 综合考虑全家人的喜好，将果实类、叶类、根茎类等蔬菜进行合理搭配种植。叶类蔬菜的种植面积不少于总面积的 1/3。

■ 小葱、青蒜等调味类蔬菜必不可少。

■ 可以尝试种植特色蔬菜，如樱桃番茄、各类观赏椒、香草。

■ 如果阳台光照不足，则尽量将光线最好的位置留给果实类蔬菜。



· 紫苏



· 小番茄

### (3) 种植管理建议

▶ 掌握必要的轮作规律和每种蔬菜的种植期，合理规划好每个季节种植的品种，尽可能不让土壤闲置。

▶ 管理上要更细致，每天至少花半小时将所有蔬菜观察一遍，并根据需要完成浇水、施肥、采摘、除草、培土等工作。

▶ 搭架、移栽等工作量比较大的活，可以邀请家人一起完成。

## 3. 老人的休闲菜园

### (1) 要求

- 种菜不是一项任务，而是一种休闲活动，所以不能太累，时间也不能太长。
- 种植一些新鲜蔬菜，不但丰富自己的餐桌，还能跟子女分享。
- 一些具有保健功能但市面上很少卖的蔬菜，可以随采随用。



· 鱼腥草



· 樱桃萝卜



· 老人的休闲菜园

- 让退休后的生活有个精神寄托。

## **(2) 种植品种建议**

■ 不必注重投入产出，也不用考虑多方面的因素。在选择品种方面，随意一些即可，只要自己种得开心就好。

■ 从营养角度来说，胡萝卜、菠菜、青椒、苦瓜、番茄等都适合种植；从安全角度来说，瓜类蔬菜尽量选择短蔓或不爬藤的品种，避免爬上爬下而摔倒；从方便省事来说，种些萝卜、洋葱等容易管理的蔬菜也不错。

■ 荠菜、马齿苋等野菜可以丰富蔬菜品种。紫苏具有低糖、高纤维、高胡萝卜素、高矿物质元素的特点。薄荷能治疗感冒以及咽痛，其清香还能够缓解紧张情绪，改善睡眠质量。可以根据需要选择这些蔬菜种植。

## **(3) 种植管理建议**

▶ 不用安排固定管理时间，有空就可以来阳台菜园转转。劳动时间不要过长，中途要经常休息并及时补充水分。

▶ 同一劳动姿势不宜保持太久，比如弯腰、下蹲等姿势。突然从下蹲或坐姿起立时，动作要缓慢，以免产生眩晕。避免一切爬高活动。

▶ 如果记忆力减退，可借助纸、笔记录管理的步骤和要点。

## 4. 亲子益智菜园

### (1) 要求

- 为孩子种植一些健康的蔬菜，让他们快乐成长。
- 让孩子亲近大自然，锻炼动手能力。
- 培养孩子乐观向上的生活态度，增进亲子之间的感情。



· 小菜园采摘乐淘淘

## **(2) 种植品种建议**

- 充分满足孩子的喜好，孩子喜欢吃的蔬菜就多种植一些。
- 发芽很快的品种，尤其是芽苗菜适合在孩子刚刚接触阳台菜园时种植。
- 植株较大、变化较快的品种，如黄瓜等，从刚发芽的嫩芽到长成两米高的“绿墙”，然后一路开花结果，适合学龄孩子种植，培养他们爱观察的习惯。
- 空心菜、番茄、辣椒等经常可以采摘的品种，最容易让孩子产生兴趣，而且可以培养他们的动手能力。

## **(3) 种植管理建议**

▶ 孩子相对于成年人，自控能力要弱很多，因此菜园中要特别注意安全和卫生问题：蔬菜种植盆不要放得太高或太靠边，以免坠落砸到孩子；泥水要随时拖干，以免孩子滑倒；幼嫩菜苗最好放高一点，不要让孩子抓到；水或土壤、肥料要放在得当的位置，避免被孩子弄得到处都是。

▶ 鼓励学龄儿童以日记的形式记录下菜园的劳动事项和蔬菜的生长状况，这是非常难得的成长体验。

▶ 根据年龄为孩子分配合适的菜园任务：3岁以内以看和摸为主；3~6岁可承担比较简单的采摘、浇水任务；6~12岁除了挖土、搭架等体力活外，其他的劳动都可以安排一部分给他们完成；12岁以上基本可以与成人一样管理小菜园。

▶ 孩子在管理阳台菜园的时候，如果家长没有全程陪同，那么在他做完后，家长要进行查缺补漏。

