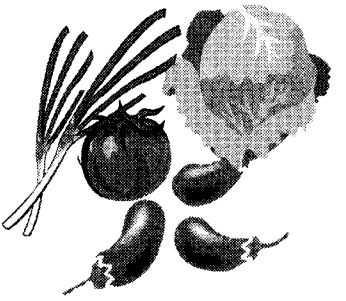
编　著　人　员

夏春森　徐　冉　孙玉东　司少鹏
史志高　周　萍　区振荣　牟幼春

需要全本请访问 www.ertongbook.com

夏春森　徐冉等　编著

盆栽蔬菜有趣味



中国农业出版社

图书在版编目（CIP）数据

盆栽蔬菜有趣味/夏春森等编著 .—北京：中国农业出版社，2002.1
ISBN 7-109-07427-7

Ⅰ.盆… Ⅱ.夏… Ⅲ.盆栽－蔬菜园艺－基本知识 Ⅳ.S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 098540 号

中国农业出版社出版
（北京市朝阳区农展馆北路 2 号）
（邮政编码 100026）
出版人：沈镇昭
责任编辑 徐建华 杨天桥

北京科技印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月北京第 1 次印刷

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：12 插页：4
字数：303 千字 印数：1～6 000 册
定价：20.00 元
（凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换）

序

随着人民生活水平的提高及膳食结构的改变，人们对蔬菜以新鲜、优质、保健、营养的绿色食品或有机食品为追求目标，一种新的蔬菜栽培形式——集食用性与欣赏性为一体的盆栽蔬菜，更能满足人们的口福与眼福。

本书以城乡居民为对象，介绍食果蔬菜、食花蔬菜、保健蔬菜的营养价值、食疗方法、新品种、新技术、欣赏集锦及趣闻轶事、神话传说等，立意新颖，具有学术性、知识性、艺术性、实用性和趣味性，文情并茂，饶有特色。一卷在手，乐趣无穷。本书使你在美的享受中青春焕发，延年益寿。

本书共分四章，介绍盆栽蔬菜的基础知识、食果、食花及保健蔬菜。文字深入浅出，通俗易懂，形式新颖，图文并茂。

由于我们水平有限，如有不当之处，欢迎读者批评指正，对本书中引用的文献资料的作者，表示诚挚的感谢。

编著者

2001年7月1日

目　录

概　说

一、我国蔬菜生产的新情况、新特点 …… 1
二、农药残留与盆栽蔬菜 …… 2
三、有机食品与绿色食品 …… 3
四、盆栽蔬菜的特点 …… 8
五、栽培盆栽蔬菜应具备的条件 …… 10

第一章　盆栽蔬菜的基础知识

一、基质 …… 11
二、容器 …… 19
三、蔬菜的发育与产品形成 …… 22
四、蔬菜对环境条件的要求 …… 30
五、育苗新技术 …… 34
六、无土栽培 …… 43
七、盆栽蔬菜的放置形式 …… 48

第二章　食果蔬菜

一、樱桃番茄 …… 52
二、彩椒 …… 63
三、袖珍茄子 …… 73
四、水果黄瓜 …… 80
五、迷你西瓜 …… 86

需要全本请访问 www.ertongbook.com

六、袖珍南瓜 …… 90
七、金果茄 …… 100
八、乳茄 …… 100
九、人参果 …… 101
十、飞碟瓜 …… 103
十一、香炉瓜 …… 105
十二、香瓜茄 …… 105
十三、少花龙葵 …… 106
十四、草莓 …… 106
十五、牛奶果 …… 115
十六、奶浆果 …… 116
十七、银杏 …… 117
十八、青枣 …… 120
十九、石榴 …… 122

第三章　保健蔬菜

一、胡萝卜 …… 128
二、费菜 …… 134
三、食苗佛手瓜 …… 136
四、食用仙人掌米邦塔 …… 140
五、百合 …… 144
六、马齿苋 …… 149
七、番杏 …… 153
八、枸杞 …… 156
九、灵芝艺术造型栽培 …… 161
十、荠菜 …… 164
十一、鱼腥草 …… 168
十二、大蒜 …… 172
十三、蒲公英 …… 174
十四、荠头 …… 176

十五、马兰 …… 178
十六、苣荬菜 …… 180
十七、根芹 …… 184
十八、抱子甘蓝 …… 185
十九、黄秋葵 …… 190
二十、凤仙花 …… 195
二十一、芽菜 …… 196
二十二、芦荟 …… 207
二十三、珍珠菜 …… 212
二十四、千宝菜 …… 212
二十五、罗勒 …… 213
二十六、京水菜 …… 215
二十七、百里香 …… 215
二十八、剪刀菜 …… 217
二十九、紫荆芥 …… 217
三十、芝麻菜 …… 218
三十一、车前草 …… 218
三十二、沙姜 …… 220
三十三、羽衣甘蓝 …… 221
三十四、守宫木 …… 222
三十五、凤花菜 …… 223
三十六、地肤 …… 224
三十七、明日叶 …… 226
三十八、菜用甘薯嫩梢 …… 226
三十九、藤三七 …… 227
四十、菊芹 …… 228

第四章　食花蔬菜

一、菊花 …… 229
二、月季 …… 239

三、牡丹 …… 248
四、中国兰花 …… 256
五、桂花 …… 267
六、茶花 …… 276
七、白兰花 …… 282
八、茉莉 …… 286
九、荷花 …… 293
十、金银花 …… 302
十一、芍药 …… 305
十二、蜡梅 …… 312
十三、丁香 …… 318
十四、栀子 …… 323
十五、扶桑 …… 328
十六、木芙蓉 …… 332
十七、梅花 …… 336
十八、秋海棠 …… 342
十九、萱草 …… 348
二十、鸡冠花 …… 353
二十一、佛手 …… 356
二十二、金柑 …… 363
二十三、代代 …… 367
二十四、柠檬 …… 371

概　况

随着人民生活水平的不断提高，随着家庭结构小型化（一对夫妻一个小孩）、住房的单元化与商品化，消费者对蔬菜的消费习惯也发生了改变，新鲜、美味、奇怪、优质、保健的产品受到了青睐。蔬菜的安全性、多样性被人们所重视，其口味向自然化回归，保健型蔬菜、食疗菜、鲜辣菜、减肥菜、美容菜、袖珍菜、观赏菜逐渐流行起来，丰富了人民的膳食结构。

由于蔬菜栽培过程中过分依赖农药及化肥来控制病虫害和促进蔬菜生长，加上环境污染日益加重，致使消费者对产品残毒危害身体健康的担心与日俱增，他们开始崇尚自然、传统、较少污染的清洁保健蔬菜，并逐渐形成以庭院为单位的盆栽蔬菜形式，它既可观叶观花观果，给人以美的感受，给人以愉快和欢悦，可振奋精神、消除疲劳、化解忧伤、舒心悦目，有利于身心健康，又可通过自身亲手的劳动，培育，观赏蔬菜的生长结果过程，欣赏其美丽自然的外形，享受大自然的美，回归到大自然的怀抱中去。还可亲自品尝劳动果实的色、香、味，既饱口福，又饱眼福。

盆栽蔬菜是指植株矮小，食用器官小巧玲珑，适合在容器中栽培的食花、食果、食茎叶的及特、稀、野、丽、奇蔬菜类型的总称。

一、我国蔬菜生产的新情况、新特点

近几年来，我国蔬菜生产发展很快，到2000年，全国蔬菜播种面积达到1 520万公顷，总产4.6亿吨以上。蔬菜的人均占有量超过

世界标准2倍以上，1999年全国人均蔬菜占有量已达308千克，世界人均占有量为102千克。蔬菜生产已进入总量季节性、地区性过剩的阶段，蔬菜价格明显回落，1999年上半年主要蔬菜品种产地价比上年同期下降15%～20%，蔬菜市场由买难变为卖难，更有个别地方，如2001年6月淮安市辣椒不是以斤论价，而是每堆0.3元，菜贱伤农，农民的生产积极性及收入受到了影响。

蔬菜生产的另一特点是过去蔬菜生产集中在郊区和近郊区，由于城市的发展和扩大，农业产业结构的调整，郊区菜田明显减少，农区菜田明显增加，全国农区蔬菜的播种面积占全国蔬菜面积的80%左右。由于蔬菜的产业化、规模化，产区更加集中，蔬菜播种面积0.66万公顷以上的县由1990年的163个，发展到1998年的559个，其中2万公顷以上的大县已有55个。我国的菜篮子的丰满是有目共睹的，但人们对蔬菜的要求愈来愈高。鲜嫩、安全、营养、方便是人们追求的目标，高营养的新品种、新种类蔬菜进入人们的膳食中来，蔬菜生产品向营养、欣赏、保健等新食品时代发展，形成一个新的生产方式，集中进行盆栽绿色蔬菜生产，待开花结果后上市供应城镇居民，供欣赏、品尝、栽养于一体，丰富人们的业余生活。

二、农药残留与盆栽蔬菜

蔬菜生产周期短、病虫害多，使用农药种类多、用量大，农药残留问题更为严重。长江流域菜田每667平方米使用农药2～3千克，北京郊区保护地菜田高达9千克以上。1994年，北京市场上市菜抽样检测，韭菜有机磷超标率达100%，小白菜超标率达80%，小油菜超标率为50%。1991年天津市食用超标韭菜中毒100多人，山东博兴县1605污染韭菜中毒120人，有些蔬菜对农药有增毒作用，韭菜对有机磷增毒率达123%～315%，扁豆对有机磷亦有增毒作用，在湖南、四川等省都报道食用未炒熟扁豆的中毒事件。1985—1995年鲁、鄂、浙、赣、陕、沪、京等大中城市检测，蔬菜中农药残留超标平均达54%，其中薤菜、小白菜高达80%。据统计，我国每年因农药污

染造成食物中毒发生率占化学性食物中毒之首，仅1994年全国中毒事件210件，中毒人数4 161人，死亡32人。1995年上海菜农用甲胺磷喷菜苔薹，造成91人中毒。蔬菜的酱腌制品，据国家质量监督局抽检，产品合格率仅为45.8%，多种产品含高倍致癌物质，苯甲酸及糖精钠（致膀胱癌）含量超标2～9倍。菜农的职业道德教育应提到议事日程，美国于1981年就列出17种能致癌和致畸及致其它严重疾病的农药，我国仍在制造和使用，农药的残留超标，安全期未过就上市供应时有发生，更严重的是有些地方在排污河道两旁种植蔬菜，并用污水浇灌蔬菜，例如江苏淮安市排污河道——清安河两旁种了许多蔬菜，菜农就拿这些河水浇菜，致使该河下游人民的食道癌、肝癌发病明显增加。还有个别领导急于求成，追求规模，所谓绿色长廊，白色工程，在公道两旁种植蔬菜，特别是柏油的致癌物质的污染，更没有被干群所认识。在菜田使用杀虫剂后，除少数沾着在植物和昆虫表面外，其余全数进入土壤，造成严重的土壤污染，并通过植物根系的吸收，造成作物再次污染，危及人类的健康。因此，蔬菜的安全性愈来愈被人们所重视。近来上海、南京、北京、广州、杭州等城市，开始对上市蔬菜的有机磷进行检测，超标者禁止上市并就地销毁，但由于全国城镇众多，农药种类繁多，单靠检测，防不胜防，除加强对菜农及干群的职业道德教育外，无公害蔬菜、盆栽蔬菜及有机食品蔬菜、绿色食品蔬菜的发展是一条捷径。专家呼吁，对蔬菜的安全性应该立法加以保护。

三、有机食品与绿色食品

有机农业，据美国农业部（USDA）的定义，有机农业是一种完全不用或基本不用人工合成的化肥、农药、生长调节剂和牲畜饲料添加剂的生产制度。有机农业在可行范围内尽量依靠作物轮作、秸秆、牲畜粪肥、豆科作物、绿肥，场外有机废料，含有矿物养分的矿石等维持养分平衡，利用生物、物理措施防治病虫害。有机农产品是有机农业的产物。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

据统计，美国1989年开始，有机食品的市场规模平均以20%的速度增长。1992年销售额超过15亿美元，1999年达60亿美元，预计2006年可达470亿美元。德国2000年有机农业食品达35亿美元，占市场份额的2.7%。丹麦占20%。1999年欧洲有机食品销售额为63亿美元，预计2006年欧美市场可超过1 000亿美元，市场份额达6%～10%。

有机农产品的管理体系，联合国由联合国粮农组织（FAO）与世界卫生组织（WHO）制订，它参考欧盟有机农业标准EU.2029/91以及国际农业运动联盟（IFOAM）的基本标准。国际有机农业运动联盟（IFOAM）的基本标准属非政府组织制定的有机农业标准，但由于有110多个国家700多个会员组织，它成为许多国家标准的参考。

我国的生态产业包括生态农业为基础的无公害农产品，绿色食品和有机农产品，由于它的相关标准、政策和管理没有统一，很难与国际接轨，出现供不应求与有货难出的局面。无公害食品其生产过程与环境控制和产品质量要求相对较低，旨在全面改善生态环境，提高农产品质量，主要是大宗农产品及加工品，在此基础上发展国内市场为主的绿色食品（A级），然后根据国际市场需求和生产管理标准，生产出口的有机食品。

绿色食品是无污染的安全、优质、营养类食品的总称，由于环境保护有关的事物通常都冠之以“绿色”，为了更加突出这类食品出自良好的生态环境，因此定名为绿色食品。

蔬菜绿色食品必需具备的基本条件，根据中国绿色食品发展中心的规定，绿色食品分为AA和A级两种。

AA级绿色食品，指在生态环境质量符合规定标准的产地，生产过程中不使用任何有害化学合成物质，按特定的生产操作规程生产、加工，产品质量及包装经检测，符合特定标准，并按专门机构认定，许可使用AA级绿色食品标志的产品。

A级绿色食品，指在生态环境质量符合规定标准的产地，生产过程中允许限量使用限定化学合成物质，按特定的生产操作规定生产、加工，产品质量及包装经检测，符合特定标准，并经专门机构认定，

许可使用A级绿色食品标志的产品。

因此绿色食品生产有4个基本条件：(1) 环境质量标准。指生产基地的大气必须清洁，日平均二氧化硫不得超过0.05毫克/米^3，氮氧化物不得超过0.5毫克/米^3，总悬浮微粒不得超过0.15毫克/米^3，氟在7微克/分米^3·天以内。农田灌溉用水的质量标准为pH 5.5～8.5。每升水的重金属和有害化合物不得超过以下标准：汞＜0.001毫克/升，镉＜0.005毫克/升，砷＜0.05毫克/升，铅＜0.1毫克/升，铬＜0.1毫克/升，氯化物＜250毫克/升，氟化物＜250毫克/升，氰化物＜0.5毫克/升。此外，各种土壤中重金属有害物质，均有明确的规定。如土壤中黄壤20厘米以内重金属含量规定限制为：汞0.21毫克/千克，镉0.18毫克/千克，铅56毫克/千克，砷32毫克/千克，铬101毫克/千克。(2) 农作物种植必须符合农业部制定的生产操作规程。(3) 产品必须符合农业部制定的绿色食品质量和卫生标准。(4) 产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装璜和标签规定。

以上4条标准除了第(2)条，即生产操作过程AA级绿色食品不使用任何化学农药、化肥和人工合成激素，而A级绿色食品在生产操作过程中，允许限量使用限定的农药和化肥外，其余3条标准都相同。

表1　我国蔬菜食品卫生标准

(根据GB2707-2763-81、GB5127-85及GB4285-89等综合整理)

农　药	允许指标（毫克/千克）	有害元素	允许指标（毫克/千克）
六六六	＜0.2	汞	＜0.01
DDT	＜0.1	镉	＜0.05
甲拌磷	ND	铅	＜1.0
杀螟硫磷	＜0.2	砷	＜0.5
倍硫磷	＜0.05	铜	＜10
敌敌畏	＜0.2	锌	＜20
乐果	＜1.0	硒	＜0.1
马拉硫磷	ND	氟	＜1.0
对硫磷	ND	稀土	＜0.7

* ND：不得检出。

国际上与绿色食品相类似的食品称谓不同。在英语国家称为有机食品，在芬兰、瑞典等国称为生态食品，在日本称为自然食品。虽然叫法不同，但基本上是指生产操作过程限制使用农药和化肥。我国的绿色食品，只有AA级绿色食品与国际上有机食品相同。

至于硝酸盐，FAO/WHO（1973）已规定其ADI值为3.6毫克/千克体重，其相应的亚硝酸盐ADI为0.13毫克/千克体重，以此为依据，各国先后制订了一些关于硝酸盐最高允许含量标准，但我国尚未制订正式的国家标准。

在环境质量、操作规程、产品卫生和包装标准都合格的情况下，只有“有机生态型”无土栽培系统能生产AA级绿色食品。其他无土栽培，营养液全部是用化肥和试剂配制的。根据中国绿色食品发展中心1995年8月发表的“绿色食品标准”中规定，A级绿色食品的肥料使用准则，除各种有机肥、生物菌肥外，化肥限量使用是指可以用一部分矿物钾肥和硫酸钾、矿物磷肥，石灰石限在酸性土上使用。禁止使用硝态氮肥。而我国目前使用的营养液中的氮肥，90%为硝态氮，短期内还难以用有机氮来取代。因此，目前用营养灌溉的无土栽培系统是不能生产合格的绿色食品的。

生产绿色食品之所以禁止硝态氮肥的施用，是因为人体摄入的硝酸盐的敏感性不同，即吸收量在食用部位的多少，依次分为极敏感型，如叶菜类（芹菜、小白菜等），敏感型如根菜类，不太敏感型如花菜类（花椰菜、青花菜等），不敏感型如瓜果类。目前全国不少大中城市中出现80%以上的蔬菜硝酸盐含量超标。

而硝酸盐在还原条件下转化为亚硝酸盐，常造成人体缺氧中毒。此外，亚硝酸盐与自然界中和人体肠胃中的胺类物质合成致癌物—亚硝胺，常导致胃癌、食道癌，这是世界上公认的。因而，人们对蔬菜硝酸盐含量过高的问题，已变得越来越关注。

如何降低蔬菜体内的硝酸盐含量与施肥有关。根据北京的试验，以吸收硝酸盐极敏感型的芹菜和生菜为试验材料，在无土基质中采用施有机肥、施化肥和不施肥3种处理，有机肥和化肥的氮、磷、钾含量相同。芹菜的试验结果为：不施肥菜体内硝酸盐含量为420毫克/千克，

施有机肥 744 毫克/千克，施化肥1 480毫克/千克。生菜的试验结果为：不施肥菜体内硝酸盐含量为 366 毫克/千克，施有机肥 655 毫克/千克，施化肥1 333毫克/千克。

从上述试验可以得出两条结论：第一，菜体内的硝酸盐含量随着施肥量的增加而提高；第二，施有机肥可以大大降低菜体内的硝酸盐含量。

另外，生产绿色食品的有机肥也应有环境质量标准，其主要指标包括金属、六六六、DDT、蛔虫卵、大肠杆菌等，但目前全国尚未制定出统一标准。

绿色食品产地使用的有机肥，经过高温消毒处理，可大大降低有害物的含量，提高有机肥质量。北京巨山农场有机肥未经高温堆肥处理，六六六含量为 640.3 微克/千克，处理后为 3.68 微克/千克，下降 99.4%；DDT 处理前 910 微克/千克，处理后 9.8 微克/千克，下降 98.9%。高温堆肥对有机氯农药起降解作用，并可杀死虫卵和病菌。

而从有机肥的重金属含量对蔬菜的影响来看，一般高温堆肥能保证几种主要蔬菜可食部分重金属含量在自然范围内，符合卫生品质。

尽管如此，仍然要注意有机肥的来源，防止其本身遭受污染，尽可能的选择环境质量好的有机肥。最好是逐步按国际有机农业运动联盟要求的内循环产业结构，从绿色食品产地自身控制并截断污染源，保证肥料不遭受外来物质污染。

表 2　各种农药的允许残留量与安全期

农药名称	允许残留量(毫克/千克)	安全间隔期(天)
乐　果	中国:白菜 1.0FAO/WHO 番茄 1.0,其它菜 2.0,日本:0.5	7
敌百虫	中国:叶菜 0.1FAO/WHO 蔬菜 0.2,日本:0.5	7
敌敌畏	中国:叶菜 0.1FAO/WHO 蔬菜 0.5,日本:0.1	5
乙酰甲胺磷	中国:叶菜 2.0FAO/WHO 番茄 5.0,美国:芹菜 10.0,澳大利亚:5.0	7
二氯苯醚菊酯	FAO/WHO 甘蓝、芹菜 5.0,番茄 2.0,茄子 1.0,菜花、黄瓜 0.5	2
辛硫磷	意大利:0.05,德国:0.05	5

（续）

农药名称	允许残留量(毫克/千克)	安全间隔期（天）
速灭杀丁	日本:1.0FAO/WHO,芹菜、甘蓝 2.0	5
奎硫磷	意大利:0.02	14
马拉硫磷	FAO/WHO 甘蓝 0.5,芹菜 1.0,日本:果菜 0.5,甘蓝 2.0,美国:8	5
乙磷铝		3
瑞毒霉	FAO/WHO 黄瓜、番茄 0.5,菠菜 1.0,澳大利亚:0.3	7
代森锌	美国:芹菜 5,黄瓜、番茄 4,甘蓝 7,莴苣 1.0,德国:番茄、黄瓜 1	15
代森锰锌	日本:蔬菜 0.4,黄瓜、番茄 1.0	15
波尔多液	德国:20	
粉锈宁	FAO/WHO,番茄、大椒 0.5,黄瓜 0.2	7
多菌灵	FAO/WHO 芹菜、黄瓜 2,番茄 5,莴苣 10,南斯拉夫:0.1	15
托布津	日本:2,澳大利亚:2,美国:芹菜 3,胡萝卜 0.5	5
克螨特		7
氟乐灵	美国:叶菜 0.05,德国:芹菜 3.0,意大利:0.05	3
双甲脒		14

四、盆栽蔬菜的特点

盆栽蔬菜要体积小，植株矮，具有一定的观赏价值，营养丰富、风味独特，有一定的保健效果，它可以从国外引进新的品种，从野生、稀特蔬菜中选出来，亦可以将观赏花卉转入盆栽，如牡丹、月季、菊花、荷花、兰花等。它与一般蔬菜比有以下特点。

1. 色彩鲜明，具有一定的观赏价值 盆栽蔬菜一般都放在室内或庭院内栽培，因此，首先要美观，色泽、外形、情调要优美，要有艳丽多姿的外形，如樱桃番茄，果实有圆形、长圆形、梨形、方形，颜色有红、粉红、黄橙色。彩色辣椒，一株上有绿、白、紫、红多种颜色，一株在室，满屋生辉，让人们通过盆栽蔬菜的美丽、自然的外形，享受大自然的美，回归到自然的怀抱中去。

2. 营养丰富、风味独特 盆栽蔬菜应有丰富的营养价值，不含农药残毒，不污染，具有人体易吸收的糖类、氨基酸，各种维生素及

无机盐。例如番茄中的维生素 P、辣椒中的维生素 C、茄子中的维生素 E、胡萝卜中的维生素 A、食用仙人掌米邦塔中的氨基酸和黄酮、百合中的蛋白质和果胶、马齿苋的亚麻酸、番杏中的硒等。用盆栽蔬菜做成的菜肴，风味独特、香味诱人，不仅使人一饱口福，而且一饱眼福，让人们得到多方位的享受。

3. *以食代药、强身防病*　盆栽蔬菜具有良好的药用价值，大部分是中药，它既享口福，又可防病治病，良药益口，一举数得。例如荆芥的抗癌作用，沙姜中的对甲氧基肉桂酸乙脂的防癌作用，胡萝卜中抗坏血酸的保肝作用，费菜的生物碱谷甾醇，黄酮类及齐墩果酸的护心救心作用，佛手瓜苗的改善性功能作用，百合中的硒、卵磷脂、生物碱的健脑强身、润肺止咳作用，马齿苋中的去肾腺素，可降低血糖的浓度，枸杞果实中的甜菜碱、生物碱、亚油酸，有补肾益精、养肝明目的作用，荠菜中的荠菜酸的止血作用，胆碱的降压作用等。

4. *改善环境、丰富生活*　盆栽蔬菜中有许多是花卉转化而来，它可改善环境，丰富空气中的阴离子浓度，调节人的神经系统和血液循环，改善心肌功能，促进人体的新陈代谢，提高人体的免疫力，它还可减轻污染、解除毒害、减轻噪声和减少浮尘，有香气的蔬菜，还可分泌杀菌成分，消除室内空气中的细菌与病毒。在人口众多的城市里，人们多居住楼房，盆栽蔬菜可形成独特的自然景色，收到无日不春的效果。

5. *栽培管理容易，劳动成果显著*　部分盆栽蔬菜由野生稀特蔬菜转入，对环境条件及栽培技术很少苛求，一般市民稍加学习管理，就能种好养好。更重要的是通过自己亲身的劳动，看到丰富的劳动果实及生长结果的过程，可以从种植蔬菜中受益。据有关专家观察，心脏病患者在病情稳定后，适当从事蔬菜种植，有助于恢复心脏的功能，如能食用自己亲手种植的改善心脏功能的费菜，其心理的治疗效果会更好。神经衰弱的患者，在栽培蔬菜力所能及的劳动后，大脑皮层的紧张程度有所解除，从而获得良好的睡眠。

盆栽蔬菜是个新生的事物，现在开始起步，如能与无土栽培结合在一起，将会受到城市居民的特别青睐。

需要全本请访问 www.ertongbook.com