

<<从零开始阳台种菜>>

图书基本信息

书名：<<从零开始阳台种菜>>

13位ISBN编号：9787122142108

10位ISBN编号：7122142108

出版时间：2012-7

出版单位：化学工业出版社

作者：本社

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<从零开始阳台种菜>>

### 前言

主妇的菜篮子 退休老人的怡情场所 阳台菜园=白领的减压胜地 儿童的乐园 全家人的氧吧——菜价上涨是否影响您的心情？

——农药、化肥过量使用，是否让您担忧自己和家人的饮食健康？

——工作繁忙，您是否嫌买菜太花时间？

——劳碌奔波，您是否向往“采菊东篱下”的悠然生活？

——在钢筋水泥的城市里，您是否渴望拥有一方绿色天地？

答案百分百是肯定的。

阳台种菜能帮您实现这一切！

心动了吗？

心动不如行动。

在阳台上开辟出一片菜园，当快乐的“种菜达人”。

一直以来，阳台的功能都被人们忽略了，只是晾晒衣物等。

在寸土寸金的城市里，真不该浪费您花钱买来的空间。

只要愿意，您完全可以把阳台好好利用起来，打造成比花园还美妙的菜园，既产出经济价值，又美化环境。

您不要担心不会做。

本书“从零开始”，一步步指导您种菜。

从阳台菜园的搭建到种植工具的准备，从播种育苗到收获采摘，从日照通风到环境温度，从浇水施肥到防病除虫，全方位讲解阳台种菜的基本要点，教给你几十种蔬菜的种植方法，辅以图片，展现蔬菜的生长过程，让您看了就能上手，多快好省地种出新鲜美味的蔬菜。

您不需要投入多少钱，完全可以低成本博取巨大的收益，每月省下数百元买菜钱，一年就是几千块。

其实，您种的不仅是菜，还是生活。

一种自给自足、提升品质的生活。

耕种的过程既锻炼身体又可收获绿色蔬菜，并让您：——品味从容淡定和悠然自得；——天天享有绿色，保持心情愉快；——增长农植生物科普知识；——让孩子亲近大自然，尊重劳动成果；——西红柿、菠菜、草莓……一年四季，想吃就种，自由自在；——种瓜得瓜，种豆得豆，体验收获的成就感；……还等什么，马上行动吧！

在阳台上种出有营养、无污染的有机蔬菜。

种下一种远离城市喧嚣、悠然自得的生活，一种有品位的生活，一种引领都市休闲潮流的生活。

编者

## <<从零开始阳台种菜>>

### 内容概要

本书详细讲解了种菜基础知识，指导种植蔬菜种类多达40种。

内容涉及种菜的好处，在阳台上如何搭建农场，认识种子、土壤与工具，松土、播种、育苗，日常栽培管理，阳台种菜的种类等。

对蔬菜种植以图片的形式分步详解，图文并茂，手把手指导种菜。

## <<从零开始阳台种菜>>

### 书籍目录

Part 1 要想吃得更健康，就开始种菜吧

Chapter 1 种菜的10大好处

好处1：让家人吃上“放心菜”

好处2：自种蔬菜滋味美

好处3：净化空气

好处4：装扮居室和阳台

好处5：省钱：一米菜园养全家

好处6：增进家人感情

好处7：丰富退休老人生活

好处8：利于儿童成长

好处9：减轻压力，亲近自然，享受田园生活

好处10：丰富餐桌，多吃蔬菜

Part 2 开心种菜总动员

Chapter 2 在阳台上搭建“相思农场”

阳台攻略1：东、南、西、北朝向

阳台攻略2：墙壁式、栅栏式、飘窗式

阳台攻略3：2~4平米、6~8平米、10平米以上

打造“梯田”：小阳台，多种菜

无土栽培管：清洁、省空间

种对品种：阳台上最适合这些菜

Chapter 3 预备课：认识种子、土壤与工具

种子——好种出好芽

种植容器——蔬菜生长的“床”

土壤——蔬菜的亲密“情人”

有机肥料——蔬菜的“营养师”

自制杀虫剂——应对“虫虫”危机

各式农具——阳台种菜好帮手

Chapter 4 种植课：松土、播种、育苗

时令——种菜知时节

装土——好土长好苗

浸种催芽——助种子一臂之力

播种——播下的是希望

扦插、分株——无性繁殖蔬菜

育苗——呵护幼嫩的小苗

间苗——去弱留强，利于生长

移栽——给菜苗安个更好的“家”

混作种菜——促进生长，减少虫害

Chapter 5 管理课：掌握秘诀，做专业农夫

温度——蔬菜也知冷暖

日照——给点阳光就灿烂

浇水——别让菜渴着

通风——让蔬菜吹吹风

松土、培土——让蔬菜透透气、防倒护根

搭设支架——让蔬菜多一点生长空间

施肥——好肥长好菜

## <<从零开始阳台种菜>>

除虫——做好蔬菜卫士

修剪——让蔬菜更好地生长

人工授粉——让菜菜结出果实来

采摘——品尝收获的喜悦

轮作——合理利用土壤，减少病虫害

Part 3 开心种菜步步诀

Chapter 6 易种易活绿叶菜

油菜——四季可播种的小青菜

菠菜——富含铁质的“补血菜”

生菜——沙拉凉菜好伴侣

韭菜——男人必吃的“起阳草”

芥菜——提神醒脑，解除疲劳

油麦菜——生食蔬菜的上品

空心菜——夏日清热凉血解毒菜

芹菜——高血压克星

西兰花——中国人的保健蔬菜

茼蒿——炒食拌食两相宜

Chapter 7 7日可食芽苗菜

黄豆芽——雅俗共食，芽小功大

绿豆芽——柔嫩爽口，醒酒利尿

小麦草——口感鲜嫩，营养丰富

萝卜苗——人吃人爱，风味鲜香

豌豆苗——烹制汤肴的上乘蔬菜

苜蓿芽——芽菜中的“明星”

Chapter 8 营养丰富瓜豆菜

黄瓜——美容减肥瓜

南瓜——抗癌降糖之佳品

苦瓜——内含燃脂苦瓜素

四季豆——高钾、高钙的四季菜

豌豆——人体所需的“能量豆子”

青豆——青翠可爱的菜豆

蚕豆——烹饪春天的芳香

Chapter 9 好看好吃茄果菜

番茄——好吃、悦目的果实

茄子——防治心血管疾病

辣椒——维生素C之王、食欲促进剂

草莓——装扮阳台的甜美果子

玉米——居家常食“黄金米”

Chapter 10 地下惊喜根茎菜

胡萝卜——防治夜盲症、保护呼吸道

萝卜——厨房里的药物

花生——老少皆宜的“长生果”

洋葱——疗效神奇的保健菜

土豆——蔬菜、主食皆是它

红薯——使人长寿少疾的“胖娃娃”

芋头——调节酸碱平衡的碱性蔬菜

Chapter 11 现吃现摘调味菜

## <<从零开始阳台种菜>>

小葱——佳蔬良药，煎炒烹炸离不了  
大蒜——杀菌之王、调味之王  
香菜——百姓最熟悉的提味菜  
茴香——散寒止痛，理气和中  
生姜——去腥膻，增鲜味

## <<从零开始阳台种菜>>

### 章节摘录

版权页：插图：间苗——去弱留强，利于生长 时间：一般是在菜苗长出真叶后，过于稠密处可以提前间苗。

方法：1.拔除生病菜苗，以免传播疾病；2.拔除纤弱菜苗；3.保留茎粗壮、叶片色泽好、无病虫害的好苗；4.使每棵蔬菜有生长空间，叶与叶相接但不重叠。

间苗以后，空气流通，每棵蔬菜也能获得充足的阳光、水分和肥料，从而预防病虫害，增加产出。

间下来的叶菜苗不要浪费，可以烹饪食用。

移栽——给菜苗安个更好的“家”当菜苗长出真叶后进行移栽。

如果把苗育得太久，反而会发育不良，移栽起来难度也大。

Step 1：提前掀开透明塑料棚，让菜苗适应外部环境；Step 2：给菜苗洒点水，使土湿润；Step 3：整理将被移种的土壤，在上面挖好坑穴；Step 4：用小铲子把菜苗周围的土往下挖松，注意离菜根有一定距离，不要伤根；Step 5：一手捏住叶片，一手用铲子把菜苗深掘起，托住，放进挖好的坑穴里；Step 6：坑穴要比带土壤的菜根土壤团大1厘米，用土将缝隙填满，压实；Step 7：用喷水壶轻轻浇水，使土壤潮湿；Step 8：把移栽好的菜盆放到背风处，遮挡强烈阳光，待苗儿适应新土壤，根系开始生长即成。

## <<从零开始阳台种菜>>

### 编辑推荐

《从零开始阳台种菜》40种蔬菜，专家指导种植，图文并茂，分步详解，让你第一次种菜就上手！  
种的不是菜，是生活。

《从零开始阳台种菜》超值赠藏书票，购书有奖活动。



<<从零开始阳台种菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>