

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 图书基本信息

书名：<<阳台上最容易种的那些菜>>

13位ISBN编号：9787807338086

10位ISBN编号：7807338083

出版时间：2012-8

出版人：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：诸琳

页数：212

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>

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 前言

做个健康快乐的“都市农夫”；当网络版的“QQ农场”日渐被许多人当成精神依赖，每天都情不自禁地想去“种菜”，“偷菜”时；当蔬菜价格疯涨，农药残留问题越来越严重时；当人们要回归自然崇尚健康的活动和消费心理也日益高涨时，当人们对绿色食品、无污染、无公害、高品质果蔬越来越向往时，足以证明身在喧嚣闹市的人们是多么的渴望拥有新鲜的空气，吃上放心的蔬菜，拥有梦想的田园生活。

城市的繁忙，城市的污染，让终年沉陷在高楼大厦、沥青水泥路面、车水马龙的城市人越来越向往郊区的田园生活：呼吸着新鲜的空气，吃着自己种的蔬菜，青蛙在叫，小鸟在飞，一切的一切是那么美好，而这美好，在很多都市人看来，只有偶尔去休假的时候，才可以感受。

我们生活在钢筋水泥的都市人，没有大片的土地，怎么种菜呢？

种子、肥料、土壤，一切都不知道从哪开始。

而且自家又没有大片的农田，哪有地方可以种呢？

别担心，这一切都不是问题。

如果你家有幸住在1楼或顶楼，庭院和楼顶是你的最佳选择。

如果这些都没有，小小阳台其实也是种菜的好地方。

阳台或室内栽种蔬菜以后绿意盎然，空气清新，不仅极好地改善了居室小环境，而且这期间的适当劳作对身体也是一种良好的锻炼。

茁壮蓬勃的菜苗，既可欣赏，又可丰富我们的餐桌，何乐而不为呢？

本书为初学种菜的你介绍种菜的知识、方法和窍门。

如何制作营养土、如果制作土农药、如何播种、育苗、追肥，采收等。

包括每种蔬菜的类型、对环境条件的要求、播种时间，播种方法，田间管理等，本书都做了详细的介绍。

书中我们挑选了几十种较为常见的蔬菜，它们最大的特点是容易种植，你不需要有丰富的经验，就可以把它们种好。

书中介绍了多样化不同蔬菜的栽培要点，以满足不同家庭对多种蔬菜的需求。

如今人们越来越重视自己的健康，尤其是希望通过食疗来改善和满足身体的一些需要，书中的每一种蔬菜，我们都为你介绍了它的营养价值及保健功效，尤其是保健食疗蔬菜，更是有益身体健康。

近土地、亲近自然，是很多人心中都存有的一种最原始的情结。

陶渊明依山而居，享受采菊东篱下的惬意；林逋“梅妻鹤子”，一生守护暗香浮动月黄昏的田园美景。

当古代文人隐士们“寄情山水之间”的情愫，被现代城市的钢筋混凝土消解之后，置身于工作、生活高压下的人们，开始越来越向往“向田园回归”。

拥有一片属于自己的土地，享受“自耕自作自收获”的满足感，成为不少都市人共同的心愿！

那么，还等什么？

一起加入我们的“都市农夫”种菜队伍里来吧！

为新鲜、为健康、为快乐！

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 内容概要

近土地、亲近自然，是很多人心中都存有的一种最原始的情结。陶渊明依山而居，享受采菊东篱下的惬意；林逋“梅妻鹤子”，一生守护暗香浮动月黄昏的田园美景。

当古代文人隐士们“寄情山水之间”的情愫，被现代城市的钢筋混凝土消解之后，置身于工作、生活高压下的人们，开始越来越向往“向田园回归”。

拥有一片属于自己的土地，享受“自耕自作自收获”的满足感，成为不少都市人共同的心愿！那么，我们各自家中都有自己的小阳台，还等什么，何不利用起来，一起加入我们的“都市农夫”种菜队伍里来吧，本书会为你量身定做种菜的知识、方法和窍门，让你轻松拥有轻松而健康的幸福生活。

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 作者简介

诸琳，80后女子，现居北京为某著名小学骨干教师，喜欢码字，文章散见于各类非知名杂志。近年来热衷于家庭种菜，美其名曰有益女性身心灵健康。参编《小学生四库全书》。

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 书籍目录

#### 第一篇 网上偷菜，不如家里种菜

现在网络上流行一种

“种菜”、“偷菜”游戏。

每天都有很多人乐不思蜀地守在电脑旁，就为了偷别人的菜。

其实，这个时间，你不如把自家的“菜园子”种满。

它的好处可谓多多。

把“开心农场”搬下电脑

绿色蔬菜自己种，环保又健康

种菜可以缓解上班族压力，放松心情

#### 第二篇 打造自己的私家小菜园

在讲求“亲近自然，绿色生活”的潮流下，菜园进家的革命迅速到来，庭院、阳台，露台小菜园已成为一种崭新的家庭时尚。

不管你是想怡情养性，还是想为家里增加食源、节省开销，居家种菜一直是不受经济好坏影响的最佳活动。

#### 选择适合你的种菜场所

- 一、阳台
- 二、庭院
- 三、窗台与室内
- 四、露台与屋顶

#### 做好种菜前的准备

- 一、工具的准备
- 二、容器的选择和自制
- 三、营养土的配制
- 四、种子
- 五、菜苗
- 六、自制有机肥
- 七、自制土农药

#### 私家小菜园的管理

- 一、整地施肥
- 二、播种
- 三、育苗及定植
- 四、中耕除草
- 五、浇水追肥
- 六、植株调整
- 七、病虫害的诊断与防治
- 八、采收与贮藏

#### 选择喜欢的品种“自栽自乐”

##### 一、周期短的速生蔬菜

- 菠菜
- 落葵（木耳菜）
- 小白菜
- 茼蒿
- 油菜

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

生菜

苋菜

### 二、收获期长的蔬菜

番茄

辣椒

韭菜

大葱

细香葱

黄花菜

### 三、节省空间的蔬菜

胡萝卜

萝卜

苦苣

姜

芫荽（香菜）

### 四、易于栽种的蔬菜

空心菜

苦瓜

大蒜

菜心

芥蓝

### 五、植物蛋白多多的豆类

四季豆（菜豆）

豇豆

豌豆

扁豆

### 六、家庭常吃蔬菜

茄子

黄瓜

西葫芦

南瓜

花椰菜（花菜）

芹菜

### 七、保健食疗蔬菜

蒲公英

苣荬菜

荠菜

油麦（油麦菜）

鱼腥草

芦荟

百合

## 第三篇 让都市生活回归自然，让生活更“新鲜”

追求绿色、环保、天然，是当今的一种时尚，符合现代人的需求。

拥有自己的“家庭生态小菜园”更是都市人难以企及的梦想。

现代人已经不再满足于那种简单的居室装饰风格，而是更加的渴求绿色，天然，希望把自然生态的环境融入于居室，在生活和工作中与自然亲密接触，达到一种轻松，舒心，与自然和谐相处的境界。

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

随时采摘，随时食用  
在城市里，呼吸到新鲜的空气  
和孩子一块儿种菜

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 编辑推荐

最容易种植的有机蔬菜，最方便的家庭菜园，最健康的生活方式 做个健康快乐的“都市农夫”：阳台栽种蔬菜以后绿意盎然，既能改善居室小环境，适当劳作也是对身体的良好锻炼。茁壮蓬勃的菜苗，既可欣赏，又可丰富餐桌，何乐而不为呢？

随时采摘，随时食用：阳台上最容易种的那些菜，随采随吃，每天都能沉浸于品尝“绝对新鲜的蔬菜”的喜悦之中，这是何等幸福之事啊！

和孩子一块儿种菜：如果和孩子一起种菜，不但增进孩子和父母的亲情，还有助于训练他们的动手能力、观察能力和耐心，并增加他们童年乐趣。

## <<阳台上最容易种的那些菜>>

### 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>