

<<种菜就是种健康>>

图书基本信息

书名：<<种菜就是种健康>>

13位ISBN编号：9787562466024

10位ISBN编号：7562466025

出版时间：2012-7

出版时间：重庆大学出版社

作者：范时勇

页数：146

字数：146000

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>

## <<种菜就是种健康>>

### 内容概要

在阳台上种菜，已经渐成时尚，不仅可以陶冶情操锻炼身体，更有自己种的有机蔬菜改善餐桌，在当前人们更注意食品安全的情况下，显得尤为珍贵。

本书是作者多年实践经验的总结。

从打造菜园及种菜前的准备工作开始，光照、土壤、肥料、水、工具，一一道来。

然后逐步深入，分别介绍根菜、茎菜、叶菜、花菜、果菜等不同类别的蔬菜在阳台上的种植技巧，以及作者的一些经验和教训。

## <<种菜就是种健康>>

### 作者简介

范时勇，重庆土著，地方历史文化研究者，民俗学者。

早年混迹于重庆诸媒体，偶有佳作问世，浑浑噩噩之间，省悟人生之短，不如及时行乐，乃操锄镰之具在自家楼顶辟出一亩三分地，春种秋收，成一都市田园人。

如是数年，收获颇丰，所种瓜果蔬菜均可自足。

与人合作完成《一座城的故事——茶余饭后读重庆》《重庆掌故》等著作，独立完成《最新经典创意案例集》《决胜职场之沟通秘笈》等书。

## <<种菜就是种健康>>

### 书籍目录

#### Part1 种菜前的准备

光照  
土壤  
水  
空气  
肥料  
工具

#### Part2 了解点种菜常识

蔬菜的种类  
蔬菜的种植制度  
蔬菜如何播种育苗  
蔬菜植株调整与修剪  
蔬菜常见病害及其防治  
蔬菜常见虫害及其防治  
常用名词解释

#### Part3 根菜类

白萝卜  
胭脂萝卜  
根用芥菜  
红薯  
球茎甘蓝

#### Part4 茎菜类

莴笋  
芋头  
大蒜  
生姜  
莲藕  
马铃薯  
茎瘤芥  
蕻头  
菊芋

#### Part5 叶菜类

大白菜  
韭菜  
芹菜  
茼蒿  
蕹菜  
苋菜  
马齿苋  
鱼腥草  
叶用莴苣  
结球甘蓝  
落葵  
冬寒菜  
芥蓝

<<种菜就是种健康>>

Part6 花菜类

花椰菜

青花菜

菜薹

Part8 果菜类

黄瓜

丝瓜

苦瓜

南瓜

冬瓜

佛手瓜

瓠瓜

番茄

茄子

辣椒

菜豆

豇豆

刀豆

豌豆

蚕豆

玉米

Part9 装扮你的小菜园

让我们一起来动手吧

把家里的杂物利用起来

到大自然寻找创意灵感

## <<种菜就是种健康>>

### 章节摘录

**栽培技术** 【栽种】豌豆喜冷冻湿润气候，耐寒，不耐热，属于长日照植物，对土壤要求不严。

豌豆最忌连作，至少要进行4-5年的轮作。

越冬栽培是长江中下游地区最主要的栽培形式，一般于10月下旬至11月中旬播种。

豌豆采用点播，行距10-20厘米，行内株间距5厘米，每穴播2-6粒种子，土壤湿润时覆土5-6厘米。

【浇水】越冬栽培为保证豌豆苗安全过冬，在冬前应适当控制水分，防止幼苗长势过旺；播后如遇干旱，须及时浇水，促进出苗，出苗后应保持土壤较干，防止过湿烂根，并可促进根系深扎。

结荚盛期土壤要经常保持润湿，保证果荚发育所需水分。

结荚后期，豆秧封垄，减少浇水。

【施肥】豌豆开花前，浇小水追小肥，加速植株生长，促进分枝。

茎部开始坐荚时，浇水量稍加大，并追磷、钾肥。

豌豆分批采收，每采收1次追1次肥。

【管理】当苗高6-10厘米时要及时中耕2-3次，以使土壤疏松，促进根系发育。

结合中耕要除草，并培土护根，可促进根系生长和固氮根瘤菌的繁殖，并提高植株抗寒能力。

蔓性种植株高30厘米时，开始支架。

【采收】食荚豌豆进入花期10天以后，即可开始采收。

采收的标准是：幼荚充分长大，颜色微发白，种子尚未发育，此时果实口味鲜甜脆嫩，豌豆陆续开花结荚，采收要多次进行。

种植攻略1.播种前可用40%的盐水选种，除去上浮不充实的或遭虫害的种子。

播种前将种子催芽，当种子露芽时，将种子放在0-2摄氏度的低温中处理15天后再播种。

2.豌豆用根瘤菌拌种，是增产的有效措施。

用根瘤菌拌种后，根瘤增加，茎叶生长旺盛，结荚多，产量高。

方法为：每亩用根瘤菌10-19克，加水少许与种子拌匀后播种。

3.豌豆生长过程中应及时引蔓，保持蔓的均匀分布，可改善通风透光条件。

.....

<<种菜就是种健康>>

编辑推荐

“都市农夫”的种植经验 阳台菜园的打造秘笈 一份健康的心情  
一个现实版开心农场 一种积极的人生态度 一

<<种菜就是种健康>>

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>