

<<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

出版时间：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，在生活与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>