

<<自己種菜吃：都市中的療癒菜園>>

图书基本信息

书名：<<自己種菜吃：都市中的療癒菜園>>

13位ISBN编号：9789867637413

10位ISBN编号：9867637410

出版时间：2009

出版人：腳丫文化

作者：唐芩

页数：159

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>

## <<自己種菜吃：都市中的療癒菜 >>

### 內容概要

打造都市裡的陽台小菜園 以一份閒情之心，遊戲之心，感恩之心，灌溉屬於你的幸福蔬果。  
沐浴陽光，喜迎雨露，陽台方寸盡享豐收喜樂。

小小的窗台可以種菜嗎？

又暗又小的套房可以種菜嗎？

因應這些渴望與疑問，我們推出了陽台也可以種菜這本工具書，不僅教你如何利用盆器在陽台種菜，而且要揮別過去印象中那種簡單且可能有異味的菜園。

畢竟都市人離開大自然太遠了，綠意只成點綴，四季的節奏受空調設備混淆，「看書種菜」，對以前的農人來說是不可思議的，但何嘗不也是一種樂趣。

都市人的思維不同，因此這本書不只是教你如何利用受限的環境來種菜，更要建立過去備受忽略的美學觀念：如果你有名牌包包，你難道不該匹配一個有格調的有機菜園嗎。

如果你的居家裝修風格優雅，那麼，陽台菜園也可以很有水準。

在陽台種菜栽果，不見得比種花種草醜陋，而且種蔬菜，也不見得比種花難。

觀賞的花草，或是可以吃的蔬果，其實都是大自然的植物，需要的生長條件與照顧工作其實都差不多。

如果你開始注意到蔬菜瓜果也是翠綠、多彩、旺盛、美麗的，而且有更高的實用（食用與藥用）價值，那麼，你是否更該去準備美觀的盆器來栽培她們，而不只是到市場回收保麗龍箱？

當都市的庭園、陽台、窗台、屋頂，除了美麗的花草植物，漸漸多出可以吃的蔬菜盆栽，而且看起來賞心悅目，那該是多美好啊。

而且沒有農藥的有機蔬菜不再只能跑到專賣店裡購買，在家裡就可隨時採擷、放心品嚐。

蔬果作物如果能在戶外的露地上栽培，固然是最佳的生長環境，然而對於只有陽台、窗台的都市人來說，有一些蔬果植物，其實也能適應盆器栽培，能耐受略為陰庇的環境，如草本蔬菜、小灌木果樹、香草植物中某些強健的品種，以及芽菜類蔬菜，在沒有窗戶的房間也能生長採收，加上近年來栽培技巧、盆器功能的專業性更加提升，都為都市人帶來更多享受自耕自食樂趣的機會。

蔬果作物都是具有生命性的，有的強健，有些纖弱，菜葉不一定每片都一樣長，結的果實也不一定每顆都一樣大，而且有時也可能會生個小病，這都是難免的，當一個快樂的都市農夫，要理解這些都是生命的必然，把種菜當閒情逸致、休閒生活來看待，邊種邊學，邊賞邊吃，隨著四季播育，隨著蔬果的成長決定今天吃什麼菜。

永保一分快樂的心情，也是種菜收成之外的珍貴收穫。

<<自己種菜吃：都市中的療癒菜 >>

作者簡介

唐芩 淡江大學建築設計研究所畢業。

熱愛空間設計、居家布置、拾花養草。

十餘年建築事務所實務工作經驗。

曾於專業出版社擔任多年採訪編輯工作。

現為室內、景觀設計顧問、大學景觀建築系兼任講師、自由作家。

樂於分享生活美學與設計相關的專業知識。

相關作品文章發表散見於各報章雜誌。

書籍著作有《開店省錢裝修王》、《開店裝修省錢&賺錢123招》、《懶人植物》、《吉祥植物》、《超好種室內植物》、《我的香草花園》、《我的有機菜園》、《和孩子一起種可愛植物》

<<自己種菜吃：都市中的療癒菜 >>

書籍目錄

自種自吃34種自序美味、美麗、有機、有氮的都市新園藝PART1.都市中的療癒菜園1.菜園像花園一樣美麗油亮葉菜，食用、觀賞兩相宜動手種菜，是一種心靈療癒2.從陽台菜園進入鄉村廚房都市的鄉村生活夢從摸泥土農夫，到拿鏟子的廚娘各式菜園空間架構比一比3.新觀念盆器，栽培蔬果更旺盛盆器能「呼吸」，土壤才透氣組合容易，不漏水接桿架高，避蟲害PART2.都市菜園入門祕笈1.都市菜園與鄉村農田比一比(1).陽光與通風(2).土壤的深淺與肥料(3).蔬菜瓜果喜歡的環境條件2.都市菜園必備素材V.S好用工具(1).播育三大法(2).栽培素材(3).盆器的規格與架設(4).工具與防護措施(5).驅蟲方式BOX:有機驅蟲液配方(6).保護自己的工具:工作手套、防污圍裙、防滑膠靴3.專家實戰經驗必學6條通(1).挑選優質種子、菜苗(2).種子的簡單消毒法(3).強健易栽的蔬菜品種推薦(4).可多次採收的實惠蔬果(5).育苗與成功後的移植(6).颱風前後的因應措施4.四季豐收栽培計畫(1).輪種的地力恢復(2).春夏秋冬節氣玄機PART3.十種陽光活力葉菜1.健康祛病 地瓜葉2.補血養氣 紅鳳菜3.鮮脆多汁 萵苣葉4.鹼性好蔬菜芥菜5.老少咸宜 小白菜6.脆口有嚼勁 高麗菜7.盤飾高手 青江菜8.山野美食 山蘇10.美容高手 蘆薈11.端若花形 石蓮葉PART4.八種適合新手最容易種植芽菜1.可愛心形葉 蘿蔔蔓2.陽光精華 葵花芽3.大種子多連發 豌豆苗4.簡單超快速 紅豆芽5.清新細嫩小奇兵 苜蓿芽6.降血壓降血脂 蕎麥芽7.綠色奇蹟小麥草8.植物優蛋白黃豆芽PART5.五種外觀漂亮的瓜果1.人氣水果王番茄2.顏色形狀都搶眼的 茄子3.黃綠紅都迷人 甜椒4.艷紅甜蜜萬人迷 草莓5.酸甜多C四季金桔PART6.六種提味必備辛香料1.路邊攤美味秘辛 九層塔2.白哲玉立 芹菜3.迷你小香扇 香菜4.滋補強壯 韭菜5.料理常備 青蔥6.味蕾的刺激遊戲 辣椒PART7.5種芬芳四溢香草1.超有型 迷迭香2.嬌嫩玲瓏 百里香3.清涼有勁 薄荷4.形色特殊風靡日本 紫蘇5.泰式料理好搭檔 檸檬香茅附錄菜園種子.資材&佈置雜貨採購指南1.網路雜貨2.蔬菜種苗器具「實體賣場」

<<自己種菜吃：都市中的療癒菜 >>

编辑推荐

本書特色 . 美味、美麗、有機、有氧，連小套房也可種菜喔！

. 精選34種2~3週快速收成蔬果 . 盆栽蔬果特選 + 達人訣竅傳授 + 菜園美化佈置 . 用花盆來種菜，菜園也能像花園一樣美麗！

都市種菜達人秘訣不藏私大公開，讓你快速上手進菜園。

美化菜園時尚新觀念，種菜不只是用保麗龍盒！

輕巧、美觀、易整理、好維護、可移動的新田園樂 . 對抗菜價高漲，遠離農藥威脅，鄉村生活fun心體驗。

特別收錄: 菜園種子.資材&佈置雜貨採購指南 . A網路雜貨奇摩拍賣網關鍵字搜尋參考、鄉村雜貨網路店舖 . B蔬菜種苗器具「實體賣場」全省大型園藝賣場、都會區各地農會、台灣菜園農場觀摩學習地圖：有機農場v.s休閒果園

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>