# 我家阳台

# 有菜园

北京爱思创新编制

# 关于本手册

A 本手册主要介绍的是适用于阳台的容器种植，需要根据所种的蔬菜选择不同的容器；

B 本手册整理的种植方式基于居民家阳台或屋顶的种植经验，大部分是居民亲身参与实践总结出来的，可能不是那么专业，不妥之处还请见谅并指正；

C 本手册所用部分图片及文字信息来源于互联网，如有侵权，敬请联系我们。

# 项目简介

北京爱思创新于2011年5月-2012年12月在龙潭街道左安漪园社区、左安浦园社区和东华门街道韶九社区、多福巷社区开展了“社区阳台菜园项目”。项目由香港社区伙伴资助。

该项目以蔬菜种植为切入点促进社区居民间的交流、互动，并希望通过建立居民小组和陪伴居民小组成长来提高居民参与社区事务的意愿和能力；同时，社区居民在参与种植的过程中，也重新认识人与自然、人与土地的关系，重建与环境友好相处的可持续生活方式。

项目经过一年多的实施，在种植方面积累了一定的经验。阳台菜园、屋顶菜园、社区公共空间种植等方式也成为我们在城市农耕及可持续生活方式上的有效探索。

# 前　言

很多人都以为爱思创新是一个环保机构，因为我们常把“阳台菜园”挂在嘴边，也因为我们经常“炫耀”在阳台、在屋顶、在社区公共空间里种出来的新鲜健康惹人爱的各种蔬菜……

其实，爱思创新是一个关注社区可持续发展的机构，我们希望建立人人乐于参与互助的美好社区，希望社区里的每一个人都能关注并参与社区公共事务，希望生活在社区的人们能感受到幸福和归属感。

“阳台菜园”是我们实现这一目标的媒介，大家感兴趣且易于参与，居民们在体验农耕乐趣的同时还因这一共同话题聚到一起，沟通增多、联系增多，互相惦记、关心、给予支持。凝聚了社区关系，让社区活跃了起来。

因为上述原因，我们在一些社区开展了“阳台菜园项目”，这本小册子是对实践阳台菜园的操作方法和社区居民智慧的总结。我们希望，通过这本小册子把在社区学习到的种植方法、经验分享给更多居住在城市里的人们，希望大家都能享受到土壤、蔬菜与耕作给我们带来的乐趣！

亲爱的朋友，您准备好和我们一起享用这份乐趣了吗？

# 目 录

在家体会种菜的乐趣 -07

- 种植前的准备 -08
  - 我家阳台可以种植么？ -08
  - 容器的选择 -09
  - 种植土/肥 -12
  - 种子从哪来？ -15
  - 其他工具 -15
- 开始种植之旅 -16
  - 装土 -17
  - 播种 -17
  - 浇水 -19
  - 施肥与追肥 -19
  - 授粉 -22
  - 等待收获 -24
  - 病虫害防治 -25
  - 其他常见问题及其应对方法 - 31

社区里的种植故事 -32

• 阳台菜园篇 -33

秀秀我们的“阳台菜”——左安浦园社区 -33

• 菜友分享篇 -35

我家窗外有“田园”——韶九社区李淑媛 - 35

我的“屋顶菜园”——旧鼓楼社区贾青山 - 37

种菜问题多，我来说两招——多福巷社区辛魁凤 - 39

• 社区公共菜园篇 - 41

我们的社区，我们的菜园——韶九社区 - 42

小菜园，点燃社区公益之火——左安漪园社区 - 45

# 在家体会种菜的乐趣

一提到种菜，大家就会想到农田或院子里大片的土地，其实不然，生活在城市高楼大厦的我们也可以用容器种植蔬菜，体会其中的乐趣和喜悦。

1. 不需要太大的面积

把容器放在阳台，这就是你的田地！

2. 离厨房近

随时采摘新鲜的蔬菜，虽然不多但一定会成为餐桌的一员；

3. 风景这边独好

阳台上绿色的风景会让人心情舒畅，看着自己亲自种植的成果一天天长大，成就感和满足感也油然而生。

4. 给小朋友提供亲近自然的机会

如果家里有小孩子的话，可以让他一起参与其中，浇浇水、拔拔草、认识蔬菜、了解土地……多好的自然教育话题！

# 种植前的准备

一起来：看看我家阳台朝哪边？一天能有多长时间的光照？

## 我家阳台可以种植吗？

首先要考虑的当然是光照的问题啦！不同的蔬菜对阳光的需求不一样，而不同朝向的阳台每天能够获得日照的时间长短也都不一样，所以，在种植前，我们一定要先搞清楚自家阳台的朝向，根据日照时间的长短，选择适宜种植的蔬菜品种。

朝南的阳台为全日照，阳光充足、通风良好，因此一般蔬菜均可在朝南的阳台上种植；

朝东、朝西的阳台为半日照，适宜种植喜光耐阴蔬菜，如洋葱、油麦菜、小油菜、韭菜、丝瓜、香菜、萝卜等。

朝北阳台全天几乎没有日照，应选择耐阴的蔬菜种植，如莴苣、蒲公英、空心菜、香椿、木耳菜、韭菜、芦笋等。

# 容器的选择

**购买专用容器**

在花卉市场和互联网上各种质地、形状、型号、颜色的种植容器可以为您提供足够的参考空间，您可以根据自己的喜好、阳台或室内的装修风格等进行选购。至于价格，自然也是根据您对容器的具体要求从几块到几百块甚至上千不等。在这里，我们向您简单介绍几种以作参考：

1. 普通种植箱：它可以说是目前最能为社区居民所接受的一种种植容器，材质为PP树脂，轻便耐用，有多种型号和颜色，适合摆放在阳台地面或窗台上。其单价一般在10-15元之间，如果从网上购买的话，一般还会配送托盘，价格也会略便宜一些，但因网购涉及运费问题，建议您不妨考虑与社区里的其他居民合买，这样会更划算；

2. 架高型种植箱：如果您的腰腿不是很好，或是打算给家里的老人买，那您可以尝试使用这种架高的种植箱。其优点就在于它的各部件都可以被拆卸进行重组，您可以根据自己的需求对其进行大小和高度的调整，还可以进行多层堆叠。价格上比普通种植箱要高出一些，在网上的售价一般为70-120元/个。

3. 各种小型花盆：很多人在家种菜并不是抱着“吃”的目的，而可能是觉得新鲜好玩，也不想花费太多的时间精力在照顾蔬菜上，如果您也有同样的想法，那么以下这些精致小巧、价格又不高的普通花盆或许会更适合您！

**变废为宝**

与购买容器相比，我们更愿意选择鼓励居民充分发挥自己的聪明才智，尽量做到不花就能找到适合的种植容器。看看，这些废旧塑料盆、塑料桶、木箱、泡沫箱、旧轮胎、用过的一次性纸杯、食品罐等等就是大家靠着自己善于观察和发现的眼睛从日常生活产生的废弃物中搜集来的，经济又实用！

利用废旧物做种植容器的优点是：就地取材节约成本、方便、保护环境、锻炼观察力与动手能力；不过需要您多花点心思，让废旧物种植容器既实用又美观。

**小补丁**：无论您选用什么容器用来种植，一定要记得检查容器是否有排水孔，如果没有的话，您别忘了自己动手打几个孔。如果您住楼房，记得在容器下垫一个托盘，以免排出的水滴到楼下邻居家。

# 土壤和肥

这里，我们主要为您介绍常用的种植土壤。除了关于普通土的介绍还有其他三种常用的种植土和肥料：草炭土、珍珠岩和蚯蚓粪。在后面的章节中，会再详细与您分享它们的使用方法。

## 普通土

阳台种菜用什么土呢？除了污染（化工、重金属、有毒物质、病虫害污染等）的土以外，所有的土都可以用来种植。但理想的土壤要有好的排水性、保水性和透气性，并富含植物所需的养份，植物才能长得好。土壤的基本成分是沙子、黏土和腐殖质。通常选用沙子、黏土与腐殖质含量相等的壤土种植。如果您所在区域的土壤中黏土的含量比较多，可以自己动手加入一些轻质疏松的其它材料及大量有机质，来避免透气性差、容重导致种植效果不理想。最普通的方法是用普通土，加入一些腐殖土，再加入一些细碎的鸡蛋壳，就可以使得土壤得以改良。

## 草炭土

草炭土即泥炭土，又称黑土、草炭，是古代低温、湿地的植物遗体，被埋在地下，经数千万年的堆积，在气温较低、雨水较少或缺少空气的条件下，植物残体缓慢分解而形成的特殊有机物，多呈棕黄色或浅褐色。由于草炭土独特的质轻、持水、透气和富含有机质、具有其他材料不可替代的作用和适中的价格，近年来在我国及世界园艺上和生产绿色有机复合肥中广泛应用。

## 珍珠岩

珍珠岩是一种火山喷发的酸性熔岩，经急剧冷却而成的玻璃质岩石，因其具有珍珠裂隙结构而得名。颜色以灰白、浅灰为主，在园艺上，珍珠岩具有土壤改造、调节土

板结、防止农作物倒伏、控制肥效和肥度、以及作为杀虫剂和除草剂的稀释剂和载体的作用。此外，珍珠岩材质轻，在室内、阳台、屋顶种植时在土中掺入1/4的珍珠岩可以减轻建筑物的承重，并且珍珠岩可以瞬间吸收大量水份，在土壤干燥时再慢慢释放，能起到很好的保湿作用。

## 蚯蚓粪

蚯蚓粪，是一种黑色、有自然泥土味且无臭、无毒、无污染，氮、磷、钾含量齐全的高效有机肥料。蚯蚓粪具有很好的通气性、排水性和保水性，微小的颗粒状能帮助增进土壤与空气尽可能地接触，土壤因为与它们混合而不再板结和坚硬。蚯蚓粪因有很大的表面积，使得许多有益微生物得以生存，并具有吸收和保持营养物质的能力，所以，它不仅能改良土壤，还能使瓜更香、果更甜、菜更鲜。据国内研究机构的研究表明，每1斤蚯蚓粪其效果可等同于10斤农家肥，既经济实惠又方便施用。

小补丁：如果您家里已经有一些现成的普通土可以用，那就不必急着去买上面为您介绍的这几种土；担心肥力不足，可以适当加入一些蚯蚓粪或一定比例的草碳土。

## 种子从哪来？

除了从种子商店、花卉市场、菜市场和网络上购买种子，您还能想到其他获得种子的方法吗？社区居民们向我们推荐了这样几招，您不妨也试试看吧：

1. 请住在农村的亲戚朋友帮忙留种或收集种子；

2. 留意搜集生活中常见植物的种子，比如：土豆、葱、蒜、姜、玉米等，既可食用，又可直接作为种子用于种植；

3. 去公园或者野外可以找到蒲公英、曲麻菜（苦荬菜）等常见野菜的种子，有时候在城市不起眼的边边角角里，我们也可以发现它们的踪影；

4. 有头一年的种植经验之后，您还可以自己尝试留种子。

**小补丁：**无论您选择那种途径获种子，都要考虑种子的安全性，尽量选择有机种子和未经处理过的种子。避免使用转基因种子和经过化学农药处理过的种子。

## 其他工具

准备开始体验都市农耕的乐趣之前，可别忘了还得给自己和家人准备几件种植必备的工具。市场上各种款式和功能的园艺工具可能会让您有一种“工程浩大”的感觉，根据我们的经验，一般种植初期，尤其是第一次接触种植的朋友，只要准备一铲、一耙、一喷壶就可以了，后期如果确实有需要，再考虑适当添加也不迟。至于型号规格，可以根据容器大小、种植数量来决定，总之，只要您觉得用着方便、顺手就行。

# 开始种菜之旅

一切准备就绪，那我们现在就一起来种菜吧！

## 第一步：装土

前面已经为大家介绍了种菜需要用到的三种土/肥：珍珠岩、草炭土和蚯蚓粪。现在我们就依次将它们装入容器。

1

1. 首先，在容器底部覆盖上一层珍珠岩，大概2-3公分厚就行；

2. 然后，用草炭土填入至距离容器口约5-8公分的位置（容器口越窄小的，土与容器口的距离要越小些，反之则可以距离大一点）；

3. 最后，在草炭土上洒上一层2-3公分厚的蚯蚓粪。

2

3

## 第二步：播种

土、肥配好后，先别急着播种。种子需要在一个湿润的环境里才能发芽，所以，我们在播种前需要先给土浇上足够的水，并让水完全渗透（在土壤表面不能看到有明显的积水）之后再进行播种。

采用什么方法播种？这里，我们主要为大家介绍条播与穴播两种方法。

1. 条播法：生菜、苦苣、油麦菜、菠菜、香菜等小型蔬菜，咱们用条播的方法播种就可以了，一般一寸距离撒2-5粒种子比较好。如果种子太小，可以先用三倍的细沙掺和后再撒，就不至于撒得太密了。

2. 穴播法：花果类、瓜类及部分较大型的叶类蔬菜如番茄、丝瓜、大白菜等，宜采用穴播的方法，每穴撒上3-5粒，种子。需要注意的是，穴的大小、间距等应根据种子的大小、蔬菜生长所需要的空间来确定。

条播法

穴播法

无论采用何种播种方法，最后都别忘了用土将种子覆盖上，并用手轻轻将土稍微拍实一点（不要太紧，否则影响种子出芽）。一般种子覆土的厚度为种子宽度的2-3倍。所以，瓜类种子需埋入土中1厘米左右（约半个指节），而番茄、白菜等只要3-6毫米就可以了。

小补丁：

1. 播种时间一般最好选择在阴天；夏季则应选择早上或傍晚，以避免被曝晒；

2. 对那些外壳比较坚硬的瓜类、豆类蔬菜种子，播种前用30-50℃的温水浸泡种子12-24小时，可以起到催芽作用。

## 第三步：浇水

由于在播种前，我们已经用水将土壤浇透，所以播种后，不需要也不能浇太多水（水太多会将种子泡烂），此时只需用喷壶少量地在土壤表层喷上一点就可以了。之后，一般在种子出芽之前都可以不用再浇水，如果这期间发现表层土壤变得干燥，仍旧可以用喷壶少量地喷洒一些，只要使土壤保持湿润即可。

## 第四步：施肥与追肥

在前面介绍装土时我们加入的蚯蚓粪本身就是一种非常好的肥料，对于一般的叶类菜，如生菜、油麦菜、苦苣等，有这些蚯蚓粪做肥料再加上平时常用淘米水、蛋壳等滋养一下就已经足够，从播种一直到收获都可以不用再施肥；如果是茄果类蔬菜，像瓜类、茄子、番茄等，在生长过程中，尤其是开花结果时，对肥料的需求量会相对更大一些，这时，您可以适当给它们增加一些肥料。

### 蔬菜生长需要哪些肥？

蔬菜生长主要需要氮、磷、钾三种肥。

氮：促进营养生长、花芽分化、果实发育等；

磷：促进根系生长，加速开花和结果，提高产量、品质；

钾：提高抗病力，促进有机质的运转，使果实着色均匀。

不同蔬菜在不同的生长期对这三种肥的需求度各有不同。

一般叶菜类，如生菜、菠菜、油麦菜等，以施氮肥为主，但结球类叶菜如大白菜、包菜等，进入包心期后若磷、钾肥不足，则往往不易结球；

对于果菜类，如瓜类、番茄、豆角、茄子等，一般幼苗需氮肥量较多，但过多施用氮肥易引起徒长，反而延长开花结果时间，导致落花落果，因此要逐渐增施磷、钾肥，节制氮肥用量。

根菜类，如萝卜、土豆等，食用部分是肉质根。前期要多施氮肥，促使形成肥大的绿叶；生长中后期(肉质根生长期)要多施钾肥，适当控制氮肥用量，以便形成强大的肉质根。如果在根菜类生长后期氮肥过多而钾肥不足，则易使地上部分徒长，根茎细小，产量下降，品质变劣。

## 小补丁

### 自制氮磷钾肥

除了在市场上购买蚯蚓粪、麻酱渣等肥料，您不妨也尝试按照下面介绍的方法自制一些天然肥料，既简单方便又环保健康哦！

| | 氮肥 | 磷肥 | 钾肥 |
|---|---|---|---|
| 主要来源 | 变质不能食用的豆类、花生米、麻酱渣、瓜籽等油料作物。 | 各类动物骨头、蛋壳、鱼鳞、剪下的头发、指甲、鸡鸭毛、猪毛、蟹壳等。 | 草木灰水、淘米水、剩茶叶水、洗牛奶瓶水等。 |
| 自制方法 | 将上述材料敲碎煮烂，放在小坛里加满水，再密封起来发酵，让其腐烂。 | 骨头等不易分解的材料，可先将其晒干，研磨成粉；或直接放入密封容器中掺满水发酵成熟。 | 草、木晒干后烧成灰兑水沤制几天成肥水；淘米水等都可放置数日以增进肥效。 |

| | |
|---|---|
| 使用方法 | • 一般兑水沤制的肥可待水变黑后取上层肥水，以水九肥一的比例稀释使用（不宜直接使用）；<br>• 水果皮、烂菜叶、骨头粉、中药渣、蛋壳等制肥也可采用与土掺合的方法，制肥期间保证土壤湿润，待材料腐化形成腐殖土后，作为底肥或追肥使用。需要注意的是：含油、盐量较高的剩菜要先将其中的油盐成分尽量淘洗干净（以免土壤生菌发霉）。 |

小贴士：

沤制过的肥水会产生难闻的气味，为了不影响邻里关系，建议您在封闭环境下稀释好，在植株旁挖坑浇灌后迅速将其用土盖上，以免其臭味在空气弥漫。

## 家庭堆肥方法

如果土壤本身的肥力好，种菜就事半功倍了，再给蔬菜追肥也会轻松许多。有哪些方法可以帮助我们提高土壤的肥力呢？这就为您略说一二：

1. 厨余垃圾堆肥法

将剩菜剩饭、果皮、烂菜叶、蛋壳等餐厨垃圾用2倍以上的土壤掩埋，堆肥期间保持土壤湿润，等待厨余完全腐化即可。需要注意的是，事前要尽量将餐厨垃圾中的油、盐淘洗干净，而且最好不要有鱼、肉等荤腥材料，以免土壤发臭。

2. 蚯蚓堆肥法

买或自己做一个蚯蚓堆肥容器。如果自己做的话，找一个塑料水桶， 在水桶的四周和底部打一些小洞，便于通风透气。

把容器放在阳台阴凉处，放一层纸板在最底层，湿润的旧报纸就行，然后放入蚯蚓。蚯蚓要用红蚯蚓，这种蚯蚓繁殖快，最适合做堆肥。

加入残羹剩菜、蛋壳、咖啡渣、茶叶渣、水果皮、剪下的花枝树叶等等（不能放荤类的）；

加了一定的食物后再加一层湿润的报纸或泥土，如此反复，直到把桶填满，过段时间（大约45天）这些食物报纸等都变成黑黑的肥料了。

## 第五步：授粉

需要授粉的蔬菜一般主要是茄果类和瓜类。这其中需要授粉的又有南瓜、瓠瓜、丝瓜、葫芦、西葫芦等，不需授粉的有豆角、黄瓜、茄子、番茄、辣椒等。现在我们以黄瓜和番茄为例，说说种菜到底要不要授粉和怎样授粉。

黄瓜是雌雄同株，异花授粉。黄瓜的雄花和雌花很好区分，长黄瓜的花就是雌花，不长黄瓜的花就是雄花。通常植株基部3～7节为雄花，以后可连续或间隔形成雌花节。

黄瓜开花从凌晨1～2时开始到6～8时开足，开花最低温度为14～15℃。雄花寿命短，开花后次日便凋萎。雌花从开花前2天到开花次日均具有受精能力，但在开花当天上午最佳。

一般情况下，黄瓜不授粉也能正常结瓜，但如果授粉的话，能提高结实率和促进果实发育。如果您家附近有小蜜蜂帮助授粉，则可省去人工授粉的麻烦。楼顶、高层的阳台、封闭的阳台蜜蜂等昆虫无法到达，在这些地方种黄瓜，可考虑人工辅助授粉，可在每天上午8时左右，摘取当开放的雄花，剪去花瓣，然后在雌花的柱头上旋转涂抹，用力要轻柔，也可用毛笔蘸取雄花中的花粉涂在雌花的柱头上。

番茄花是具有雌蕊和雄蕊两性器官的两性花（公、母在一朵花之内）。番茄属于自花授粉植物，花瓣黄色，萼片绿色。一般情况下可自行完成授粉过程，无需人工授粉， 但是在如下条件下就需要人工辅助授粉：比如番茄花粉在夜温低于10℃～12℃、日温低于20℃～22℃时，花粉生活力不佳。如果夜温为20℃～22℃，日温高于32℃，也会发生类似情况，这也是菜友在栽培番茄时经常遇到的“光开花不结果”的主要原因。这时如果没有蜜蜂等小昆虫帮助授粉，就需要人工辅助授粉。番茄开花时，通过振动或摇动植株就能达到人工辅助授粉的目的，摇动或振动植株的适宜时间为上午9～10时。

## 第六步：等待收获

不同蔬菜，发芽天数和成熟天数都不一样。这里，给您提供部分蔬菜发芽及成熟所需天数的参考数据，以方便您判断菜菜们的生长进度。

| 蔬菜名称 | 发芽天数 | 成熟天数 |
| --- | --- | --- |
| 生菜 | 5-10天 | 30-70天 |
| 菠菜 | 5-9天 | 40-50天 |
| 苦苣 | 5-10天 | 30-50天 |
| 小白菜 | 4-5天 | 40-45天 |
| 香菜 | 28-42天 | 75天 |
| 苦瓜 | 4-10天 | 90天内 |
| 西红柿 | 5-10天 | 100-150天（开花后40-45天结果） |
| 辣椒 | 7-14天 | 98-126天 |
| 黄瓜 | 8-10天 | 60-75天 |

当然，上面这个表格里的数据只能作为一个参考，各家环境不一样，蔬菜的生长进度也会有一些差别。

建议您在种菜时可以制作一张像下面这样的《蔬菜栽种观测表》，您可以在表里添加更多您认为重要的数据，这样，就可以总结出经验，一次比一次种得更好了！

## 蔬菜栽种观测表

| 蔬菜名称 | 撒种日期 | 出芽日期 | 采收日期 | 收成情况 | 经验总结 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## 病虫害防治

种菜过程中遭遇病虫害困扰，是很正常的自然现象。在这里，我们总结出了几个防止病虫害的小妙招，建议您使用。

## 1. 种植防虫植物

• 薄荷：驱除菜蛾、蚂蚁、鼠类、跳甲、跳蚤、蚜虫。驱除老鼠、蚊蚋（食人血的蚊子叫蚋，食植物汁的蚊子叫蚊）。吸引蜜蜂、食蚜蝇和捕食蜂等益虫。还能吸引蚯蚓。是十字花科植物的良友，尤其增进甘蓝和西红柿健康；

• 百里香：驱除菜青虫。是十字花科蔬菜的良友。百里香属植物在中国称为地椒、地花椒、山椒、山胡椒、麝香草等；

• 红辣椒：防止周围植物得苗枯病。辣椒水可以做驱虫剂。是茄子、西红柿、菊苣、牛皮菜、秋葵、瓜类、香菜、迷迭香的良友。

• 香菜：驱除芦笋甲虫。开花时，可吸引寄生蜂和食蚜蝇。是西红柿、芦笋的好伙伴。和玫瑰种在一起，可以使玫瑰更加芳香。

### 烟叶水

取烟叶 100克，加清水 3000克，浸泡24小时，在浸泡中反复搓揉数次，捞出剩渣，过滤；或煮沸半小时后过滤。将过滤的水加0.1%—0.2%的中性洗衣粉，充分搅拌后即可喷洒。其内含有的烟碱可防治蚜虫、红蜘蛛、粉虱、卷叶虫、蝽象、蓟马及其他多种食叶害虫。

### 大蒜水

将紫皮大蒜捣碎，榨出汁液，再加清水稀释10倍后，即可喷洒。可防治蚜虫、红蜘蛛、介壳虫若虫、灰霉病和根腐病等，将汁液倒入盆土中可防治线虫。

### 姜水

将鲜姜捣碎榨出汁液，稀释 10—15倍喷雾，能防治煤污病、腐烂病及其他病菌孢子的萌发。

### 辣椒水

取干红椒 100克（以朝天椒等辣味重的品种为佳），加清水煮沸10—15分钟，过滤后喷洒植株。可防治蚜虫、红蜘蛛和白粉虱等害虫。

### 花椒水

取花椒100克，加清水 500克煮20—30分钟，过滤，再加3000—4000克的水稀释，喷洒植株。可防治粉虱、蚜虫、介壳虫若虫、螟虫、叶蝉等。

### 大葱水

将葱的外皮和葱叶捣烂，加水5倍浸泡 2—3 小时，过滤后喷洒，可防治蚜虫、软体害虫，并能抑制白粉病的蔓延。

### 韭菜水

将韭菜切碎榨出汁液，再用清水稀释50倍，每日喷1—2次，连续喷一周，可治愈黑斑病。

### 蓖麻水

将蓖麻籽100克捣碎，加清水1000克浸泡2—3小时，过滤，加入少量中性洗衣粉和6000—8000克水，搅拌均匀喷洒，可防治蚜虫、叶蝉、金龟子等害虫。将蓖麻叶秆晒干，磨成粉末埋入盆土内，可防治蛴螬、白蚁、蚂蚁、蝼蛄等地下害虫。

### 桃叶水

取桃叶1000克，加水5000克，煮沸半小时，过滤后喷洒，可防治蠖、蚜虫和软体害虫。将桃叶晒干，研成粉末，埋入盆土内，可防治蛴螬、白蚁、蝼蛄等地下害虫。

### 食醋水

用 5%食醋水溶液喷洒叶面，可防治白粉病、黑斑病等。

### 橘皮水

取干橘皮 5 个，置于茶杯里，加适量温水，加盖浸泡一昼夜，过滤后喷洒，可杀死蚜虫、红蜘蛛等。

## 3. 土壤处理

只有健康的土壤才能生长出健康的蔬菜，所以，防治病虫害千万不能忽略了给土壤打“预防针”。

土壤消毒：最简单、经济的方法就是借用日光照射对土壤进行消毒。您可以在夏季气温最高的时候，将蔬菜连根一起采收完之后，将土壤倒出平铺在阳台上曝晒几日，日光中的紫外线能有效灭杀寄生在土壤中的病菌孢子、菌丝和害虫及虫卵；

轮作：也就是我们常说的倒茬，指在同一田地上轮流种植不同科的作物。有经验的人都知道，在同一个种植箱里年复一年的种植同一科蔬菜，会导致蔬菜品种退化与病虫害增加，若是采用轮作的方式，则不仅可以防治病虫害，还可以均衡利用土壤的各种养分，调节土壤肥力。

要做到合理轮作提前就是要了解哪些蔬菜是同一科，哪些不是。下面就给您提供一张常见蔬菜分类表，以供参考：

| 类别 | 常见蔬菜 |
| --- | --- |
| 甜菜科 | 甜菜、菠菜、牛皮菜 |
| 葫芦科 | 黄瓜、小胡瓜、西葫芦、西瓜、南瓜、冬瓜、丝瓜、苦瓜 |
| 豆科 | 蚕豆、四季豆、豌豆、花生、大豆 |
| 十字花科 | 西兰花、花菜、甘蓝、大白菜、芥菜、白萝卜、油菜、卷心菜 |
| 菊科 | 苦苣、生菜、茼蒿、向日葵、蒲公英 |
| 茄科 | 茄子、辣椒、土豆、西红柿 |
| 伞形科（俗称：胡萝卜科） | 胡萝卜、芹菜、茴香、香菜、香芹 |
| 旋花科（俗称：牵牛花科） | 空心菜、牵牛花 |
| 百合科（俗称：葱科） | 蒜、大葱、韭菜、洋葱、香葱、芦荟 |
| 禾本科（俗称：草科） | 玉米、甘蔗、小麦、茭白 |

## 其他常见问题及其应对方法

与地里种菜相比，阳台种菜在环境、方法等很多方面都有所差别，除了上述病虫害的困扰，您可能还会遇到其他各种各样意想不到的问题。不过，您大可不必为此过于担心，我们已经对这些问题及其应对方法做了简要的总结，您不妨对照着试试看，或者也可以尝试摸索出更好解决方法来：

| 问题 | 原因 | 应对方法 |
| --- | --- | --- |
| 植株细长 | 1. 光照不足<br>2. 种植过密<br>3. 氮肥过量 | 1. 将蔬菜挪到阳光充足的地方，或者更换成其他偏耐阴的蔬菜品种；<br>2. 适当间苗，增加株距；<br>3. 减少氮肥施用量 |
| 只长叶不开花 | 氮肥过高，磷钾肥不足 | 增加磷、钾肥，控制氮肥 |
| 只开花不结果 | 1. 磷钾肥不足<br>2. 未授粉或授粉不当 | 1. 增加磷、钾肥<br>2. 进行人工授粉 |

**小补丁**

在后面的篇章中，还会有社区里的“种植达人”们为您介绍更多种植经验和实用小招哦！

# 社区里的种植故事

## 秀秀我们的“阳台菜”

——左安浦园社区居民阳台菜园收获季

刁阿姨家的黄瓜、豆角。

盆栽土豆、小葱；

玲珑可爱的小金瓜、葫芦娃；

败火的苦苣、穿心莲；

降糖的日月草；

再加上黄瓜、苦瓜、豆角、辣椒、生菜在阳台上组成的空中小菜园，现在您可以想像得出这是怎样一幅丰收的画面了吗？

当然，您不用去农村，也无需特意跑到郊区的农场，就在我们居住的城市社区里，用我们自己的双手与智慧就能创造出这样一派金灿灿的丰收景象！不信？那就随我一起去龙潭街道左安浦园社区里逛一逛吧，保证让您看到最最真实的“阳台菜园”！

冯大妈最擅种小金瓜。

林师傅家的盆栽辣椒。

林师傅说，小孙女最爱吃他种的小萝卜，~~嘎嘣溜溜脆！

苦瓜变“金瓜”，刁阿姨打算自己留种子，来年再种。

居民老张说自己家从来不买葱。可不，种这么多，哪吃的完哪？

王阿姨家可爱的小番茄。

土豆，哪里去挖？盆儿里去挖！

# 我家窗外有“田园”

——韶九社区居民李淑媛

爱说、爱笑、爱拍照，这就是我，居住在东华门街道韶九社区的一个普通居民——李淑媛。平常我喜欢参加社区组织的各种活动，好结交朋友。尤其是盛夏时节，邀请几个好友到我家来“避暑”，是我生活中的一大乐趣。哦，对了，忘了告诉您了，我家之所以能成为我和朋友们夏季的“避暑胜地”，这可都要归功于我家窗外的那片“田园”。

自然、简单的田园生活，是我一直以来的梦想，但直到退休后，我才真正有时间和精力开始经营自己的这个梦想。因为住的是楼房，又不在一楼，没有专门的小院能让我用来搭建理想中的田园，我便开始想着怎么把家里的阳台和窗台利用起来。一点点挪掉阳台上的杂物、在市场和社区搜集来几个别人不用了的花盆，以种蔬菜瓜果为主，再种些花花草草点缀着，慢慢地，原本单调空荡的阳台变得朝气蓬勃了。尤其是一到夏天，站在楼下您就能看到我家阳台上那些在层层枝叶包裹下隐约显露的黄瓜、番茄、葫芦……

您别看我这窗外田园小，它的作用可大着呢！蜿蜒攀爬的枝蔓将夏日里强烈的阳光都阻挡在外，使屋里凉爽不少；有风吹过的时候，若是一边听着那叶子沙沙的响声，一边在屋里和老伴聊着天吃着西瓜，那种愉悦的心情可不是在哪都能享受得到的；另外，还有一点最重要的是，在这个小小的窗外田园里生长着的每一片叶、每一颗种子与果实，都能让已经不再年轻的我找到一种充满生命力的年轻感觉。

闲来无事的时候，我偶尔也会写几句小诗抒发一下自己的心情，摘录几句送给您，写得不好您别嫌弃，就当供大家一乐，主要还是希望您能跟我一样，通过阳台种菜体会到城市里田园生活的乐趣所在！

**窗外一派田园景**

作者：李淑媛

枝繁叶茂绿莹莹，腾空飞舞瓜豆藤。
喇叭花开红艳艳，葫芦开花白生生。
窗前一派田园景，低碳生活乐无穷！
淘米水，洗菜水，我浇花草勤劳动。
蹬着椅子上窗台，精耕细作忙不停。
小麻雀，喳喳叫，喜鹊也来观风景。

# 我的“屋顶菜园”

——旧鼓楼社区居民贾青山

大家好，我叫贾青山，是什刹海街道旧鼓楼社区的居民，大家伙儿都管我叫“老贾”。我平常最大的爱好就是侍弄自己在屋顶上种的那些菜。您可能要问了，怎么跑屋顶种菜去了？实话跟您说吧，我住的是咱北京典型的平房大杂院，空间窄小，也不像楼房有专门的阳台，为了满足自己的种植兴趣，我就琢磨着把屋顶给做了加固，稍加改造之后就变成现在的小菜园了。

说到我这个屋顶菜园，那可算得上是我人生的一大骄傲了！有空您来瞧瞧：圣女果、冲天椒、蛇豆、黄瓜、丝瓜、苦瓜、南瓜、生菜、香菜……我这菜园里的东西丰富着呢！我和老伴光吃自己菜园里的这些菜就足够了，时常地，我还送些给周围的邻居。邻居们兴许是见我种得好，也都对种菜起了兴趣，没事儿就来我的菜园参观参观，问问我这个怎么种，那个怎么种，我一看大家都愿意种菜也挺高兴的，以后又能多几个“菜友”，就把自己那点儿小经验一点儿不留地都跟大家说了。

现在，在我住的这个胡同里，基本上家家都种菜了，每次看着大家伙种出的新鲜蔬菜，看到这个比以前更有朝气更有生命力的胡同，想到这里面也有自己的一点贡献，心里那才叫一个美呢！

除了种菜，废物利用可以说是我的另外一大强项了。 别人扔掉不要的脸盆、洗手池、鱼缸、旧桶、破箱等等，在我看来可都是宝贝。您又要问了，要这些破玩意儿干什么？嘿嘿，您再看看我这菜园就知道了——这些“破玩意儿”就是我给这些蔬菜瓜果们安的“家”！大且深的塑料桶用来种辣椒、番茄、瓜类等需要土壤深厚的蔬菜最合适不过；脸盆里种点香菜、生菜绰绰有余；底浅口小的杯盘则是用来育苗的不二之选……您看，这样一来，不就不用再花钱去买种菜的容器了吗？我这顺便还为垃圾减量做贡献了呢！

最后，我就借这个机会也跟您分享一些我个人的种菜经验吧！可能您的经验比我丰富，说得不对，咱多交流，老贾随时欢迎您来我的菜园作客：

1. **因地制宜。**根据自家的情况选择种植的品种。例如：如果自家附近有杨树，就不能种茄子和白菜，因为杨树爱长虫，茄子和白菜也会很容易长虫，种番茄和苦瓜就行，它们不招虫；

2. **浇水施肥要适时。**刚出苗时浇水要“温柔”，用喷壶喷就行，也不能施大肥，最好是水状肥喷洒（如麻渣水），定苗后再施大肥；

3. **不管种什么东西，一定要倒茬。**例如，今年种倭瓜的土，明年可以用来种番茄，能够平衡植物所需要的养分；

4. **种菜种瓜有区别。**种小白菜、小油菜等蔬菜时要把土翻松，播种后不能踩，因为会影响透气，最好的方法是撒上种子用手拍，而种瓜则需要将土踩紧实一些。

# 种菜问题多，我来说两招

——多福巷社区居民辛魁凤

嗨！亲爱的“菜友”们，大家好！我来自我介绍一下，我叫辛魁凤，来自东华门街道多福巷社区。我和前面大家已经认识的老贾一样，也是在自家屋顶上搭了个小菜园，种了点瓜啊豆啊什么的。说到种菜经验，我谈不上有多丰富，经常也有失败的时候，也需要向社区里的老前辈们讨教。不过，我这人有个优点，就是不管遇到什么样的问题吧，都愿意花心思去琢磨，尤其是别人都说解决不了的问题，我就不信这个邪，偏要自己想出个招来才罢休，再把想到的办法告诉别人，挺有成就感呢！

这儿呢，我就把自己种菜过程中曾经遇到过的两个头疼的问题以及我的小招拿出来跟大家分享分享，也许招算不上什么新奇妙招，但至少经过我的实践还是挺管用的，如果您也遇到了类似的问题，兴许就能帮上忙了：

## 1.小猫来“踏青”怎么办？

新鲜的蔬菜不仅招人爱，也招小动物们的喜爱，尤其是擅长飞檐走壁的小猫咪们，时常也会跑到我的菜园子里来“踏青”。看着自己辛辛苦苦种出来的果实被踩得东倒西歪、被挠得千疮百孔，谁看了都得心疼啊！怎么办呢？总不能天天在菜园里盯着吧？后来，我想了这么一招——在种植箱的周围插上些细竹签，小猫们发现菜园里多出了许多“栅栏”，意识到“踏青”有危险，果然不敢再来了。

## 2.幼苗不适应室外环境怎么办？

在室内育好的幼苗要拿到室外移植的时候，如果保护不当，突然变化的环境很有可能会给尚且脆弱的幼苗带来“生命危险”，碰上极热极冷或是大风天气更是如此。这时，您或许可以尝试像我这样，用一个透明的小塑料杯给它罩住，这样既不耽误它吸收阳光雨露，又可阻挡过强外力对它的摧残，待幼苗渐渐长壮实，适应了外部的环境，再撤去塑料杯即可。

也许这两招，还远远不能解决您现在或将来可能遇到的问题，甭着急也别气馁，多向别人请教，多动脑思考，多实践，相信没有咱解决不了的问题。

# 社区公共菜园篇

## 我们的社区 我们的菜园

我家阳台要用来放置杂物，如果种菜，就没办法安置这些东西了；

我自己没经验，种不出来或者种得不好怎么办？

我怕种菜会招虫、有味；

种菜还得在地里，阳台太小，没意思；

……

没空间、没经验、没人支持……如果您觉得靠自己要解决这些问题实在费劲，那也没关系，我们还有一招教给您：走出家门，到您居住的小院、社区里，寻找可以种菜的空间和可以讨教经验的“菜友”，没准您和您的“菜友”还可以一起开辟出一个属于大家的“社区公共菜园”！就像下面要为您介绍的韶九社区和左安漪园社区的居民一样，感受农耕之乐，不一定非要在家里……

## 韶九社区

大家好，我们就是负责管护韶九社区公共菜园的农耕小组成员。我们居住在社区的不同院落里，但我们都因为一个共同的爱好而相聚，那就是种菜！

### 社区菜园小档案

| | |
|---|---|
| **菜园所在社区：** | 北京东华门街道韶九社区 |
| **菜园具体地点：** | 锡拉胡同10 13 15 21号院 |
| **菜园建立日间：** | 2011年5月 |
| **菜园管护：** | 韶九社区农耕小组 |
| **支持单位：** | 韶九社区居委会<br>北京爱思创新 |
| **联系电话：** | 韶九社区居委会<br>010-65264286 |

一开始，我们只是在自己家的阳台上种菜，地方小，再加上没有菜友一起交流，大家都觉得不过瘾。后来，在居委会的支持下，我们有了在社区公共空间建立社区公共菜园的想法，公益机构爱思创新又帮我们请来了蔬菜种植专家做指导，就这样，我们忙碌而充实的城市农耕生活开始了！

社区居委会光秃秃的屋顶成了我们建立社区公共菜园的第一个实验基地。之所以选择在这里，是因为考虑到我们也是第一次做这样的尝试，如果失败了，不会对社区环境和居民造成什么不好的影响；而一旦我们成功了，那这个被居民楼四面环绕的屋顶则可以成为一个非常好的展示平台。

我们在屋顶的四周种上漂亮的月季花，捡来被废弃的垃圾桶、矿泉水瓶、油桶、泡沫箱、木料等等，尝试种植各种蔬菜：茄子、辣椒、西红柿、黄瓜、葫芦、冬瓜、生菜……

看，经过大家近一年的努力，现在的这个屋顶早已没了原来光秃秃的景象，我们的第一个社区公共菜园成功了！

成功的经验不仅激励了我们农耕小组的成员，更激发了社区其他居民的种植热情！越来越多新菜友加入了我们的队伍，而大家也越来越不满足于仅有一个公共菜园。于是，大家决定以院落为单位，在各小院分别成立农耕小队，寻找合适的空间开辟新的公共菜园。

如今，在我们农耕小组菜友们的共同努力下，一共建立了四处社区公共菜园，大家每天奔波在几个菜园之间，会为蔬菜长虫而担忧，也会为它们的丰硕果实而欣喜，农耕的乐趣尽在其中！

## 左安漪园社区·小菜园，点燃社区公益之火

### 社区菜园小档案

**菜园所在社区：**北京龙潭街道左安漪园社区

**菜园具体地点：**左安漪园3号楼前

**菜园建立时间：**2011年6月

**菜 园 管 护 ：**星星火公益行动队

**支 持 单 位 ：**左安漪园社区居委会
北京爱思创新

**联 系 电 话 ：**左安漪园居委会
010-87196358

大家好，我们就是左安漪园社区的星星火公益行动队。

说起我们的社区公共菜园，其实它挺小的，才两平米多点，可说起这里面的活儿啊，那可真不少！

“十几号人围着这么一小点儿地，有啥可忙乎的？”

好奇吧？您且听我们细细说来！

左安漪园社区星星火公益行动队合照

先带您来参观一下我们的菜园吧。虽然它很小，但对于我们来说，那可是来之不易的宝。我们居住的社区属于新建商品房小区，仅有的一点儿土地也都在物业的统一规划下种上了被修剪得规规矩矩的花草树木，好看是好看，可就是缺了点自然的感觉。好不容易，我们才在一栋居民楼前发现了一片略显荒芜的土地，就这样，我们星星火的菜友们用半年时间将它改造成了您现在看到的这个小菜园。

既然把这个小菜园当宝，我们当然要让这“宝贝”发挥出它最大的价值才行，若只是用来满足我们这些菜友的种植兴趣，那就太浪费了！

于是，我们星星火的成员们便开始与居委会的工作人员一块儿琢磨起各种可以让这个小菜园充分发挥其“公益价值”的“招”：

暑假，我们领着社区的孩子们到菜园里识别各种蔬菜、了解蔬菜从种子到果实的生长过程、教给他们种植的方法，让孩子们通过自己的亲身实践体会盘中餐“粒粒皆辛苦”的道理；

种植季开始前，我们会组织种子交换活动，召集本社区及周边社区的菜友带来自己收集的蔬菜种子，相互交换，各取所需，也会请经验丰富的居民为大家做种植指导；

菜园收获时节，我们除了在社区里广邀菜友，举办分享节，一起分享收获的快乐，还会每个季度为社区里当季过生日的老人举办集体生日会，从菜园里有限的果实中挑出最好的那部分送给老人们，让老人们在品尝健康新鲜的蔬菜的同时，也能感受到被邻里关心的温暖；

众人拾柴火焰高，星星之火要成燎原之势就必须有更多的社区居民加入我们的公益行动队。于是，我们的队员们，能写的写，会画的画，一起制作了“阳台菜园宣传栏”，借助这个宣传栏与大家分享种植经验、发布通知、展示成果、招贤纳士……

队伍壮大后，我们通过民主投票选举队长、设计队旗、制定活动计划与自我管理制度。我们的目标，不仅仅停留在“种好菜”上，而更要借“小菜园”这点“星星之火”，燃起全社区居民发挥能量参与社区公益活动的“燎原之势”！

我们的社区小菜园，让大家在种菜的过程中，不仅体会到了劳动与收获的快乐，更有分享与贡献的幸福；

我们的社区小菜园，让一个最开始只是由几名菜友组成的种植兴趣小组，转变成了现在日渐壮大、积极关注并参与社区公益活动的公益行动队；

我们的社区小菜园，小小的，尤如星星之火，燎起了我们居民自己的公益力量；

亲爱的朋友，您的社区是否也有这样一个宝贝小菜园呢？

# 北京爱思创新信息咨询中心简介

## Center for Social Invention

北京爱思创新信息咨询中心（简称爱思创新），是由几位长期从事社会公益工作的志愿者推动成立的草根非营利组织，成立于2007年4月。

**愿景：**建设人人乐于参与、互助的美好社区。

**使命：**提升社区参与能力，助力社区内生发展。


**联系方式：**

地　址：北京海淀区金谷园小区5号楼3单元602

邮　编：100098

电　话：010-51665709　传真：010-82645898

网　址：www.csi.ngo.cn　E-mail：aisi@csi.ngo.cn

博　客：http://blog.sina.com.cn/ beijingcsi

新浪微博：@北京爱思创新

## 参考及推荐书目

书 名：《菜园里的学问：有机园艺方法》
编 著：曾明
出版社：中国轻工业出版社

书 名：《在阳台上种菜》
作 者：藤田智
出版社：浙江科学技术出版社

书 名：《厨余堆肥DIY——厨房垃圾变沃土》
作 者：黄央
出版社：中国轻工业出版社

书 名：《阳台上最容易种的那些菜》
作 者：诸林（著）
王凯、马文慧（绘）
出版社：古吴轩出版社

## 参考及推荐网站

我爱菜园：http://www.52caiyuan.com/

阳台种菜：http://www.yangtaizhongcai.cn/

“食绿阳台”牛健老师新浪博客：http://blog.sina.com.cn/nature710

## 致谢


- 感谢左安漪园社区、左安浦园社区、韶九社区、多福巷社区提供精美照片。
- 感谢贾青山、辛魁凤、李淑媛等社区居民及各社区公益小组的经验分享。
- 感谢政法大学陈艳丽，北工大志愿者张晨、陈业整理编辑手册内容。
- 感谢社区伙伴林志光、陈宇辉在手册编辑中提出的宝贵意见。


社區伙伴
Partnerships for Community Development

爱思创新
Center for Social Invention