

# 《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

出版社：重庆大学出版社

作者：范时勇

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《种菜就是种健康》

## 内容概要

《种菜就是种健康:都市阳台菜园全攻略》中作者一边种菜一边自得其乐，把自己的心得、体会、感受以及种植的经验等记录下来，集结成此书，目的是与读者一起分享劳动的快乐、收获的喜悦和人生的态度，因而，这本书并非传统意义上的农业技术手册，读者也不必一成不变地按照书上讲解的土壤、工具、日照等知识依样画葫芦。我们所提倡的是：心动不如行动！只要用心体验，你就会获得不一样的感受。

# 《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。

## 书籍目录

目录：

### Part 1 种菜前的准备

光照 .....2

土壤.....3

水.....5

空气.....6

肥料.....7

工具.....9

### Part 2 了解点种菜常识

蔬菜的种类.....12

蔬菜的种植制度.....14

蔬菜如何播种育苗.....19

蔬菜植株调整与修剪.....21

蔬菜常见病害及其防治.....23

蔬菜常见虫害及其防治.....25

常用名词解释.....28

### Part 3 根菜类

白萝卜.....32

胭脂萝卜.....34

根用芥菜.....36

红薯.....38

球茎甘蓝.....40

### Part 4 茎菜类

莴笋.....44

芋头.....46

大蒜.....48

生姜.....50

莲藕.....52

马铃薯.....54

茎瘤芥.....56

蕪头.....58

菊芋.....60

### Part 5 叶菜类

大白菜.....64

韭菜.....66

芹菜.....68

茼蒿.....70

蕹菜.....72

苋菜.....74

马齿苋.....76

鱼腥草.....78

叶用莴苣.....80

结球甘蓝.....82

落葵.....84

冬寒菜.....86

芥蓝.....88

### Part 6 花菜类

花椰菜.....	92
青花菜.....	94
菜薹.....	96
Part 7 果菜类	
黄瓜.....	100
丝瓜.....	102
苦瓜.....	104
南瓜.....	107
冬瓜.....	110
佛手瓜.....	112
瓠瓜.....	114
番茄.....	116
茄子.....	118
辣椒.....	121
菜豆.....	123
豇豆.....	125
刀豆.....	127
豌豆.....	129
蚕豆.....	131
玉米.....	133
Part 8 装扮你的小菜园	
让我们一起动手吧.....	138
把家里的杂物利用起来.....	142
到大自然寻找创意灵感.....	1

## 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 一个现实版开心农场 一种积极的人生态度 一份健康的心情

# 《种菜就是种健康》

## 精彩短评

- 1、作者是重庆的
- 2、阳台里都要种什么,怎么种,蔬菜的一些基本知识都有,很有用噢~
- 3、我已经开展露台种菜两年多了.但种植时纯粹靠听取身边一些人的经验来进行的,收获不算好,看了这本书的才明白自己在哪些方面做得不好以致收成不理想.
- 4、书说的很详细，还可以。不过不太适合我，我是在阳台上种
- 5、略读。休闲类图书，与科技活动相关。121112
- 6、与其说是阳台种菜的指导书，不如说是大地种菜指导更合适
- 7、给老妈买的，最近半年一直在打理新建的楼顶花园，本书作者也是在重庆，所以里面提到的注意细节参考性就很强啦书里教的操作程序很全面也写得易懂，关键是每种蔬菜都有单独的说明还配有精美图片，与作者对本种植物的独家记忆，感觉很温情同时很实用。
- 8、种菜的书。

# 《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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)