

在哪儿都能健康成长 地瓜



这样吃

在阳台农场里种出的地瓜很小，而且产量也不高。事实上，阳台农场长出的地瓜最适合生吃，而且要带皮一起吃。最让你意想不到的是地瓜梗也可以吃。地瓜梗可以凉拌，味道就像春天的野菜一样。

蔬菜专家巴基的种菜故事

地瓜是最不挑生长环境的蔬菜之一，但是种植地瓜的方法有点特别。将地瓜梗剪断后，种植在土壤里，它就会生根发芽，长出新地瓜。在家里，可以把地瓜放在有水的杯子里，地瓜会自己生根发芽。秋天和冬天的时候养地瓜梗，春天种在土壤里，秋天就可以收获地瓜了。

地瓜的主要成分是淀粉，可以代替主食。地瓜皮含有丰富的钙，所以最好带皮一起吃。地瓜梗中含有丰富的食物纤维，所以不要扔掉，可拿来做菜吃。

收获

- 挖开一点土，查看一下地瓜的大小，觉得差不多了就收获。
- 剪掉的地瓜梗不要扔掉，可以做菜吃。



播种

需要准备的东西：地瓜、地瓜梗、种植容器（塑料口袋）、优质土、小石头（风化土）、锥子、喷雾器。



1 将地瓜放在水杯里，让它长出地瓜梗。



2 将15~20cm的地瓜梗剪下来。



3 准备一个宽敞的塑料口袋，把风化土和优质土以1:4的比例混合并放入口袋里，然后把地瓜梗种在土壤里。挖好坑之后，先浇一点水，然后再插地瓜梗。

种植



1 没有太大的变化，只要叶子没有枯萎，就证明它长得很好。



2 开始长出一两片新叶子，慢慢变得茂盛起来。从这时候开始，两周施一次低浓度的液态肥或者天然肥料。



3 地瓜藤长得很茂盛，可以安装一个挂钩将其挂起来，或者将它放在高处，让它向下生长。



4 根部长出地瓜，可以收获了。

请牢记这一点！

还可以这样获得地瓜梗

种植地瓜的时候，可以用地瓜直接生地瓜梗，这也是最简便的方法。也可以把发芽的地瓜直接种在土壤里，这样种出来的新芽会更健壮。

把地瓜放在报纸里，等它发芽之后，就可以种在土壤里，要使发芽的部分朝上。如果把地瓜放在水里生地瓜梗，那就可以直接把地瓜种在土壤里了。

地瓜不能像土豆那样直接种在土里就会长出地瓜。当种在土壤里的地瓜长出地瓜梗后，就要把地瓜梗摘下来重新种植，这样才能种出地瓜。

农场导师的小贴士

- 种植容器的深度最好在30cm以上。
- 由于容器比较深，土壤比较厚，所以一定要注意排水。将风化土和优质土混合在一起，然后直接放入容器内，也可以在优质土中掺一点珍珠岩。
- 不要施太多的肥，那样会影响植物生长。最好一个月施一次低浓度的液态肥或者天然肥料。
- 不要浇太多的水，否则根部容易腐烂。浇水次数和水量要比叶子蔬菜少一点。
- 长出新芽之后，把它搬到阳光充足的地方。
- 根部容易生虫子，最好使用天然杀虫剂。

阳台农场的饭后甜点 草莓



难易度
高 中口 低口

种植时期

4~6月

种苗的销售时期

3~5月

浇水

1~2天浇一次水，最好在上午浇

收获期

用种苗种，4个月

连续收获

可以连续收获，开花就会结果。
如果继续种植茎部，第二年就可以成为种苗了

蔬菜专家巴基的种菜故事 *

春天，市场和超市里会开始卖新鲜的草莓。有时候，家里种植的草莓可能都不够一顿吃。可能有些人会说，还不如买着吃，量又多，草莓长得也好。家里种植的草莓，就像农村地头里种植的草莓一样，长得又小又不好看。虽然不能大量收获，但是我们可以看到花开花谢和长出果实的过程，享受种植过程给我们带来的喜悦。收获时，草莓可能又小又难看，但却是非常新鲜的。

从市场里买回来的草莓，洗起来会很麻烦。但是阳台农场里的草莓可以不洗就直接吃，而且是最新鲜的草莓。草莓中含有丰富的维生素C。

这样吃

阳台农场里的产量非常低，所以做什么都不太够用。可以跟其他蔬菜一起做果蔬沙拉。当然，也可以直接摘，马上吃。

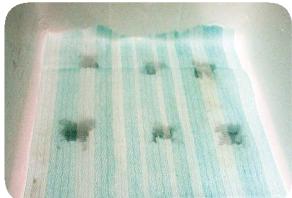
收获

- 不要等草莓熟透后再去摘，那样容易熟过火，最后可能不能吃了。
- 80%~90%的部分红了，就可以收获了。
- 收获后，要马上吃，这样才能感受到野草莓的清香。



播种

需要准备的东西: 草莓种苗、种植容器（大的塑料泡沫盒）、优质土、小石头（风化土）、地网（可以使用弃用的浴巾）、大的塑料布或者报纸（垫在花盆底下）、锥子、花洒。



1 准备一个大的塑料泡沫盒，然后用锥子在底部扎几个孔，再铺一层地网。由于容器比较大，所以孔可以大一点。铺地网的目的是不让土渗出去。

2 在底部铺一层风化土，然后装入优质土，装到容器的2/3处。

3 挖三个大一点的坑，把带土的种苗直接放入坑中。

4 先浇一点水，再用土把根部覆盖起来。第一天不要放在太阳底下，最好放在阴凉处。



种植



1 种苗中间长出新芽。这时候，可以放一点鸡蛋皮粉，也可以放其他液态肥或者天然肥料。最好两周施一次肥。



2 开始开出白色的花，每棵种苗都会开2~3朵。要在上午进行人工授粉。



3 花谢了，开始结草莓了。



4 为了防止果实落在地上，在花盆里铺上稻草，也可以铺上无污染的纸。



5 果实慢慢成熟。如果水分不足，果实就会变黑，然后枯萎。



6 草莓开始一个一个地成熟了。



7 收获后，将茎部剪下来，然后重新种植在土壤里，这样就可以成为第二年的种苗。

请牢记这一点！

草莓用种苗种植！

到了春天，就会有卖草莓种苗的了。不仅在卖种子的地方可以买到草莓种苗，在一些花店和农贸市场也可以买到。现在，网上商店也可以买到。第一年买种苗，待收获之后，可以把茎部种在花盆里，它会变成第二年的种苗。收获草莓之后，将茎部剪下来，然后埋在土壤里，这样它就会生根。

农场导师的小贴士

- 草莓需要养分和阳光。一个月施两次用水稀释过的液态肥或者天然肥料。
- 不要让果实落在土壤上，最好铺一层稻草或者无污染的纸。
- 人工授粉时，动作一定要轻，不然会妨碍果实形成。
- 用毛笔沾一点花粉，然后轻轻地抹在其他花上，这样就可以了。

夏季消暑佳品 西瓜



这样吃

西瓜的红瓤部分可以直接当水果吃，但是西瓜皮也不要扔。最近，有人还用西瓜皮的白色部分做泡菜呢。也可以把它晒干，然后泡茶喝。

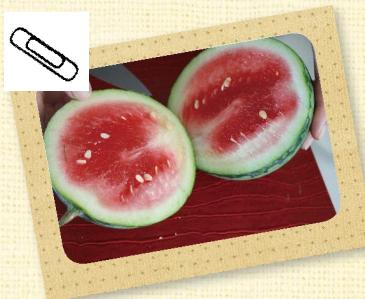
蔬菜专家巴基的种菜故事

西瓜可能是最能代表夏天的一种水果了。但是对于能在阳台农场里种出西瓜这个事实，刚开始我还真的不太相信。西瓜的藤蔓很长，而且需要充足的阳光，如果日照量不足，就很难开花。将西瓜种植在室外，它会容易结果实。当第一次种出西瓜的时候，我非常感动。

我自己种植的西瓜就像小时候农田里种出的西瓜，没有超市里的那么诱人，长得很难看，它的果肉是红色的，吃起来很甜。在营养价值方面，西瓜的营养成分不多，大部分都是水。西瓜皮的白色部分含有瓜氨酸，有利尿的作用。所以瓜皮不要扔，可以食用，也可以用来美容。

收获

- 用剪刀把西瓜的瓜蒂剪掉就可以了。收获之后，可以冷藏一下，然后直接吃，这样的味道最好。



播种

需要准备的东西：西瓜的种苗、种植容器（塑料泡沫盒）、优质土、小石头（风化土）、锥子、花洒。



1 春天和夏天会有西瓜种苗出售。



2 准备一个大一点的种植容器，依次放入风化土和优质土。然后挖几个小坑，往坑里和种苗上都浇点水。



3 把种苗插到坑中，用土把根部覆盖好，然后再浇水。第一天要把它放到阴凉处，第二天再搬到阳光充足的地方。

种植



1 这些都是栽种好的西瓜种苗，阳台农场快成西瓜田了。两周施一次低浓度的液态肥或者天然肥料。



2 西瓜是藤蔓植物，如果家里有不用的晾衣架，就把它立在花盆上面。由于室外农田的面积大，藤蔓可以长在地上。但是阳台农场的面积有限，所以要使藤蔓向上或者向下生长。



3 藤蔓长得很快，都长到晾衣架上了。在它缠绕晾衣架之前，可以把几棵西瓜苗搬到阳台种植。



4 晾衣架上长满了西瓜藤，已经长了13~18节。



5 开始开花结果了。西瓜一天天长大，最好给西瓜做一个支撑。

请牢记这一点！

种西瓜，也会种出瓢！

最近，西瓜和其他瓜类杂交的特别多。有时候，西瓜种苗的叶子下面还会长出两三片其他瓜类的叶子。这些叶子可以不管，但是子叶中间长出的其他瓜类的新芽就要摘掉了，因为它会影响西瓜的正常生长。

实际上，有时候会种出瓢来，而西瓜会死掉。

农场导师的小贴士

- 就算家里的阳台是正南方向的，那也不要轻易去尝试种西瓜。如果是东南方向的阳台，那就更不要种西瓜了。最好有天台，那样才会结果。
- 用种子种植很困难，所以还是在初夏的时候购买种苗种植。
- 如果室外有地方种植，就要在它长出很多藤蔓之前把它抬出去。
- 最近的西瓜种苗一般长到13~18节就会开花，花是红色的。
- 西瓜是雌雄异花植物，所以要把雌花的花粉抹到雌花上，这样才能长出果实。如果放在室外种植，那么飞虫也会帮助植物授粉。
- 由于种植容器的大小有限，所以不会长出很大的西瓜。跟香瓜差不多大就可以收获了。

阳台农场的奇迹、蓝色的宝石 蓝莓



蔬菜专家巴基的种菜故事 *

在阳台农场里种植蔬菜之后，
我就在想能不能种果树。就算不能
种植苹果树和梨树，那也应该可以
种植一些小果树吧。如果从种子开
始种植，那就只能等5~6年后才能
收获果实。但是我们可以购买已经
生长了3年或者5年的苗木。在许多
水果苗木中，最吸引人眼球的就是
蓝莓。蓝莓是十大公认的健康水果
之一，对身体特别好。在韩国，蓝
莓的品种超过了90种，而且味道都
不太一样。蓝莓之所以是蓝色的，
是因为它含有花青素，这种物质可
以预防癌症和其他疾病。蓝莓的叶
子还可以泡茶喝。

收获

- 抓住蓝莓，轻轻一拽就摘下来了。蓝莓的叶子也可以摘下来吃。



这样吃

上图是蓝莓农场里的蓝莓照片。

播种

需要准备的东西：蓝莓苗木（已生长了三年）、种植容器（40cm×40cm以上的大型花盆，或者又深又宽的塑料泡沫盒）、泥炭土（用过的土）、小石头（风化土）、花洒。



1 这是快递送来的已生长了三年的蓝莓苗木。



2 可以用种植过其他蔬菜的土壤种植。在容器底部铺上一层风化土，然后再装入优质土，但最好是蓝莓专用的泥炭土。在花盆中挖几个坑。



3 抓住苗木的下部，将根部插到挖好的坑里。在覆土之前，先用花洒把土壤浇湿。



4 用土把根部牢牢地埋起来，然后再喷上水。

种植



1 第一天，要把它放到阴凉的地方。



2 一天后，把它搬到阳光充足的地方。



3 冬天让它冬眠。在室内的話，最好开一点窗户。或者，放到室外也可以。必须要放在零度以下的地方。



4 冬眠之后，在2~3月份开始发芽。如果有冻坏或者生病的枝干，就把它剪掉。主干只能保留8个以下。将枝干上端剪掉一点，这样会长得更茂盛。



5 春天到了，花也开了，开始结出绿色的果实。



6 到了夏天，绿色的蓝莓会慢慢变成蓝色。在室内种植，一年可以收获500~1000g蓝莓。

请牢记这一点！

种植蓝莓的土壤很重要！

蓝莓喜欢酸性土壤。这里所说的酸性土壤是指土壤的PH值在酸性范围内。适合蓝莓的PH值是4.3~4.8。

种植蔬菜用到的优质土是含有微量肥料的，一般呈碱性，这种土壤不适合种植蓝莓。如果有用过的土壤，则可以用水洗几遍，然后再种植苗木。最好在土壤里掺一些有机肥（将骨粉、芝麻渣、米糠等物质发酵一下所形成的肥料），但最简单的方法就是购买适合蓝莓生长的泥炭土。

农场导师的小贴士

- 由于根部会长得比较大，所以种植容器一定要宽。
- 开花之后，用手轻轻敲打花朵以进行人工授粉。
- 已经生长了三年的苗木，当年不能结果，第二年才会结果。如果第二年不让它结果实，而把花摘掉，那么第三年的收成一定会非常好。
- 夏天、初冬和冬眠之前，都要施一点有机肥或者液态肥料。
- 冬眠得好，第二年才容易开花。如果冬天放在温度比较高的地方，那么蓝莓就会以为冬天还没过去，到了开花的季节也不会开花。12月之后，就要经常开窗户，让它感觉到冬天就要来了。如果有可能，那最好还是放在室外。冬眠时间最少需要1200小时。
- 苗木一年四季都能买到。