

# 尽享天台 打造私家蔬菜花园



山东有线用户俱乐部  
玩转高清畅享馆

饮食健康日益成为大家关注的焦点问题。天然有机食材的价格更是比普通蔬菜高出许多,其优点就在于有机食品的无污染无添加。生活在城市中,在高楼林立的居所中也可以利用自家的阳台打造自己的私家蔬菜花园,不仅可以种植出没有化肥农药的天然有机食材,更可以为您的家庭添加一片生机勃勃的绿色。

山东有线高清畅享馆《尚TV》频道7月14日起,将为您播出《食材花园》系列节目。园艺家兼作家阿莉丝·福勒将带您走进她的私家食材花园,以她打理自己食材花园的

经验,为您讲述如何打造集美观实用于一体的蔬菜花园。

楼房住户可以利用阳台、天台等阳光充足的地方。自己种植的容器也可以就地取材,各种各样的器皿都可以采用。除了传统的花盆、花槽等专业容器之外,许多生活中的器物例如塑料盆、塑料桶、花箱、木箱、塑料泡沫盒子、坛子,甚至浴盆、轮胎等都可以拿来改造成容器。但是要注意容器必须排水通畅,在底部留有排水孔。

一般移栽或换盆后,第一次浇水称为定根水。定根水必须浇足。夏季蔬菜的呼吸作用旺盛,要求盆

土透气性良好。故盆土不干时一般不要浇水,以免水过多影响透气,但是干后要立即浇水而且要浇透。

适宜在家庭阳台种植的蔬菜可以选择占地小、管理方便的品种。小白菜、空心菜、生菜、菠菜、茼蒿、萝卜、小葱等都是新手的首选。不管选择什么样的蔬菜,合理的阳光、水、温度都是必要条件。

经过仔细的管理,自家的蔬菜就能长成郁郁葱葱的一片小花园,不仅可以为自家的餐桌提供新鲜健康的蔬菜,还可以利用绿色植物改善空气质量,同时还给家里的小朋友动手劳动的机会,可谓一举多得。

## 上期有奖竞答 中奖读者ID公示:

- 一等奖:13589134999(手机短信)
- 二等奖:AA初见(微信平台)
- 三等奖:1058344024@qq.com(邮箱)
- 参与奖:(排名不分先后)
- 1)18763087777(手机短信)
- 2)寡人很寂寞<986760939@qq.com>(邮箱)
- 3)蜗牛<964119951@qq.com>(邮箱)
- 4)飞鸟(微信平台)

请中奖读者通过山东有线官方投票平台于2014年7月19日前与我们联系,凭投票平台发送的中奖通知截图申领奖品,逾期将视为自动放弃。

一、本期有奖竞答活动:  
《食材花园》节目是以谁的生活为素材创作的?

- A.阿莉丝·福勒 B.茱莉亚·理查德
- C.大卫·怀特 D.皮特·麦克伦

二、奖项设置:

- 一等奖(一名):“高清畅享馆”全包一年使用权
- 二等奖(一名):“高清畅享馆”全包半年使用权
- 三等奖(一名):“高清畅享馆”全包三个月使用权
- 参与奖(四名):传统付费频道全包一个月体验

三、本期有奖竞答投票方式:

通过以下三种方式:

- 1)扫描“高清畅享馆”新浪官方微博二维码关注并参与投票。
- 2)扫描“高清畅享馆”微信公众平台二维码关注并参与投票。
- 3)发送有奖竞答结果至邮箱:2898749906@qq.com
- 4)有奖竞答结果以短信发送至号码:18853196123

四、投票时间:  
7月13日0:00至7月15日23:00

如果您对“高清畅享馆”或“畅享家”有何意见或建议,可通过以上方式反馈给我们,我们将努力改进,感谢您的支持。



## “高清畅享馆”节目预告 7月13日-7月19日

### 尚TV

7月13日	1. 食物的未来02 2. 荣誉之家03	3. 治疗宠物的神奇疗法11 4. 遨游艺术天地01
7月14日	1. 食材花园01 2. 荣誉之家04	3. 治疗宠物的神奇疗法12 4. 遨游艺术天地02
7月15日	1. 食材花园02 2. 荣誉之家05	3. 治疗宠物的神奇疗法13 4. 遨游艺术天地03
7月16日	1. 食材花园03 2. 荣誉之家07	3. 治疗宠物的神奇疗法14 4. 遨游艺术天地04
7月17日	1. 食材花园04 2. 荣誉之家08	3. 治疗宠物的神奇疗法15 4. 遨游艺术天地05
7月18日	1. 食材花园05 2. 荣誉之家09	3. 治疗宠物的神奇疗法16 4. 遨游艺术天地06
7月19日	1. 食材花园06 2. 荣誉之家10	3. 治疗宠物的神奇疗法17 4. 遨游艺术天地07

### 探索纪实

7月13日	1. 地平线系列之你所见我所见 2. 执法精英13	3. 地球的力量04 4. 解密巴黎01 5. 南太平洋04
7月14日	1. 地平线系列之后院里的猛兽 2. 汽车墓地01	3. 地球的力量05 4. 解密巴黎02 5. 南太平洋05
7月15日	1. 地平线系列之疼痛的秘密 2. 汽车墓地02	3. 我的动物救星01 4. 解密巴黎03 5. 南太平洋06
7月16日	1. 地平线系列之灵丹妙药-人类基因组的十年 2. 汽车墓地03	3. 我的动物救星02 4. 历史寻根01 5. 蓝色星球01
7月17日	1. 地平线系列之善良还是邪恶 2. 汽车墓地04	3. 我的动物救星03 4. 历史寻根02 5. 蓝色星球02
7月18日	1. 地平线系列之孩子的未来 2. 汽车墓地05	3. 我的动物救星04 4. 历史寻根03 5. 蓝色星球03
7月19日	1. 地平线系列之一条绳子有多长 2. 汽车墓地06	3. 我的动物救星05 4. 历史寻根04 5. 蓝色星球04

### 欧美电影

7月13日	1. 乡下女孩	2. 地下九英里	3. 罗丹岛之恋
7月14日	1. 星际迷航2	2. 寻龙夺宝	3. 逆转的名手
7月15日	1. 男孩的心思你最懂	2. 暴走潜龙	3. 水中仙
7月16日	1. 男友从军记	2. 27套礼服	3. 蒸发的摩根夫妇
7月17日	1. 亚瑟阿舍正传	2. 时尚先锋香奈儿	3. 公平的爱
7月18日	1. 小屁孩日记	2. 真实的谎言	3. 那家伙的声音
7月19日	1. 趣味游戏	2. 倾城佳话	3. 不可不信缘

### 动漫视界

7月13日	1. 冰河世纪 3	2. 恐龙
7月14日	1. 奥特曼超人大怪兽格斗之银河传说	2. 怪物公司
7月15日	1. 卡斯珀尔之神奇飞帚	2. 麦兜当当伴我心
7月16日	1. 麦兜菠萝油王子	2. 奇妙仙子
7月17日	1. 狮子王	2. 泰若星球
7月18日	1. 狮子王2 辛巴的荣耀	2. 蓝精灵
7月19日	1. 穿条纹睡衣的男孩	2. 超级骑警 3. 蝶蛹

### 音乐会

7月13日	1. 亨德尔瑟密蕾 (歌剧)	2. 莱昂内·里奇演唱会 3. 夜愿乐队《时代终结》现场版
7月14日	1. countingcrows乐队演唱会 2. 托尼·本内特:美国经典演唱会	3. 泰勒斯威芙特Speak New World Tour Live演唱会
7月15日	1. Ringo Starr演唱会 2. pink-澳大利亚现场演唱会	3. 瑞奇马汀-黑与白大卡合唱团陶醉现场演唱会
7月16日	1. 管弦乐团2010复活节音乐会 2. 欢乐合唱团	3. 莱昂国王乐队:伦敦02体育馆演唱会
7月17日	1. 激流金属四巨头保加利亚索非亚演唱会01-03	2. 毒害蔓延合唱团1
7月18日	1. 宋祖英2009美国肯尼迪艺术中心独唱会	2. 古巨基演唱会 3. 吴雨霏2011
7月19日	1. 第一交响曲和普多科菲耶夫第三钢琴协奏曲(古典)	2. 汤姆佩蒂和他的伤心者乐队01-03