

最适合家庭栽培的
人气蔬菜全收录!

四季都能吃上放心菜

随书赠送优选种子

阳台种菜 全图解

1. 苗的选择

2. 移栽

3. 浇水·追肥

4. 收获

〔日〕靓丽社(Boutique-sha) 组织编写

张艳辉 译

手绘插图和实物照片分步骤解说

初学者也可以轻松培育



化学工业出版社

亲手种出放心菜



健康百分百 乐趣百分百

销售分类建议：种菜/家庭园艺

ISBN 978-7-122-13137-9



9 787122 131379 >

定价：36.80元

〔日〕靓丽社(Boutique-sha) 组织编写

张艳辉 译

阳台 种菜 全图解



化学工业出版社

·北京·

本书采用图解的形式生动有趣地演示了45种最常见、最适合家庭种植的蔬菜的栽培方法以及过程。针对每一具体品种,从适合的光照条件、浇水程度、种植季节讲起,再从种苗选育、种植、培育、收获四个阶段详细讲解,除此之外还有建议食用方法等。图解形式更加清楚直观,基础知识全面丰富、栽培过程讲解细致独到,并且都是经过实际栽培操作检验的,实用性较强。

图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜全图解 / [日] 靓丽社组织编写; 张艳辉译.

北京: 化学工业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-122-13137-9

I. 阳… II. ①靓… ②张… III. 蔬菜园艺—图解 IV. S63-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第277538号

Boutique Mook No.860 Hajimete Sodateru Veranda Yasai

Copyright ©2010 Boutique-sha, Inc.

Original Japanese edition published by Boutique-sha, Inc.

Chinese simplified character translation rights arranged with Boutique-sha, Inc.

Through Shinwon Agency Beijing Representative Office, Beijing.

本书中文简体字版由 Boutique-sha, Inc. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2011-5631

责任编辑: 张 琼 高 雅

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5 1/4 字数164千字 2012年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80元

版权所有 违者必究

目录

CONTENTS

蔬菜和草本植物INDEX.....2

蔬菜、草本植物的种类及特征.....4

分步骤进行蔬菜种植的基础 6~40

第1步 (Step1) 选择 6

♣ 蔬菜的选择.....6 ♣ 苗及种的选择.....8 ♣ 土壤的选择.....10 ♣ 肥料的选择.....12

♣ 工具的选择.....14 ♣ 容器的选择.....16

第2步(Step2) 播种及移栽 18

♣ 播种.....18

♣ 移栽.....22

第3步 (Step3) 培育 (日常的护理) 25

♣ 浇水.....25 ♣ 间拔.....26 ♣ 追肥.....27 ♣ 摘心/摘芽.....28

♣ 立支柱·引蔓.....29 ♣ 堆土·培土/人工授粉.....30

♣ 阳台的防暑·防寒·防强风的对策.....31 ♣ 防治病虫害的对策.....33

第4步 (Step4) 收获及收获后的处理 37

♣ 收获.....37 ♣ 修根/移栽.....39 ♣ 插芽·插枝/分株.....40

通过4个步骤即可收获美食!

初学者亦可轻松培育的蔬菜及草本植物等45种 41~123

培育方法说明页的阅读方法.....41

果菜 (果实)42 根菜 (根)68 叶菜 (叶)84

芽苗108 草本植物.....110



* 蔬菜 and 草本植物 INDEX

* 每张图片右下角的数字表示该蔬菜或草本植物的培育方法的说明页面。



细香葱

106



草莓

66



扁豆

56



毛豆

58



豌豆

64



秋葵

50



黄春菊

118



黄瓜

44



长茎西兰花

100



小蔓菁

72



小白菜

84



生菜

88



紫苏

92



土豆

78



茼蒿

87



生姜

76



甜菊

116



芽苗

108



洋苏草

117



蚕豆

62



麝香草

120



洋葱

80



茄子

48



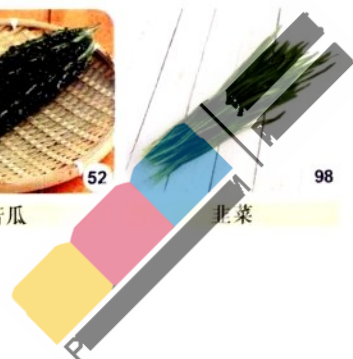
苦瓜

52



韭菜

98





大蒜

82



罗勒

110



荷兰芹

95



青椒

46



菠菜

86



雪里红

102



旱芹

94



小南瓜

54



小山药

74



小青菜

96



小尖椒

60



小番茄

42



小胡萝卜

70



薄荷

114



芽包菜

104



小萝卜

68



芝麻菜

112



叶苣

90



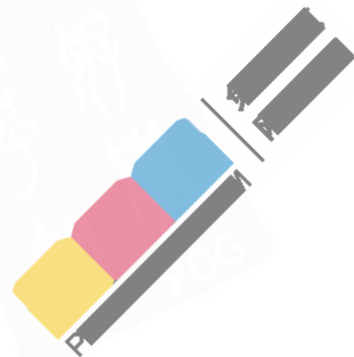
柠檬草

122



迷迭香

123



蔬菜、草本植物的种类及特征



● 果菜 / 果实可食用的蔬菜

品尝各种颜色的成熟果实，同时体会土壤的恩惠和阳光的健康芬芳。从育苗种植开始到果实完熟，植物蜕变的生长过程展现在面前，色彩缤纷的自然原色更是感官的盛宴。

Life cycle

播种

移栽

生长

立支柱

收获



● 叶菜 / 叶可食用的蔬菜

培育出绿葱葱、水嫩嫩的叶片，可同时体会种植和收获的乐趣。日常打理方便，只要给足水分和肥料，短时间内可育成。

Life cycle

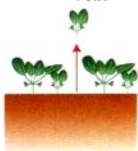
播种

移栽

生长

间拔

收获

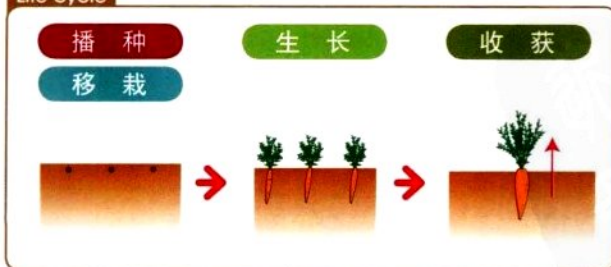


● 根菜 / 根及地下茎可食用的蔬菜



根菜生长于土壤中，收获后才能看到其完整的形态。正因如此，收获时的喜悦格外多。此外，大多数根菜的间拔菜具有较高的营养价值，也给我们的餐桌增添了别样的风味。

Life cycle



● 芽苗菜



芽苗菜依靠种子自身的能量和水分即可育成。刚发芽的双叶很小，但营养价值极高，比成熟的蔬菜含有更多的矿物质、维生素等营养成分。

● 草本植物



植物中，对身体有健康功效的称作Herb（如药草、香草等）。原本就是自然界中具备较强生命力的植物，无需费事照料，即可茁壮成长。

分步骤进行 蔬菜种植的基础

初次尝试蔬菜种植——特别是针对阳台这类狭小的空间进行培育的情况，下面按4个步骤对所需的园艺操作进行浅显易懂地解说。



第1步

Step1

选择

在阳台内进行蔬菜种植的第一步是选择。首先选择蔬菜的种类，其次根据蔬菜种类选择容器、所需的土壤、肥料及工具等，做好准备工作。

蔬菜的选择

如果考虑“在阳台内种植蔬菜”，首先要确定蔬菜的种类、需求量及阳台的位置。

♣ 种植什么样的蔬菜？

初次尝试种植蔬菜时，需要结合种植时期和环境因素，从易于生长的蔬菜开始种植。

Point 1

收获时间短的种类

例如小白菜、生菜等叶菜在生长过程中可边间拔边采摘食用，极其方便！还有小萝卜，其别名是“二十天萝卜”，在20~30天内即可收获。

Point 2

健壮的种类

推荐选择培育过程中无需多费心照料、偶尔补充水分即可维持其茁壮生长的草本植物或日照条件差也能正常生长的紫苏、旱芹等。

Point 3

小蔬菜、迷你蔬菜

被抑制在一定生长程度的小蔬菜，实现了蔬菜的小形态成熟方式。还有迷你蔬菜，就是在蔬菜完熟前采摘食用。两者特征都是体态较小，但有营养密度高、风味浓郁等特色。

♣ 种在什么位置？什么环境？

家庭种植的特色就在于节省空间。较小的空间内完成蔬菜的培育。但不是任何位置都OK！

阳台的朝向（方向）及放置位置的不同，对种植物的生育条件都会产生很大影响。

CHECK1 >>> 光照

蔬菜基本上都喜光，应尽量避免将种植物放置于光照条件较差的北边。当然，也不是一味的暴露在阳光下，夏季的直射光线等对大部分植物还是过于苛刻，这种条件下需要用苇帘等进行遮挡保护。

CHECK2 >>> 通风

“将种植物放置于通风条件好的位置”是必需的要求。其次，花盆等容器整齐排放于同一角落的水平面，容易造成水分蒸发过快。为了避免花盆都排放于同一水平面，可用支撑物等将花盆高低错落摆放，实现更加有利的通风环境。

CHECK3 >>> 温度

不同的季节条件下，阳台的昼夜温差有很大的差异。此外，同样的阳台在不同的地面材质、墙壁及栅栏情况等条件下，也会产生温差。当然，可采用简易温室或覆盖物进行温度调节。

	日照	温度	水分
喜光类			
半喜光类			

◆ 确认有适宜蔬菜种植的环境



苗及种的选择

有通过播种或移栽球根的培育方法，也有使用生长到一定程度的种苗的培育方法。关键在于，任何方法都要用心！优质的种及苗的选择不是难事，只要掌握基本要领，初学者也会有丰厚的收获。

❖ 苗的选择方法

蔬菜的苗生长极快，生长期间一定要精心照料。选择时，挑选出茎、叶、根都无伤痕的强壮种苗。而且，正规种苗应贴有标明种苗公司及品名的标签。

此外，应选购抗病虫害能力较强的品种或苗木，让移栽更加轻松。价格不是重点考虑因素。



为了避免培育的失败，最关键的是在移栽时期选择合适的种苗。

外观健康的罗勒的种苗

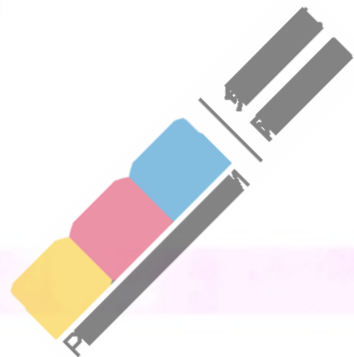
叶的部分没有虫眼及枯萎

叶面大、有光泽、形状整齐

根部粗壮，整体稳定



即使种苗高度较低，叶片也不能集中于节间（出叶部分之间的间隙），叶片不能摇摆不定



♣ 种的选择方法

从种子开始培育似乎很难，但随着品种研发技术的进步，适合家庭移栽的品种越来越丰富。

园艺店将各种各样的种子放入种袋内销售。种袋上有着重要的信息，购买时一定要认真阅读种袋背面的说明。网购时也要细致阅读说明书，仔细选购。

种袋的识别方法

正面

印着相关植物收获时的照片。



背面



CHECK 3

确认不同场合的播种时期及温度

切勿忘记确认培育环境及收获时期等。

CHECK 4

确认种子的基本信息
原产地、发芽率、数量、有效期等详细信息。种子的存放时间越长，所注明的发芽率就会越低。

CHECK 1

确认蔬菜的特征

蔬菜的大小、特征及烹饪方法等。

CHECK 2

确认种子的播撒方法及培育方法

尽量创造类似的培育环境，按照方法进行操作。

土壤的选择

土壤的优良与否对蔬菜的生长起着至关重要的作用。此外,根据不同的蔬菜种类,对应着“易排水”、“易存水”等不同类型的土壤,请选择适宜的土壤类型。

❖ 土壤是蔬菜培育的关键要素

植物是通过根部吸收营养及水分的。为使植物的根部充分发育,优良的土壤条件必不可少。

土壤中,有称之为“用土”的赤玉土、鹿沼土、腐叶土等多种多样的种类,但通常不会使用单一的土壤种类进行植物的培育。单一成分的土壤的排水性较差,容易导致植物的根部腐烂。所以,对应所

培育植物的种类,混合使用各种不同特性的土壤进行蔬菜种植是基础。

使用花盆等容器进行蔬菜培育时,对土壤的使用量有所约束,且水分流失较快、易干燥。相应地就需要存水性好的土壤。但是,同时为了防止蒸发过度,必须选择排水性好、透气性好的土壤。总之,两者需要和谐统一。

❖ 代表性用土的种类

培养土

买来即可使用的培养土,方便好用。特别对于移栽的花盆种植,比起自己动手混合各种土壤,购买预先混合好的土壤则更加经济、方便。培养土的种类繁多,根据容器的容积购入相应的用量即可。同时,必须确认是否含肥料。如果没有添加肥料,应根据需要添加缓和性肥料。



花和蔬菜的培养土

已加入有机肥料,可直接用于花盆等容器培育的培养土。pH值以调配到适合植物生长的范围。



插芽·播种用

清洁、安全的土壤,最适宜插芽及播种。可放心进行移植、移栽等。

基本用土 混合土壤的基础



赤玉土

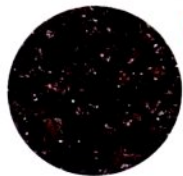
颗粒状粗粒的关东垆姆层的红土,其排水性、存水性优良。颗粒的大小有大、中、小之分。



鹿沼土

是由产自鹿沼市附近的浮石质的沙砾经过风化生成的酸性土壤。其排水性、存水性优良。

改良用土 使混合后的土壤条件更加优越



腐叶土

含阔叶树落叶腐蚀后成分的土壤。富含有机质等营养成分，土壤更加肥沃，土质更加柔软，可改善排水性及存水性。



堆肥

堆积植物的茎、叶及蔬菜的丢弃部分等，通过自然发酵及腐蚀而成的有机肥料。混入土壤后，可改善排水性、存水性，使土壤更加肥沃，更加适宜于蔬菜的培育。但是，效果显现的时间较慢。



蛭石土

将蛭石烧制、发泡，形成细小的颗粒状，质轻、隔热性优良。颗粒自体也有较大间隙，混入土壤后，可改善排水性及存水性。适宜插芽、插枝及播种。



珍珠岩土

将珍珠岩强力加热后形成的白色颗粒状的无菌用土。颗粒中的小孔较多，具有很好的排水性及透气性，且比蛭石土的质地更轻。有效防止土壤凝结，形成适宜的粗间隙，可改善存水性。

调节剂



苦土石灰

富含植物生长所需的苦土（氧化镁）及石灰（钙），混入土壤后功效稳定，可中和土壤的酸性。有粒状和粉状。

特殊用土



浮石（钵底石）

为改善排水性及透气性，将其放入花盆等容器底部。

混合均匀的土壤

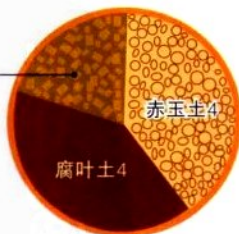
自己动手混合土壤时，各种土壤的配方比例尤为重要。这里，先将蔬菜用及草本植物用的比例进行说明。

蔬菜

排水性·存水性优良的土壤

蛭石2

蛭石可提高保肥性（存肥）。

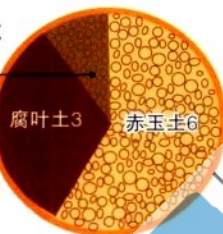


草本植物

排水性优良的土壤

鹿沼土1

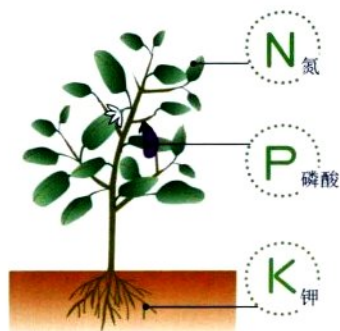
为进一步改善排水性，在鹿沼土中添加浮石或川沙。



肥料的选择

为使收获的蔬菜美味、营养，肥料不可或缺。特别是在阳台上培育蔬菜时，土壤的量有限，不施加肥料可导致蔬菜生长不充分。

✦ 肥料的三要素



“叶肥” 推荐用于叶菜类

是进行光合作用的叶绿体的主要成分。起到强壮茎部，使叶面扩展及保持其光泽的功效。但是，其含量过多易导致疯长或病虫害等。

“花肥·果肥” 推荐用于果菜类

是花及果实等生长所需的营养素。适量的磷酸可使花朵鲜艳、果实饱满。如果缺少磷酸，则不易开花、结果。

“根肥” 推荐用于根菜类

作用于植株整体的营养素。有益于养分的移动及纤维质的生成，也有防治病虫害的功效。如果缺少钾，根菜类植物较难成活。

✦ 肥料的种类

化学肥料

化学肥料主要指化学合成多种成分的无机肥料，有长时间缓慢显现效果的缓效性和添加后立刻起效的速效性。

粒状



MAGAMP K

元肥的首选。移栽或移植时混入土壤中即可，效果持续2年。

粒状



蔬菜用辅料

可用作元肥、追肥等两种类型。使植株强壮，可培育出美味的蔬菜。

液态



HYPONEX原液

浇水时，同时稀释添加此原液即可。具有速效性，是首选的方便液肥。

有机肥料

以植物或动物等为原料的肥料。添加后，被微生物分解，效果渐渐显现，主要用于元肥。无农药栽培、有机栽培等都是用这种肥料，内含不太适合阳台种植的刺激性气味的物质，请确认后使用。



发酵堆肥

是落叶或枯叶发酵后形成的天然肥料。

有机配方肥料

以有机质和无机质为原料。综合两者的优势，效果显著、长效。



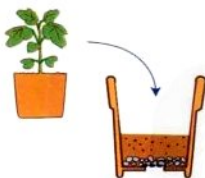
有机配方

混入30%有机质骨粉的理想肥料。

❖肥料的添加方法及时机

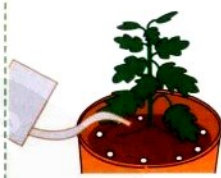
肥料的添加方法大致可分为元肥和追肥。元肥，指移栽时或移栽前混入土壤内的肥料添加方法。以适宜的用量均匀混入土壤。已含元肥的培养土则不要重复添加。追肥，在植物生长过程中添加的肥料。对应植物的生长情况，可添加具有速效性的液态肥料或长期有效的缓效性肥料。

元肥



缓效性肥料在播种及移栽时混入土壤。有机肥料显现效果需要时间，应提前2周添加。生长快的叶菜可搭配速效性肥料使用，效果更佳。

追肥



根据生长情况，定期添加。液态肥料2周添加1次，固态肥料每月添加1次。叶菜的颜色暗淡、果实及根菜较小等都是肥料缺失的信号。（详细内容参照P27“追肥”）

礼肥



在正式收获后或大范围修根后，根据需要添加的肥料。使植株恢复，再次体会收获的喜悦。同追肥一样，主要适宜速效性肥料。

活性剂·营养剂

并不是肥料，而是给植物增加活力、支撑植物强健生长的液剂。有稀释型、直喷型及插入土壤中的注射型等。

放心 安全 方便的1Hz（品名）活性剂



种子活性 土壤活性 蔬菜活性

喷洒种子。水壶喷洒。天然矿物质和微生物的作用使蔬菜茁壮生长，是家庭园艺的好帮手。

工具的选择

家庭种植的最大优势在于培育的场所近在眼前，而且家中的很多家常用品都可用作栽培的代用工具。普通的杯子等可用来浇水、装土等，最少的准备即可完成整个种植及收获的过程。也可以根据需要，今后慢慢添置专业的园艺工具。



土铲

均匀的撒土，使土壤渗入种苗和容器之间的细微间隙内，培土也很方便。按容器的尺寸大小区分使用。

园艺铲

移栽种苗或收获根菜时，方便铲土的工具。建议选择购不易生锈的不锈钢材质。



剪刀

用于日常维护及收获。如果条件允许，建议使用方便的园艺剪。



洒水壶

每天洒水的工具。轻便、不易生锈的不锈钢材质。还有洒水头可拆换的类型，方便调节水量。



手喷壶

用于发芽前的精细补水或叶面补水，微量加水的方便工具。



水壶

直接给植株根部加水的工具。也可用于添加水稀释后的液肥。



手套

用于移栽及日常护理作业时，保持手部清洁。不直接接触土壤等即可完成园艺作业。有橡胶、布料、皮革等各种材质。

支柱

高度较高、容易倒伏的蔬菜或带藤蔓的蔬菜等都需要支柱。40~150cm的尺寸范围，是阳台种植的方便工具。还有“U”字形及可自由弯曲的类型。

园艺扎线

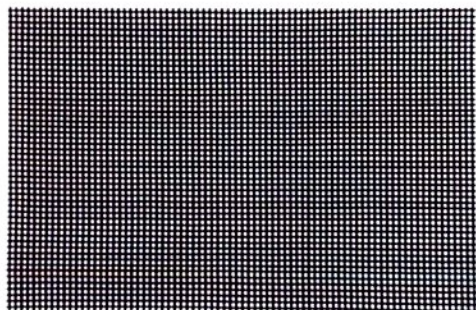
内嵌金属丝的橡胶线。将植物的藤蔓及茎等固定于支柱或引导至花格架等。



根据所需裁剪出适用尺寸的类型

花盆底网

铺在花盆底部，防止土壤溢出及害虫的侵入。可裁剪成适当的尺寸后使用。也可用窗户纱网或塑料网代替。



根据所需裁剪出适用尺寸的类型

花架

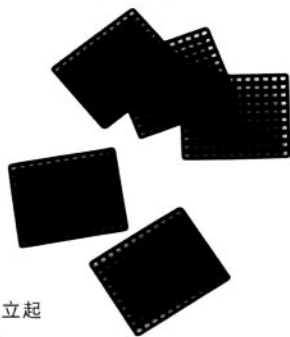
用于茄子、黄瓜、苦瓜等藤蔓延伸的蔬菜，混合移栽的方便工具。



花盆用保护膜

防风的保温膜。在花盆内立起支柱，盖上该保护膜即可。

预裁剪型



预裁剪型



容器的选择

在选择容器时，需根据蔬菜的种类及收获时的大小、形状等，选择最适合的。

♣确认大小及深度

如果是种植蔬菜，则其从播种、移栽到最后收获时的尺寸差异较大。叶菜的叶片会向四周生长开，所以需要一定的面积。根菜的根部生长丰满，所以需要一定的深度。

●花盆的大小：口径（直径）用“号”表示

*1号盆为3cm，5号盆约为15cm 10号盆约为30cm

●花槽的大小：长边的尺寸用“型”表示

*标准型（650型·65型=65cm）=最常用的尺寸→土量约为12~13升

*大型=比标准型稍大且深（深度约25cm）→土量约为30升

*小型=相当于标准型一般的容量→土量约为5升

♣确认材质

了解花盆或花槽的各种特征，方便选择适合选种蔬菜的容器类型。

素朴风格的烧陶盆有着无数肉眼无法识别的细孔，透气性及排水性优良，不易引起植物根部的腐烂。但是，需要相应增加补水的频率，移栽喜水性植物时应注意。塑料材质容器透气性较差，但存水性卓越，建议用于不耐旱的蔬菜及根部吸收养分的植物等。

花槽
Planter



罐
Pot



塑料材质

质地轻，使用方便，而且价格便宜。存水性优良，基本适合所有蔬菜的移栽。

烧陶

泥土高温烧制而成，造型、花纹、价格各异。透气性及排水性卓越。水分易流失，需要注意补水频率。

塑料材质

存水性优良，质地轻、方便移动。可设计成烧陶风格及各种颜色。

