

突破局限!

茁壮成长!

阳台菜园

栽培可口蔬菜的
70个诀窍

[日] 藤依里子◎编

李昕昕◎译

快乐至上!

认真培养!



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

阳台菜园

栽培可口蔬菜的
70个诀窍



[日] 藤依里子◎编

李昕昕◎译



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

阳台菜园: 栽培可口蔬菜的 70 个诀窍 / (日) 藤依里子编; 李昕昕译.
—武汉: 华中科技大学出版社, 2016.3
ISBN 978-7-5680-1276-8

I. ①阳… II. ①藤… ②李… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 242392 号

湖北省版权局著作权合作登记 图字 :17-2015-307 号

Motto Tanoshiku Honkakuteki Ni Beranda Saie Oishii Yasaizukuri No Pointo 70

Copyright ©2011eplanning

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Mates Publishing Co.,Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Mates Publishing Co.,Ltd.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

阳台菜园: 栽培可口蔬菜的 70 个诀窍 [日] 藤依里子 编
Yangtai Caiyuan: Zaipei Kekou Shucai de 70 Ge Jueqiao 李昕昕 译

策划编辑: 罗雅琴

责任编辑: 高越华

装帧设计: 观岚文化·伊宁

责任校对: 九万里文字工作室

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

武汉喻家山 邮编: 430074 电话: (027) 81321913

录 排: 北京楠竹文化发展有限公司

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4

字 数: 111 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118, 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

序言

在有限的阳台里打造盆栽菜园的独特魅力，是在庭园、田野里种菜所不可比拟的。正因为花盆里条件有限，因而不能百分百地听之任之，而要用园艺师的手艺和心灵去打造百分百的魅力菜园。

最近的几年里，人们想亲近自然、打造自然的心情更加迫切。远离庭园、田野的他们，在自己的阳台中捣鼓起来，开始摸索并勇敢尝试“阳台上的菜园”。除了国家号召的“生态潮流”“绿色潮流”以外，菜园里培育出的可口植物也是他们为之不懈努力的动力。

虽然阳台上的菜园可能会遭受一些“生活危机”，比如害虫遍布、忘记浇水等。即使如此，自己动手打造的菜园也一定能在我们心中留下特别的痕迹。

千家万户的阳台姿态万千，所以不能根据使用说明书按部就班地操作。但是，根据每一个阳台具体操作、加入个人创意和灵感的机会也随之产生。笔者用通俗易懂的语言，将毕生所学浓缩成《阳台菜园》一书。希望大家都能勇敢尝试，用心去打造出多彩、个性的专属菜园。

主编

藤依里子

目录

装点阳台环境大揭秘

1	创造蔬菜生长的环境	2
2	阳台菜园，约法三章	4
3	安全管理工具和药剂	5
4	掌握管理盆栽的十八般武艺	6
5	了解花盆，选择最美的家	8
6	了解花盆和植物的关系	10
7	留意风力和采光	12
8	遮光：强光、反光的小帮手	14
9	防寒：低温下的小帮手	15
10	耐燥防风：高层阳台的小帮手	16
11	日照较弱时选种喜阴植物	17
12	合理浇灌植物	18
13	外出旅行时，避免植物水分缺失	20
14	轻松上阵	21
15	活用墙壁等垂直空间	22
16	遇到成长瓶颈时，泥土袋闪亮登场	23
17	小物品，大改造	24
18	水培：打造凉爽菜园	26
19	穿插时尚元素	28
小专题	巴比伦空中庭园	30

预防阳台病虫害大揭秘

20	活用培养土	32
21	活用改良土	34
22	活用土壤改良材料	36
23	了解土壤酸碱度	37
24	改造土壤再利用	38
25	了解肥料的不同	40
26	适量施加基肥、追肥	41
27	对抗害虫，健康成长	42
28	疾病：早发现，早治疗	45
29	了解杀虫剂的特性	46
30	根据目的选择杀虫剂	47
31	使用药剂，为时未晚	48
32	留意自制肥料和农药	50
33	减少药剂使用，从混植做起	51
小专题 植物的名称		52



盆栽培育技巧大揭秘

34	了解蔬菜的喜好	54
35	从培育种子做起	56
36	从培育苗木做起	59
37	间苗：防止病虫害	60
38	移植：避免损伤	62
39	用固定工具加以引导	64
40	掐尖：促进植物生长	66
41	享受花朵的缤纷色彩	67
42	分株、扦插：枝叶繁茂	68
43	保存种子和球根	70
44	享受混栽的乐趣	71
小专题	发芽的适温和种子的性质	72

果菜类植物培育大揭秘

45	西红柿：根据阳台环境选择品种、培育苗木	74
46	青椒：及时收获第一批果实，尽可能地延长收获期	76
47	黄瓜：注意管理方可保证口味	78
48	苦瓜：早上浇水培育健康苗木	79
49	玉米：数株同栽及人工授粉	80
50	茄子：选择结实健康的苗木嫁接培育	81
51	秋葵：尽可能贴近地面培植	82
52	荷兰豆：可以渐渐尝试一些稀有品种	83
53	蚕豆：避免越冬失败，选择春种品种	84
54	花生：用塑料袋轻松培育	85
55	草莓：选种后一年尽享采摘乐趣	86
小专题	生育适温和蔬菜性质	88

叶菜类植物培育大揭秘

56	芝麻菜：错开播种，掌握掐尖、花、芽的时间	90
57	茼蒿：日照充足的阳台要注意防暑	92
58	幼叶：研究品种和方法，创造自己的专属乐趣	94
59	菠菜：可以选种能直接食用的菠菜	96
60	大葱：根部再生后轻松栽培	98
61	韭菜：冬季分株，增加产量	100
62	长蒴黄麻：细心采摘茎叶，尽享收获乐趣	101
63	苣荬菜：干燥培育、叶壮色美	102
64	茼蒿：避开盛夏、新土栽培	103
65	白菜：把握播种和定植的时机	104
66	水菜：预防干燥、虫害、严寒	105
小专题 “礼肥”和“寒肥”		106

根菜类植物培育大揭秘

67	马铃薯：用心培育种薯、悉心打理腋芽	108
68	萝卜：细心浇水、施肥、间引	110
69	红萝卜：根据品种选择花盆	112
70	胡萝卜：使用较深花盆，注意播种方法	114
小专题 传统蔬菜和地方蔬菜		116

资料篇

适用于迷你盆栽的野菜、香草一览表		117
------------------	--	-----

1-19

装点阳台环境大揭秘



受建筑结构的影响，每家的阳台各有特点。选择适合阳台生长环境的

植物至关重要。让我们重新审视阳台环境，走好最初的一步吧！



问题 盆栽摆放位置有限，阳台不美观、不雅致

对策 花格墙、花盆、竹架等

相关信息 P34 P60



灵活使用园艺工具，选取方便管理的阳台一角。

秘诀 1

留意排水和风向

对于植物来说，日照是最重要的生长条件。除此以外，阳台的形状与结构、空调的室外排气装置、排水口的位置与状态、水流方向与风向等因素都需要考虑在内。



定期清理
排水口

Good!

2层以上的住户最好铺上防水薄膜，撑起防坠网兜。

Check!

- ☐ 在阳台形状、结构的基础上考虑菜园的管理方法。
- ☐ 有效利用室外装置顶端的空间。

小秘籍

使用花格墙，有效利用墙壁

所谓花格墙，即木制或金属材质的格子墙。通过花格墙，或引导攀援植物，或悬挂小型盆栽，利用墙壁空间尽享花草乐趣。

推荐使用折叠式花格墙，根据空间适时调整。

秘诀 2

根据栏杆类型进行管理

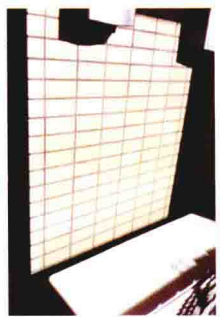
〔栅栏状〕 栅栏通风好，利于植物生长，但栏杆间的空隙会增加植物坠落的风险，要格外注意。可以在栏杆间撑起园艺网兜以防坠落。

〔壁栏状〕 考虑到通风、日照等因素，灵活使用花盆、花格墙、悬挂台等工具，打造属于你的精致阳台吧！

〔篱笆状〕 网眼较密的篱笆有时会遮挡光线，请根据实际情况适当调节花盆的高度。

〔磨砂玻璃〕 半透明的磨砂玻璃往往不利于喜阳植物的生长，闷热的夏季更要注意空气流通。

生命在阳台
诞生了！



① 充分考虑栏杆结构和可利用空间。



轻松搞定阳台
反光难题



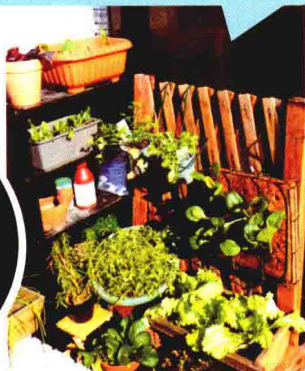
② 在阳台的地板上铺好竹架、木板、人工草坪，既有效避免了阳光反射，又能烘托出自然本色。

窗台下方簇拥着生命曙光



花格墙，让植物攀缘在墙壁上

室外设备架也要身兼重任



③ 除了园艺类工具，小架子、小帘子等价廉物美的装饰类工具也可以物尽其用。



问题 街坊纠纷无可避免

对策 撑起网兜进行防护。采用大收纳盒确保稳定

相关信息 P18 P28



避免扰民，先和自己的阳台约法三章吧。

秘诀 1

心系他人，精心整理

菜园的外形设计、日照光线固然重要，但也必须考虑到《消防基本法》中的规定。

为了做到紧急关头从容应对，从现在起就养成不乱堆杂物的好习惯吧。和安全门相连的通道也要保持绝对畅通。现在的小心谨慎，就是危难时的一线生机。

仔细打点物品，确保道路畅通



Check!

☐ 安全门周边不要放置盆栽。

☐ 悬挂台放置于栏杆内侧。

秘诀 2

定期清理

集体住宅的阳台属于半公用空间，要遵守社区管理公约。在阳台栏杆内侧撑起一面网兜也很有用哦。

如果隔壁是独栋别墅，浇水时要避免水滴喷洒在屋檐或电线上。

日复一日，年复一年，人会掉以轻心，管理也会出现疏漏。要定期清理、及时检查，避免邻里纠纷。



问题 担心孩子和宠物的恶作剧

对策 收纳到专有仓库中，上锁保管

相关信息 P52 P54



阳台是家人共享的领地，为了家人的安全更要用心管理。

秘诀 1

确保高度

有了孩子或者宠物以后，对“安全第一”这句口号也愈发认同了。活泼好动的孩子或攀缘栏杆，或嬉笑打闹，大人要格外注意。

为了防止事故、杜绝伤害，花盆与栏杆的垂直高度最好保持在 120cm 以上。在盆栽外部罩上网眼较密的保护层，和孩子们的恶作剧战斗到底！

花盆和栏杆的垂直高度一定要大于孩子的身高，以防万一。

注意栏杆高度，确保孩子安全



Check!

- ☐ 花盆和栏杆的垂直高度应保持在 120cm 以上。
- ☐ 工具和药剂一起放置在孩子（或宠物）无法触及的隐蔽处。不使用颗粒状药剂，以免误食。

秘诀 2

避免药剂存放
注意药剂存放

为了防止肥料、农药的误食、误饮，最好将药剂妥善保管于孩子（或宠物）够不到的地方。不小心误食、误饮的情况下，应带着误食、误饮的药剂迅速赶往医院接受治疗。

另外，药丸类（颗粒状）的药剂对孩子（或宠物）的吸引力较大，因此最好避免使用此类药剂。





问题 不懂得盆栽培育方法

对策 利用竹架、花盆、液肥等

相关信息 P8 P14 ~ P17



为了让植物茁壮成长，阳台欣欣向荣，必须正确理解盆栽植物和地被植物的区别。

秘诀 1

较之庭院种植，
田地种植更精细

庭院、田野，土壤肥沃，水分充足。植物扎根在这样的环境里，可以尽情地吸收水分和养料。受阳台地域局限，我们只能以盆栽的形式培育地植物。在土壤数量有限的大前提下，适时地补充水分或养料（肥料）就显得非常必要了。



×
Bad!

在保证植物根茎充分伸展的前提下选择花盆的尺寸。如果根茎伸展不开，植物就不可能茁壮成长。

Check!

- ☐ 即使是同种蔬菜，地被式和盆栽式的培育方法也大不相同。
- ☐ 较之地被式，盆栽式培育的植物土壤温度更高。

小秘籍

避免脱离土壤环境的直接移植

将植物从庭院或田地转移到花盆中那一刻起，植物便开始枯萎了。如同人类从独栋别墅搬到集体公寓会感到不适应那样，植物对直接移植带来的环境巨变也会倍感压力。尽量保证生长环境的统一吧！

秘诀 2

了解盆栽菜园的优势与不足

为了更好地打点自己的菜园，了解盆栽菜园的优势与不足便至关重要。

O Good!

通过人工控制植物的水分和养料，营造完美生长环境，避免梅雨时期雨水泛滥带来的灾害。

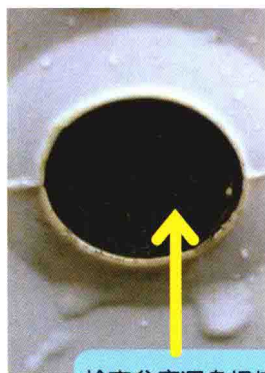
X Bad!

钢筋混凝土的地面比热容大，吸热能力强，地表温度高。加之盆栽的蓄水能力有限，植物容易干枯，这便给叶螨寄居提供了得天独厚的条件。基于此，防旱防虫的对策必不可少。

MEMO

是种植位置的问题，还是种植环境的问题？是花盆种类的问题，还是花盆数量的问题？遇到逆境时，我们需要反思。

勿忘自然规律！



检查盆底洞盘根情况

检查干燥程度



● 叶片尖端枯萎或是盆栽底洞生根，都表示花盆不能满足植物的生长需要。快快换一个大一号的花盆吧！



检查病虫害

检查色泽和张力



● 肥料不足还是过剩？我们要培养一双敏锐的眼睛。应对病虫害，早发现早治疗。



问题

对花盆的大小、材质等
不得要领

对策

温度计和湿度计

相关信息

P18



外形的美不是最重要的，
请综合考虑外观、设计、
素材、环境等多种要素。

秘诀 1

优先考虑
环境和植物

外貌协会的你也许只考虑到了花盆的外形和设计，而忽视了植物的成长环境、花盆的大小和材质。

花盆的材质决定了其蓄水性、保温性、透气性、可操作性（重量）等。在整体考虑阳台环境的基础上选择最合适的花盆，给你的植物一个美好、温暖的家。

O
Good!

充分考虑植物的成长高度和延展深度，让你的植物尽情生长吧。

Check!

☐ 充分把握植物的特征与需求。

☐ 考虑阳台环境和植物需求，打造方便管理的精品菜园。

小
秘
籍

从选择木制、纸质花盆做起

考虑到花盆的最终归宿，木制、纸质花盆是不错的选择。

无论是木制花盆还是纸质花盆，都能很大程度地提高植物的蓄水能力，让土壤保持湿润的滋养环境。木制花盆导热性差，不易受外界环境影响，这也是木制花盆得天独厚的优势。

秘诀 2

根据材质，把握特性

〔塑料材质〕 轻盈、易搬运、密封性好、蓄水性佳。易受外界气温影响，盛夏时节要格外注意土壤温度。

- 蓄水能力出色
- 轻盈、易搬运
- 使用寿命：2 年

〔素烧陶器、赤陶〕 水分易蒸发，蓄水能力弱，土壤易干燥。大型陶器很沉重，不易搬运。陶器易碎，大风过境时使用要格外注意。

- 透气性好
- 土壤易干燥
- 不易受外界气温影响

花盆的选择方法



① 对阳台进行实地考察，考虑每种植物的具体种植场所。

考虑日照和通风性能

MEMO

花盆中土壤容积：

4 号盆（直径 12cm）

→约 0.6L

5 号盆（直径 15cm）

→约 1.3L

6 号盆（直径 18cm）

→约 2.2L

大花盆（宽 65cm）

→约 12 ~ 3L



注意陶器易碎的特征



蓄水能力弱



② 优先考虑植物及其生长环境，选择材质适当和大小合适的花盆。

考虑特定阳台的生长环境



花盆因材质不同而特性迥异