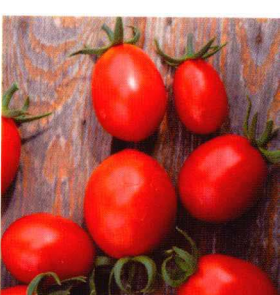


# 家庭有机蔬菜种植

[英] 伊冯·卡斯伯森 (YVONNE CUTHBERTSON) 著  
侯晓敏 译



担心农药、化肥残留？  
让我们自己动手种植**零污染蔬菜**



**超实用  
全图解**

详细图文步骤介绍让初学者也轻松掌握种植技巧  
英国皇家园艺协会全情奉献，囊括最适合、最易活的**家庭蔬菜品种**  
引领有机生活，**挑战不使用化肥和农药的“有机栽培”**

北京出版集团公司  
北京美术摄影出版社

# 家庭有机蔬菜种植

[英] 伊冯·卡斯伯森 (YVONNE CUTHBERTSON) 著

侯晓敏 译

完全  
手册

北京出版集团公司  
北京美术摄影出版社

Text © Yvonne Cuthbertson, 2011

Copyright in the Work © GMC Publications Ltd., 2011

This translation of *The Organic Vegetable Gardener* is published by arrangement with GMC Publications Ltd.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭有机蔬菜种植完全手册 / (英) 卡斯伯森著 ;  
侯晓敏译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2015. 11  
书名原文: *The Organic Vegetable Gardener*  
ISBN 978-7-80501-872-0

I. ①家… II. ①卡… ②侯… III. ①蔬菜园艺—无  
污染技术—技术手册 IV. ①S63-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234874号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-3864

责任编辑: 董维东

执行编辑: 刘舒甜

责任印制: 彭军芳

## 家庭有机蔬菜种植完全手册

JIATING YOUJI SHUCAI ZHONGZHI WANQUAN SHOUCE

[英]伊冯·卡斯伯森 (YVONNE CUTHBERTSON) 著

侯晓敏 译

出版 北京出版集团公司  
北京美术摄影出版社  
地址 北京北三环中路6号  
邮编 100120  
网址 www.bph.com.cn  
总发行 北京出版集团公司  
发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司  
经销 新华书店  
印刷 北京国彩印刷有限公司  
版次 2015年11月第1版第1次印刷  
开本 170毫米×230毫米 1/16  
印张 11  
字数 360千字  
书号 ISBN 978-7-80501-872-0  
定价 49.00元  
质量监督电话 010-58572393

# 目录

简介..... 8



## 第1章 在户外种植蔬菜

选择地点 .....	12
规划土地 .....	16
准备土地 .....	18
菜园设计 .....	20
制作生菜梯子 .....	24
沙拉车轮 .....	26
高位栽培床 .....	27
厨房花园 .....	28
花境 .....	30
容器 .....	31
在花盆中种植蔬菜 .....	35
在花盆中种植马铃薯 .....	36

## 第2章 在大棚中种植蔬菜

温室 .....	40
阳畦 .....	48
塑料大棚 .....	50
其他大棚类型 .....	51

### 第3章 选择蔬菜种子和植株

用种子种植 .....	54
种子类型 .....	56
在托盘中播种 .....	58
其他播种方法 .....	60
可生物降解的花盆 .....	66
购买植物 .....	67
催芽 .....	68

### 第5章 伴栽植物

伴栽植物的好处 .....	88
---------------	----

### 第4章 蔬菜种植的基础知识

挖地 .....	72
健康的土壤 .....	73
堆肥堆 .....	76
有机肥料 .....	78
绿肥 .....	80
护根 .....	81
轮作 .....	82
病虫害 .....	84
收获 .....	85

### 第6章 蔬菜目录

耐寒区 .....	98
植物命名 .....	100
术语 .....	168
关于作者 .....	171
照片授权 .....	171
索引 .....	172

# 家庭有机蔬菜种植

[英] 伊冯·卡斯伯森 (YVONNE CUTHBERTSON) 著

侯晓敏 译

完全  
手册

北京出版集团公司  
北京美术摄影出版社







Text © Yvonne Cuthbertson, 2011

Copyright in the Work © GMC Publications Ltd., 2011

This translation of *The Organic Vegetable Gardener* is published by arrangement with GMC Publications Ltd.

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家庭有机蔬菜种植完全手册 / (英) 卡斯伯森著 ;  
侯晓敏译. — 北京 : 北京美术摄影出版社, 2015. 11  
书名原文: *The Organic Vegetable Gardener*  
ISBN 978-7-80501-872-0

I. ①家… II. ①卡… ②侯… III. ①蔬菜园艺—无  
污染技术—技术手册 IV. ①S63-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第234874号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-3864

责任编辑: 董维东

执行编辑: 刘舒甜

责任印制: 彭军芳

## 家庭有机蔬菜种植完全手册

JIATING YOUJI SHUCAI ZHONGZHI WANQUAN SHOUCE

[英]伊冯·卡斯伯森 (YVONNE CUTHBERTSON) 著

侯晓敏 译

出版 北京出版集团公司

北京美术摄影出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100120

网址 [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

总发行 北京出版集团公司

发行 京版北美(北京)文化艺术传媒有限公司

经销 新华书店

印刷 北京国彩印刷有限公司

版次 2015年11月第1版第1次印刷

开本 170毫米×230毫米 1/16

印张 11

字数 360千字

书号 ISBN 978-7-80501-872-0

定价 49.00元

质量监督电话 010-58572393



# 目录

简介..... 8



## 第1章 在户外种植蔬菜

选择地点 .....	12
规划土地 .....	16
准备土地 .....	18
菜园设计 .....	20
制作生菜梯子 .....	24
沙拉车轮 .....	26
高位栽培床 .....	27
厨房花园 .....	28
花境 .....	30
容器 .....	31
在花盆中种植蔬菜 .....	35
在花盆中种植马铃薯 .....	36

## 第2章 在大棚中种植蔬菜

温室 .....	40
阳畦 .....	48
塑料大棚 .....	50
其他大棚类型 .....	51

### 第3章 选择蔬菜种子和植株

用种子种植 .....	54
种子类型 .....	56
在托盘中播种 .....	58
其他播种方法 .....	60
可生物降解的花盆 .....	66
购买植物 .....	67
催芽 .....	68

### 第5章 伴栽植物

伴栽植物的好处 .....	88
---------------	----

### 第4章 蔬菜种植的基础知识

挖地 .....	72
健康的土壤 .....	73
堆肥堆 .....	76
有机肥料 .....	78
绿肥 .....	80
护根 .....	81
轮作 .....	82
病虫害 .....	84
收获 .....	85

### 第6章 蔬菜目录

耐寒区 .....	98
植物命名 .....	100
术语 .....	168
关于作者 .....	171
照片授权 .....	171
索引 .....	172

# 简介

有机园艺并不复杂，它是一种与自然共处而非对抗的园艺方式。它依靠自然的方法来控制害虫和疾病，采用可回收的材料来保持土壤肥力，并为野生动植物提供一个备选的栖息地。有机园艺的基本原则是遵循自然规律，这样才能增加产量并提高农产品的质量。有机蔬菜味道浓郁，并且没有化学污染。

人们对有机蔬菜园艺的兴趣，被想要种植和享用最新鲜的农产品的欲望重新点燃。想要获得高产的专业种植者，通常会牺牲味道，常常有对他们做法的担忧。自己种植有机蔬菜的一大乐趣是其味道，它们的甜度、脆度和鲜度是一般蔬菜所无法比拟的。此外，它们对身体更有益。蔬菜从收割的那一刻起就开始丢失维生素，因此，应该在尽可能新鲜的时候吃掉它们。

可以在任何菜园种植蔬菜。如果您的菜园很小，可能需要以一种更富创意的方法来种植它们。那种认为蔬菜难看并且应该隐藏起来的想法已经不

适用了。只需要一些天赋和想象力，就可以将它们纳入菜园。种植好蔬菜需要时间和经验。每个园丁都应该作好辛勤劳作的准备，并且不要因偶尔的失败而气馁。新鲜果蔬需要全年的关注和投入，最好是从小规模做起并获得成功，而不是从一开始就尝试自给自足并失败。

没有人能拥有一个适合种植所有蔬菜的好地方，并且天气和土壤条件使得预测一包种子或一排植株的产量变得很困难。在光照充足的温暖夏季，番茄的收成会很好；但在凉爽多雨的夏季，收成就不是很好。发芽在一定程度上取决于气候，虽然玻璃罩、塑料大棚、阳畦和薄膜都可以提供一定的保护。每种蔬菜都有自己的需求和特质。当您变得更有经验时，将会了解适合和不适合自己的菜园的蔬菜是哪些。这也是成功种植蔬菜所面临的一部分挑战。积极地迎接挑战，您将变得更加上进和热情。成功种植并吃到自己亲手种植的蔬菜是人生的最大乐趣之一，并会带给您一种前所未有的成就感。







蔬菜可以像观赏性的花境植物那样漂亮，传统菜园种植被更随意的种植方式所取代。新鲜美味的蔬菜是有机园丁努力的目标，因此要尽可能为它们提供足够的种植空间，并以一种富有美感的方式培育它们。这样，菜园将变得和花园一样美丽。

## 第1章 在户外种植蔬菜



# 选择地点

**选**择地点时必须考虑的因素包括您想要使用的区域和如何将它更好地融入总体园艺设计中。要考虑排水、风向和小气候（在菜园的不同区域，情况可能不同）。确定将蔬菜种植在从房间看得见的地方还是从庭院看得见的地方，或者是将它们隐藏起来。尝试选择一块平地，或者是一个朝南的缓坡，以充分利用阳光。为了让蔬菜茁壮成长，这个地方一天应该至少有6个小时的充足光照。避免选择霜冻严重的低地以及排水差的地方，并确保所选地点靠近水源。

理想地点应该是开阔的，但是不应该位于树木、树篱、墙壁或建筑物的阴影下。土壤应肥沃并且排水良好，菜畦和苗行应为南北向，这样较高的植物不会挡住其他农作物的光照。树篱和树根会剥夺农作物的水分和必需的养分，而墙壁下的土壤很容易变干。位置太隐蔽会促进害虫和疾病的生长，但是有一些低的遮挡物会很好，因为这会增加空气和土壤的温度。朝南的墙壁也很好，因为在春天可在墙角种植早熟作物，而在夏天可在墙角种植向阳的植物（比如番茄和辣椒）。

## 应对不同的地点

**坡**地比平地更难处理，朝南的缓坡最理想。非常陡的坡难以管理并且容易导致水土流失。大雨会将表层土冲到坡底，而使顶部的表层土减少。这也会将养分冲到坡底，而使上层土的养分不足以种植植物。陡坡可能非常干燥，因为雨水会直接流到坡底。挖掘也是一个问题，因为需要将坡上的土挖掉，这是一项繁重的工作。横跨坡地种植蔬菜可能会有帮助，可以将坡地划分为梯田，形成一系列平地。

如果您决定使用梯田，请在种植前将表层土移除到一边，然后在种植完成后将土填回。可以使用不同的材质（包括枕木、砖块或木头）保持梯田。您可能还需要考虑搭建一道挡土墙，用来匹配或补充您的房屋。如果您无法建造梯田，使用黑色聚乙烯薄膜覆盖植物有助于缓解水土流失、养分流失和干旱情况。

► 开阔向阳的地方是菜园的理想位置，但是对于一些难度较大的地方，您要做一些事情来克服困难