



Royal Horticultural Society
英国皇家园艺学会

GROW YOUR OWN CROPS IN POTS

盆中种美味



(英) 凯·马奎尔 著 王琤 译

30种经过实践检验的
盆栽植物种植详解

利用浴盆、种植皿、吊篮和种植袋，
成功种植水果、蔬菜、香草和可食用花卉

将最小的空间
变成一处高产美观的小天地

MITCHELL BEAZLEY 授权



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS



GROW YOUR OWN CROPS IN POTS

盆中种美味

(英) 凯·马奎尔 (Kay Maguire) 著

王琤 译



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

盆中种美味 / (英) 马奎尔著; 王琤译. — 广州: 南方日报出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5491-1324-8

I. ①盆… II. ①马… ②王… III. ①盆栽—观赏园艺 IV. ①S68

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第250438号

First published in Great Britain in 2013

by Mitchell Beazley, a division of Octopus Publishing Group Ltd.

Endeavour House, 189 Shaftesbury Avenue, London WC2H 8JY

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2013

The author has asserted her moral rights.

Simplified Chinese Edition © Guangdong Yuexintu Book Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

All rights reserved 所有权利保留

盆中种美味

PEN ZHONG ZHONG MEIWEI

作 者: (英) 凯·马奎尔 (Kay Maguire)

译 者: 王 琤

责任编辑: 阮清钰

特约编辑: 石翠兰

装帧设计: 唐 薇

技术编辑: 邹胜利

出版发行: 南方日报出版社 (地址: 广州市广州大道中289号)

经 销: 全国新华书店

制 作: ◆ 广州公元传播有限公司

印 刷: 深圳市汇亿丰印刷科技有限公司

规 格: 760mm × 1020mm 1/16 11印张

版 次: 2015年12月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5491-1324-8

定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

TRY GROWING YOUR OWN DELICIOUS FOOD

自己种出美味食物



(英) 凯·马奎尔

“自己种植食物会让人心情愉悦，身体健康，而且其乐无穷！”

近几年来，自己动手种植食物已蔚然成风。气候变化，物价上涨，以及对新鲜、健康、“正宗”的追求，促使越来越多的人行动起来。

自己动手有很多好处。任何一个园艺爱好者都会告诉你，DIY种植会让你心情愉悦，心态乐观。此外，享用自己种出来的作物也会带来深深的满足感，难怪这么多人都在尝试家庭种植。在我看来，这并不是一时的风潮，“美食自己种”除了受到实际需要——不管是经济、环境，还是对美食的渴望——的驱动，兴趣和热情也在一直推动这股潮流的发展。事实上，一旦开始培养起这个爱好，就很难半途而废。从20世纪70年代末开始，我就和父亲一起，在租来的小菜地里自己种植食物。40多年过去了，我们仍保持这一习惯。超市货架上那些用塑料纸包着的水果、蔬菜，跟你从种子开始一路照顾培育，熬过最糟糕的天气，打败贪吃的蛴螬才收获的作物相比，根本无法相提并论。后者新鲜健康，通常无公害、热量低，而且味道一流。

用花盆种植作物绝对是每个人都可以尝试的。一直以来，家庭种植的参与者一般以市镇和城市人口为主，他们会设法利用各种可以利用的空间。城市一般有自己的小气候——通常避风向阳就非常适合种植水果和蔬菜。因此，只要有一个窗台，或是有一处可以摆上几个花盆的地方，就可以种上几样。如果空间非常有限，那最佳方案就是使用壁挂式花盆、窗台花箱以及吊篮，在屋顶平台、阳台或露台种植作物，也可以收获非常多的惊喜。

土壤是植物赖以生存、生长的物质基础，盆栽种植有专门的土壤，我们可以尝



▲ 盆栽香草和沙拉叶容易照顾而且长得快，是开启“美食自己种”之旅很好的启蒙作物。



▲ 盆栽无花果长得几乎要比种在地里的那些还要好，因为根系生长受限，促使它们结出更多的果实。

试种植任何想种的植物。例如，蓝莓不喜欢白垩质土壤，我们用酸性、疏松透气、富含有机质的土壤来种植；胡萝卜适宜生长在细质的堆肥土里，我们可以在家里阳台上种上几盆，营造一个清新、绿色的环境。通过盆栽种植，一方面可以限制侵略性很强的植物肆意生长，像薄荷和山葵；另一方面可以照料对温度要求比较高的植物，如柑橘类或葡萄，在寒温带地区，到了冬天就将它们移到室内。

盆栽作物也能装点环境，在阳台上或者天台上创造出一抹靓丽的风景。外观特别诱人的作物，装饰效果也更佳。比如说，菜豆、甜菜根和大黄看起来就棒极了，生菜也有很多颜色和质地。这些可食用作物若是搭配上漂亮的容器，效果就更好了。此外，植物美丽的花朵也可以吸引大量益虫，从而克服单一栽培带来的问题。



▲ 一直以来，番茄都是很受欢迎的盆栽作物，但这种植物对肥料和水的需求很大，要常常关心其生长状况。



▲ 胡萝卜就算在花盆里也可以长得很好，只要你能准备适合它们生长的不含石头的土壤。

英国皇家园艺学会的《盆中种美味》一书涵盖了用花盆种植水果、蔬菜、香草和其他可食用植物，介绍了从开始种植到最后收成这一过程中所有需要了解的知识，同时介绍了花盆大小的选择、各种施肥方法，以及堆肥土种类，并推荐了一些最适合盆栽种植的作物。借由阅读本书，即便你以前从来没种过任何可食用作物，也大大可充满信心地一试身手。而且只要定期施肥和浇水，大多数植物都可以长得很好。如果真的出了什么问题，我们可以从中得到经验，下次就可以避免出现类似的问题。从你最喜欢的食物开始种起，可以是草莓，也可以是豌豆，来年再种点不一样的东西，像是南瓜、波罗蒂豆（Borlotti bean）或小白菜。你很快就会发现，种植可食用作物不仅充满乐趣，而且让人很有满足感——也许还能彻底改变你的生活。

单纯为了可食用的叶子而栽种的作物能创造出惊艳的效果，
搭配精心挑选的容器，充满各种质感和视觉趣味。



第1章

技巧与工具

3

想要收成好就得提早计划

7

选购合适的种子或幼株

9

美味种植一点通

12

如何培育和保护作物

18

轻松浇水

20

采收和储存作物

22

病虫害防治

26

全年无休的方格种植法

第2章

水果的盛宴

33

苹果

36

梨

37

无花果

38

柑橘

40

樱桃

42

桃树

43

李树

45

橄榄

46

鹅莓

47

覆盆子

50

蓝莓

54

醋栗

55

葡萄

60

草莓

第3章

新鲜蔬菜

66

番茄

72

茄子

75

甜椒与辣椒

78

小胡瓜

79

黄瓜

82

南瓜

83

红薯

86

马铃薯

90

甜菜根

93

胡萝卜

96

欧洲防风草

97

小红萝卜

98

韭葱

99

洋葱与红葱头

102

大蒜

103

莢苳菜

104

菠菜

105

大黄

108

四季豆和红花菜豆

109

蚕豆

112

豌豆

113

甜玉米

118

卷心菜

119

羽衣甘蓝

120

生菜与沙拉菜

124

亚洲叶菜

125

芝麻菜

第4章

香草植物

130

细香葱

131

莳萝

132

辣根

133

香菜

134

柠檬草

135

茴香

136

盆栽香菜

138

香草花箱

140

神香草

141

月桂

142

薄荷

145

罗勒

146

牛至

147

欧芹

148

意式风味

150

迷迭香

151

鼠尾草

152

百里香

153

香草浴盆

第5章

可食用花卉

158

琉璃苣

158

金盏花

159

矢车菊

159

向日葵

160

花桶

162

萱草

162

薰衣草

163

旱金莲

163

莴菜属植物

164

如沐春风的花盆箱

166

致谢



- 第 1 章 -

TECHNIQUES & TOOLS

技巧与工具



▲ 赤陶盆看起来美观大方，但使用时可能需要在盆里垫上一层泡泡纸，以减缓堆肥土变干的速度，同时能保护地下根系，防止冬季的冻害。



▲ 不管是传统的木盆、种植袋，还是用过的塑料桶，不同的植物在各种容器里都能茁壮成长，只要在栽种之前确保所有的容器都有排水孔就行。

PLANNING AHEAD FOR A SUCCESSFUL HARVEST

想要收成好就得提早计划

在一切准备就绪之前，要先仔细想想要种的作物都需要些什么。大多数作物需要温暖的环境、充足的光照，以及能够遮风挡雨的地方，我们尽可能为它们提供最理想的场所。盆栽植物要一直摆在避风处，否则土壤会很快被风干。如果可以的话，尽量不要移动花盆。就算是小花盆，装满堆肥土后也会变得很沉。

如何选盆

我们挑选的花盆一定要够大，能装下要种的作物。而且必须记住，花盆越小，需要浇的水和施的肥就越多。像草莓这些长得快、根系浅的作物，可以种在种植袋或吊篮里。大部分植物要求花盆的深度和宽度至少达到 30 厘米；如果种植的是果树，或者是像大黄、山葵这样的植物，要准备深度和宽度都至少 90 厘米的大花盆。

市面上有好几百种漂亮的花盆，其设计跟功能也各不相同，所以在购买之前，要考虑它们的大小、形状、重量和材质是否符合需求。



盆栽植物必备装备

- 花盆
- 盆栽堆肥土
- 排水材料
- 护根材料
- 园艺用手铲和三叉
- 浇水壶/软管和莲蓬式喷嘴
- 整枝剪
- 木桩、木棍、细枝
- 麻线
- 园艺用钟形玻璃盖、园艺无纺布、网

如果平时工作忙碌，常常不在家，或者只是单纯地种了很多盆植物而没时间管理，那就装一套自动喷灌或滴灌系统。

赤陶盆

这是一款传统花盆。外观很有质感，而且厚实稳固，适合长得高的大型植物，不过对于那些到了冬天要移到温暖室内的植物来说，就不那么方便了。赤陶盆透气性强，所以盆里的土很快就会变干，而且除非特别注明，一般都不防冻。上过釉的赤陶盆比没上釉的要结实些。

种植袋

价格比花盆便宜，非常适合种植浅根系植物。

木盆

轻巧厚实，但需要在盆里垫一层塑料以避免被腐蚀。

吊篮和窗台花箱

利用垂直空间的最佳选择，而且容量惊人。

金属盆

分为现代和复古两种风格。这种花盆结实轻巧（除了铅制款式），存水性好。金属到了冬天会变得很凉，到了夏天又会吸热，而且会生锈，所以在使用前要先在盆里垫上纸板或泡泡纸，起到冬天保暖夏天隔热的作用。

环保容器

旧水池、浴缸、橄榄油罐子、旧靴子、装红酒的木箱、木桶——可以用的容器数不胜数。只要容器够大够结实，有排水孔，就可以拿来种植物。如有必要，我们也可以自己动手给容器钻几个孔。

塑料与强化塑料盆

价格便宜，结实耐用，而且存水性好。这种花盆制造材料轻，相对容易移动。

优质堆肥土是丰收的基础

我们能做到的对盆栽作物最有利的事，就是使用优质的盆栽用堆肥土。对大部分作物来说，多功能无土堆肥是一种非常好的生长介质，但这种堆肥的质量参差不齐，所以不要为了省钱就去捡便宜。多功能无土堆肥养分少，排水性强，所以会很快变干，而且难以回渗。如果要种些植株比较高且种植时间超过一季度的作物，那就选用壤质堆肥土，这种堆肥土比无土堆肥养分多且稳固性更好，同时保存水分和养分的能力更强。根据自己所种植物的种类，也可以选择专用堆肥土——蓝莓要专用酸性堆肥土，柑橘类果树也有专用堆肥土。不要冒险使用普通菜园土，因为这里面可能含有引发各种病虫害的因素。

我们可能要往堆肥土里添加珍珠岩或园艺用沙砾，以提高排水性。此外，栽种植物时混上些缓释肥料、菜园堆肥土或腐熟有机物，还有帮助根系生长的菌根菌剂（rootgrow），可以让作物一开始就长得很好。保水凝胶可以防止盆栽干透，但不要加得太多，否则堆肥土会发生水浸。

可以将花盆套在较大的容器里，以减少堆肥土用量，避免整盆植物变得过重的同时省了不少钱。



▲ 往生长介质中添加一些物质有益于某些植物的生长，珍珠岩（中）和蛭石（右）就有助于提高轻质堆肥土的排水性。



▲ 播种和栽苗时一定要用新鲜的盆栽堆肥土，重复使用的旧堆肥土常常挟带病害，造成各种问题。



▲ 栽苗的时候可以往盆栽堆肥土里加些缓释肥料，帮助植物吸收完堆肥土里原本含有的养分后还能继续茁壮生长。



▲ 碎石或卵石护根有助于香草植物保持水分，同时能保持其冠部的干燥，避免腐烂。

植物生长全靠肥当家

栽种植物的时候如果没有加入缓释肥料，大约6个星期之后，盆栽堆肥土原先所含的养分就会全部耗尽。到时要选择什么肥料就可以自行决定，可以是干燥肥料，也可以是液体肥料。经常施用均衡肥料有利于作物的进一步生长，但要是想让植物达到最高的挂果率，就需要富钾肥。可以选用番茄营养液这样的化学肥料，由海藻和紫草科植物（Comfrey）制成的有机肥也是相当好的全能肥料。你可以选择在栽种植物时就往堆肥土里加入紫草叶，或是将紫草叶放在桶里，用水泡上几个星期，制出自己的液体堆肥。

必不可少的排水材料

对盆栽植物来说，良好的排水性至关重要。水必须能够顺利排出，所以在花盆里务先要铺上些排水材料——破瓦片（赤陶罐碎片）、石头、沙砾和塑料泡沫都是很好的选择。用这些排水材料盖住花盆底部的小孔，以防它们被植物的根系或土壤塞住。将花盆抬高，下面垫上底座、砖块或木块，也可以改善排水性，如果环境潮湿的话这种方法特别有效。

护根让植物长势更好

护根是种植盆栽作物时的一种关键材料。它其实就是盖在堆肥土表面的一层东西，减缓水分流失，抵抗杂草和害虫侵扰，防止堆肥土变得太过紧实，并且帮助植物根茎抵御寒冷天气侵袭。不同颜色的护根，也能反射或吸收光线和热量。石板、卵石、碎贝壳和玻璃珠都可以当成护根。最好的护根还可以为植物提供养分。像树皮、腐熟有机物、家庭堆肥土以及腐叶土，都能在分解过程中提供额外的养分。



▲ 可食用植物的外观无疑也是充满吸引力，这些甜椒即便在黑眼苏珊（*Thunbergia alata*）面前也毫不逊色。



▲ 很多植物有在花盆里也能茁壮生长的品种，例如紫叶罗勒、斑叶牛至和红边生菜。



▲ 小红萝卜长得很快，播种后6个星期就能收成，非常适合跟其他作物一起栽种。



▲ 选购果树时一定要选强壮、健康的那些。种植果树也是一种投资，它们会陪你走过很长时间。

CHOOSING & BUYING SUITABLE SEEDS OR PLANTS

选购合适的种子或幼株

在所有作物当中，有一些植物物种有几百个变种¹被特别挑选出来用作盆栽种植。这些种类有时又被称为庭院变种，经过多年培育变得株型紧凑枝叶茂密，其中包括各种辣椒、番茄、南瓜、豌豆和菜豆。几乎每种水果、蔬菜或香草至少有一个盆栽变种。这些变种一定会让人尝到成功的滋味，但我们也不用非得局限在这些变种上不可。

不要选长得太茂盛的品种，要找很快或是较早就能收成的——对番茄或茄子这些生长期较长的蔬菜来说这点尤为重要。选择果树时，要挑矮化砧木，否则在花盆里根本养不活。

选好要种的植物品种之后，一定要尽量找到最优质的种子和植株。如今有很多有机种子和幼株可供选择，不过也考虑一下传统的品种。它们多数都有悠久的栽培历史，而且种起来往往比一般市面上的那些品种更有趣，也更有味道。这些品种都可以自由传粉，非常适合在年底存下种子，让你来年再一试身手。

如果打算种果树，就去培育本地果树的苗圃采购。培育适合当地环境的果树，其长势可能更健康喜人，收成也比其他种类更好。我们也可以去专业苗圃转转，会得到有关盆栽植物种植的具体建议，也会找到最好的砧木和果树类型。

不能用盆栽种植的作物

很遗憾，有一小部分作物最好还是种在田里。像是菊芋（Jerusalem artichoke）和朝鲜蓟（Globe artichoke）等多年生植物，即便是最大号的花盆也无法满足它们的生长需要；而像芦笋这类作物，虽然可以种在花盆里，但往往需要耐心等待上几年才有收成，尽管品质都不错，但数量只有一点点。

大多数芸薹属植物需要硬实的土壤来保持植株稳定和长成像样的菜心，这在花盆里很难做到，而且它们长得很慢。如果有一片开放的菜园，或者在天台有一片较宽阔的小花园，那就把这些漂亮的植物种在室外吧。



间作作物和套作作物

不同的植物，生长速度不一样。如果想要最大程度利用花盆里的空间，而且打算种较早就能收成的植物，避免眼前出现光秃秃一片的情景，那这是一个好消息。种下菜豆、防风草或洋葱等长得较慢的植物的同时，撒些间作作物的种子，在等待主要作物生长成熟的过程中，这些间作作物可以先收成。或者可以在收完其他作物之后，往腾出来的空间里播一些套作作物的种子。你可以整排播种，或者只是插空撒些种子。

- 甜菜根
- 胡萝卜
- 萝卜
- 菠菜
- 莙荴菜
- 葱
- 生菜

1 植物分类学中种的下一个级别，用以描述亲缘关系密切的植物群。常常跟品种一词换用。