

图说

家庭小菜园

——特种蔬菜卷

TUSHUO JIATING XIAOCAIYUAN
TEZHONG SHUCAIJUAN

王迪轩 主编



化学工业出版社

图说

家庭

小菜园

——
★
特种蔬菜卷

TUSHUO JIATING XIAOCAIYUAN
TEZHONG SHUOCAIJUAN

藏书

王迪轩 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以大量高清原色图谱,详细介绍了现代家庭小菜园中瓠瓜、西葫芦、菜豆、茼蒿、黄秋葵、甜玉米、草莓等 25 种特种蔬菜的养护与栽培实用技术,包括栽培季节的选取,种子的选择和种苗的移栽,水肥管理,主要病虫害识别与防治等内容。此外,还创新性地介绍了家庭容器栽培等新技术要点。

本书图文并茂,以图代文,直观简洁,易懂易学,非常适合广大城镇休闲群体、乡村家庭、青少年及菜农阅读。

图书在版编目(CIP)数据

图说家庭小菜园:特种蔬菜卷/王迪轩主编. —北京:
化学工业出版社, 2015.3
ISBN 978-7-122-23004-1

I. ①图… II. ①王… III. ①蔬菜园艺-图解
IV. ①S63-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 029715 号

责任编辑:刘军 张艳 装帧设计:溢思视觉设计工作室
责任校对:王静

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 装:北京画中画印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张5 字数141千字
2015年5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:29.80元

版权所有 违者必究

前言



家庭小菜园是指利用阳台、庭院、屋顶等空间与蔬菜小生产相结合，从播种、出苗、间苗、移栽、浇水施肥、防虫治病、开花结果，直到采收都是自己和家人亲力亲为，既能放松心情、增加生活情趣，给家庭带来健康和实惠，又能从中体验农耕、收获的乐趣，让人有一种回归自然的感受。

在自家的自留地里，或把阳台的一隅铺上土，造出了一块地。开春时，小心翼翼地播下了丝瓜、苦瓜、豇豆、油菜、苋菜、辣椒等种子。从此每天就多了一份操心，多了一份快乐。清早一起床，第一件事就是看种子发芽了没有，小苗长大了没有，开花了没有，结果了没有，缺水了没有，生虫了没有，长草了没有，缺肥了没有……然后才是站在菜地旁呼吸着菜苗昨晚吐出来的新鲜氧气，陪着青翠鲜嫩的菜苗跳上几曲舞蹈。白天一有空闲，就守在菜地里，松松土呀，扯扯草呀，浇浇水呀，瓜秧儿长蔓了，豇豆吐丝了，就忙着为它们插杆搭架，让藤蔓向着空间伸长，丝瓜开花长出了胚胎，连忙小心翼翼地摘来雄花除去花瓣，用花蕊在雌花的胚心上轻轻地揉抚着，帮助它们授粉孕果。藤蔓偏离了瓜架，慢慢地把它引回去用小绳固定。天要下雨的时候，怕它们经不住大雨的冲刷，就用一块大雨布将菜地盖住，中午太阳最辣的时候，怕它们经不住太阳的暴晒，就在它们的头顶太阳射来的方向展开一块遮阳网。就这样每天为它们忙碌着，看着它们一点点长大，心里荡漾着一阵阵喜悦！晋时陶渊明爱菊，时常对着南山，赏菊东篱，却只能赏而不可吃矣！宋朝周敦颐《爱莲说》中抱怨莲花虽然“出污泥而不染，濯清涟而不妖”，却“只能远观而不可

褒玩矣”，而家庭蔬菜即可赏亦可吃，即可“远观”又可“褒玩”哉，何其乐呼！

读者拿到书时，可能不是第一次接触家庭小菜园方面的书籍，与您以前所看到的书不同的是，本书着重图示了蔬菜病虫害，无过多的文字描述病虫害的识别，百字千言远不如一幅图来得直接，一目了然。编者与一些家庭小菜园爱好者交流时，最大的问题就是蔬菜种着种着出现了一些病虫害，不知如何防治，因而导致毁园毁株，影响种菜积极性。特别是一些家庭阳台种菜爱好者，开始时兴致勃勃，买来花盆、基质、肥料、种子、工具一大堆，阳台上种上各种各样的蔬菜，然后每天看着一天天成长，一会儿浇浇水，一会儿施施肥，恨不得今天播下的种子，明天就能收获就好。开始遇到蚜虫等害虫，细心的一只只掐死掐掉，可后来发现掐不胜掐，接着花也凋了，不结果了，徒长一盆空株，后来，菜株莫名其妙地蔫了，还以为是缺水缺肥，可盆子里天天浇了水的，再后来，死掉了！干脆也就不弄了。

黄秋葵不知怎么个吃法，蚜虫多了不知怎么防治，辣椒卷叶子怎么办，南瓜开花了不结果不知是什么原因，水浇勤浇多了反而浇死了蔬菜，浇少了又不长，肥料放多了烧根，放少了长势差……不少小菜园爱好者常会遇到收获时的惊喜和失收的困扰。编者也时常遇到一些家庭种菜爱好者索求技术。

要是有一本能照着做，有图有真相的家庭小菜园种植实用技术图书该多好！益阳市三益有机农业专业合作社董事长曹建安对编者说，他准备在他的有机蔬菜基地里划一片家庭小菜园，让每个城里的小家庭在周末节假日来到自己的菜地，播种、育苗、浇水、施肥、拔草、治虫、防病，体验农耕，让小朋友认识植物病，认认虫子，也不失为一种增长知识，了解自然，体验生活的好方式。

于是就有了这套以图示蔬菜病虫害为主，文字主要叙述蔬菜营养和药用价值、栽培季节和肥水管理的图说家庭小菜园丛书，这套丛书分为大众蔬菜卷和特种蔬菜卷。其中大众蔬菜卷主要指适合大众口

味，经常食用的20多种常见蔬菜。特色蔬菜卷主要指近年来逐渐被消费者所接受的一些稀有蔬菜，因其口味不同，可能只适合一部分消费者，又因其新奇，有些还可当作花来养，还因其营养价值独特，有些被当作药材来种。亦蔬、亦花、亦药，种菜、赏花、识病、认虫，相信读者读了这套书，应有别样的收获。

由于时间紧迫，加上编者水平有限，疏漏和不妥之处在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

王迪轩

2015年3月

The bottom half of the page features a large, abstract graphic composed of overlapping, semi-transparent geometric shapes in various shades of green and yellow. These shapes create a sense of depth and movement, resembling stylized leaves or flowing water. The colors transition from a pale yellow at the top to a vibrant green at the bottom.



目录



一、瓠瓜	/1
二、西葫芦	/9
三、薄皮甜瓜	/17
四、菜豆	/23
五、扁豆	/30
六、荷兰豆	/36
七、黄秋葵	/41
八、菜心	/46
九、叶苳菜	/52
十、叶用甘薯	/56
十一、落葵	/61
十二、茺荑	/65
十三、茼蒿	/69

目录



十四、紫苏	/74
十五、生菜	/79
十六、紫背天葵	/84
十七、青花菜	/89
十八、茎用芥菜（榨菜）	/97
十九、生姜	/103
二十、草莓	/109
二十一、甜玉米	/116
二十二、芋头	/123
二十三、莲藕	/130
二十四、黄花菜	/139
二十五、囊荷	/146
参考文献	/151

一、瓠瓜



瓠瓜，别名瓠子、扁蒲、蒲瓜、葫芦瓜、夜开花等。以嫩果（彩图1）供食，其果肉柔软多汁、甘甜，可炒、煮、做汤。瓠瓜的味道有苦甜之分，甜瓠瓜含有大量糖分、蛋白质、有机酸和多种维生素，可放心食用，但苦瓠瓜含有一种植物毒素——苦葫芦素，误食用可以引发食物中毒。中毒者会出现恶心、呕吐、腹绞痛、腹泻、便血、脱水等症状，但体温多表现正常。在吃瓠瓜前，最好先尝一尝，如果有苦味，不要食用。瓠瓜性味甘、平、滑、无毒，有清热利水、止渴、解毒等功效，可治水肿、消鼓胀。瓠瓜中含有一种干扰素诱生剂，能使人体产生更多的干扰素，从而使细胞产生更多的“抗病毒蛋白”，



► 彩图1 可采收的瓠瓜商品

因而有抗病毒功效，含有较多的胡萝卜素，食后可阻止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，降低人体癌症的发病率。

1. 栽培技术

(1) 栽培季节 瓠瓜露地栽培多于3月下旬阳畦育苗，4月底至5月初定植。也可于终霜后直播。

(2) 品种选择 选择适应性强，抗病性好，瓜长、皮薄、产量高的早熟品种。如孝感瓠子、蓝山早瓠子、甬瓠1号、甬瓠2号、华瓠杂2号、浙蒲6号等。应注意不要盲目从外地引种，因为不同的瓠瓜品种在同一个地区栽培，很可能会因发生天然杂交而使果实变苦。

(3) 育苗移栽 种子用55℃温水烫种15～20分钟后，温水浸种16～24小时，浸种期间要换清水1～2次。种子吸足水后捞出，稍



► 彩图2 早春瓠瓜穴盘育苗



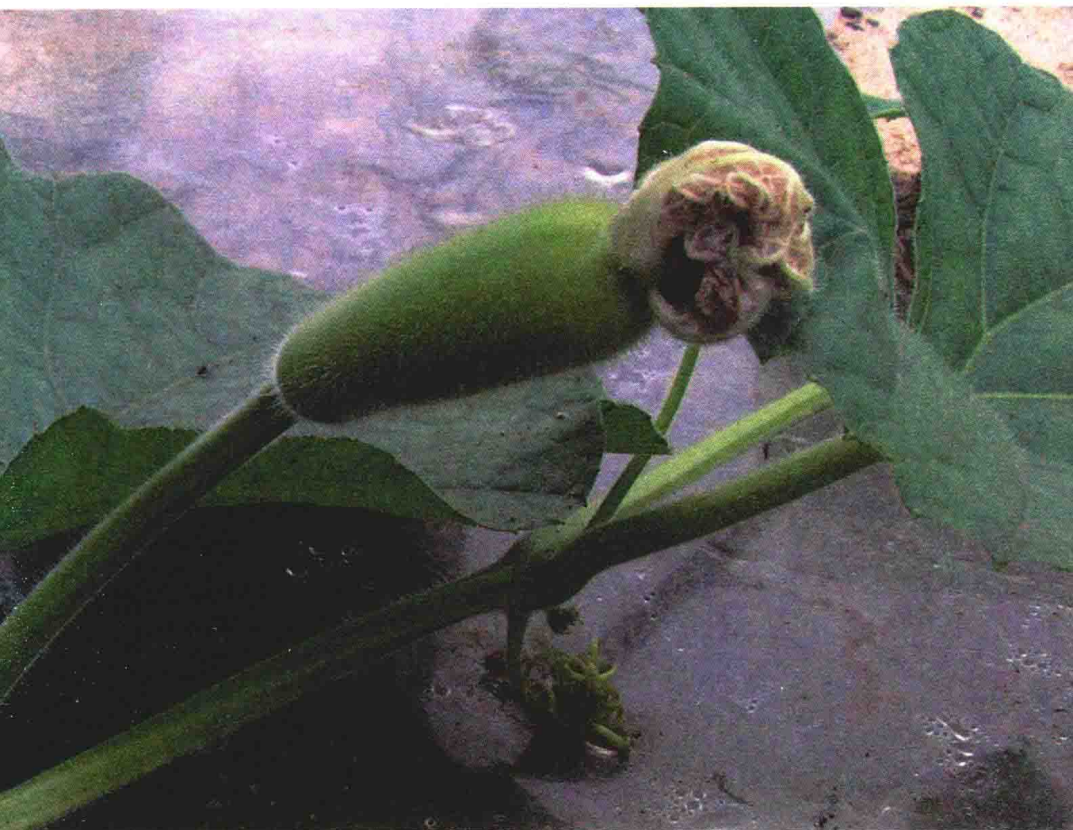
► 彩图3 早春露地地膜覆盖搭架栽培

晾，待外边无水膜时，用湿纱布包好，外包一层塑料膜放在30℃条件下催芽。约经4～6天即可出芽，催芽过程中需用清洁温水冲洗2～3次。种子最好先用硬器或钳子将种壳微微磕开，使其容易吸水膨胀，破壳后催芽可提前发芽，破壳以种子两侧顶端裂开1/3为度，以不伤种胚为宜。播种前，准备好营养土（腐熟细碎圈肥30%和床土70%）和营养钵，将土装钵后，浇透水放好。每钵中央放1粒出芽的种子。有条件的可采用塑料穴盘育苗（彩图2）。加强保温管理，幼苗4叶1心时即可定植。瓠瓜早春露地地膜覆盖支架栽培（彩图3），可在130厘米宽的畦上种2行，株距60厘米，每平方米种2～3株。定植需选择冷

尾暖头的晴暖天气。定植后浇定根水。

(4) **整枝搭架** 抽蔓支架前多次中耕松土，中耕时植株近处浅锄，远处深锄，一般中耕松土3~4次。一般在抽蔓后用270~300厘米长的竹竿搭成“人”字形架。晚熟瓠瓜用平棚栽培较好。地爬瓠瓜不设支架，注意压蔓以防风害。瓠瓜主蔓发生雌花迟，而子蔓、孙蔓则自第一、第二节就开始连续发生雌花。晚熟瓠瓜则主蔓、子蔓发生雌花迟，而孙蔓、曾孙蔓发生雌花早。栽培晚熟品种时在蔓上棚后留主蔓6~8片叶，对主蔓及子蔓及时提早摘心，以促使其发生孙蔓及曾孙蔓。中熟品种在主蔓上棚后摘心，子蔓结果后又行摘心。栽培地瓠瓜也宜进行两三次摘心。早熟架瓠瓜可不摘心。

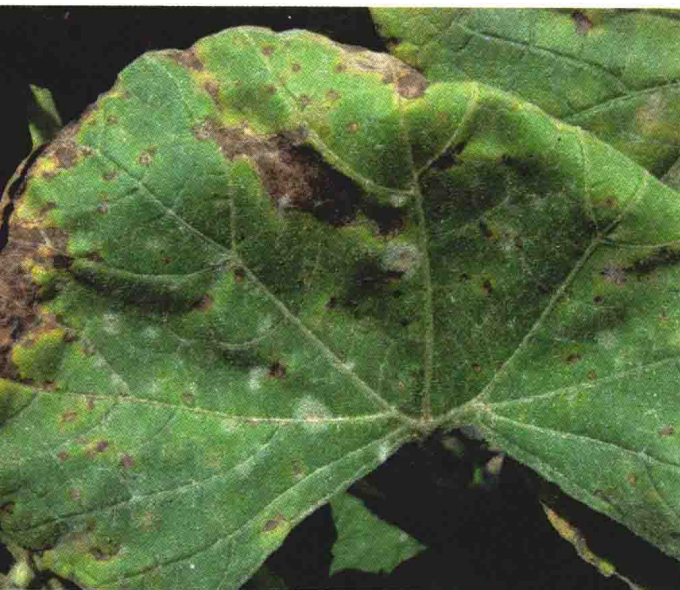
(5) **人工授粉** 瓠瓜属雌雄异花植株(彩图4)，虫媒花，坐果



► 彩图4 瓠瓜雌花

率低，采用人工辅助授粉对产量提高有显著作用，一般在下午5:00~6:00时进行。后期要随时摘去老叶、病叶、无效侧枝。

(6) 肥水管理 瓠瓜对水肥的需要量大，需多次追肥。一般在开花结果期前，每隔3~4天追施一次腐熟人粪尿肥，进入结果期后，每隔15天随水追施一次肥，每次每平方米可用浓度为50%的腐熟人粪尿2000~3000克。开花坐果期要控制浇水，防止化瓜。进入结果期后要及时浇水，夏季炎热，应在早晨或傍晚浇。雨季注意排涝。



► 彩图5 瓠瓜霜霉病病叶



► 彩图6 瓠瓜白粉病叶

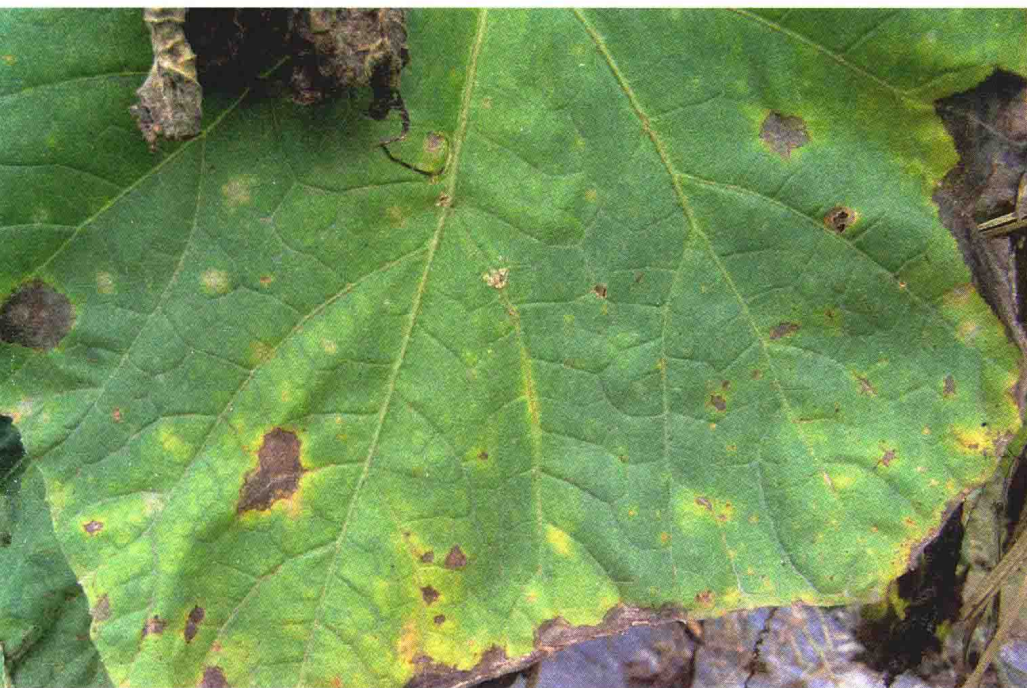
(7) 病虫害防治 瓠瓜主要病害有霜霉病(彩图5)、白粉病(彩图6)、枯萎病(彩图7、彩图8)、炭疽病(彩图9)、灰霉病(彩图10)、病毒病(彩图11、彩图12)、蔓枯病(彩图13)、细菌性角斑病、褐腐病、蚜虫等。霜霉病，可用58%甲霜灵·锰锌可湿性粉剂800倍液或72.2%霜霉威水剂800倍液喷雾；细菌性



► 彩图7 瓠瓜枯萎病田间暴发惨状



► 彩图8 瓠瓜枯萎病病瓜



► 彩图9 瓠瓜炭疽病病叶

角斑病，用77%氢氧化铜可湿性粉剂400倍液或27.12%碱式硫酸铜悬浮剂800倍液喷雾；灰霉病，用50%腐霉利可湿性粉剂800倍液或50%乙烯菌核利干悬浮剂1000倍液喷雾；白粉病，可用50%醚菌酯干悬浮剂3000倍液或25%乙嘧酚悬浮剂1000倍液喷雾；病毒病，重点防治蚜虫，发病初期喷20%盐酸吗啉胍·铜可湿性粉剂500倍液或1.5%植病灵乳油600～800倍液。蔓枯病，用75%百菌清可湿性粉剂500～600倍液或40%氟硅唑乳油8000～10000倍液喷雾。瓜蚜，用2.5%高效氯氟氰菊酯乳油3000倍液或25%噻虫嗪水分散粒剂3000～4000倍液喷雾。

(8) 采收 瓠瓜初收的嫩瓜采收适期是开花后15～20天，果皮具白色茸毛时采收。第一瓜及时采收，而旺果期的采收适期是开花后11～14天。



► 彩图10 瓠瓜灰霉病叶



► 彩图11 瓠瓜病毒病叶



► 彩图12 瓠瓜病毒病果



► 彩图13 瓠瓜蔓枯病叶

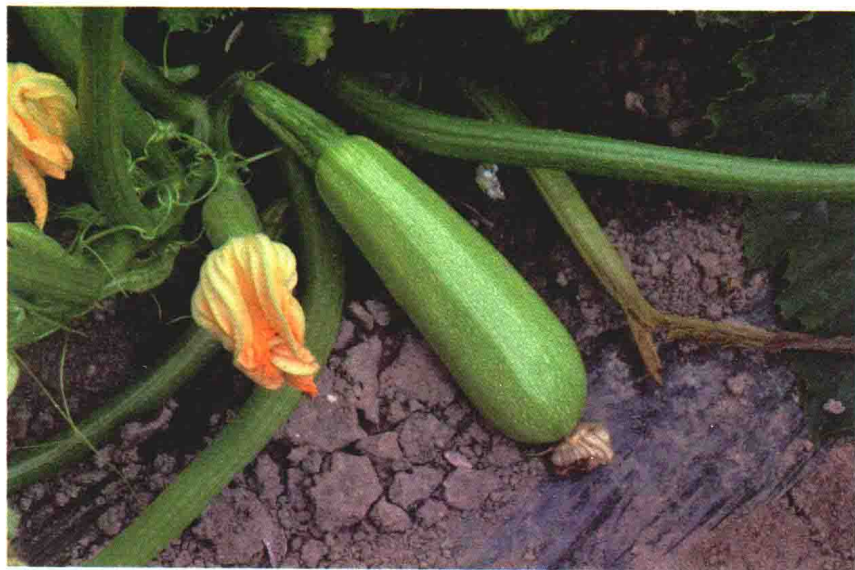
2. 瓠瓜容器栽培

瓠瓜可在小家庭庭院宽敞空地、楼顶天台等处，采用各种大型花盆、木箱及栽培槽等容器栽培，容器深度不低于35厘米。春、秋均可栽培，直播或育苗移栽。苗长到30厘米高时，及时搭架绑蔓。可参照以上方法及时摘心，促使子蔓和孙蔓发生。除施足基肥外，及时追肥灌水，薄施勤施。结果期间天旱可每隔1~2天浇一次水。雨水多时，及时排水防涝，并注意经常松土、除草，及时采收，以嫩果为食。

二、西葫芦



西葫芦，属葫芦科南瓜属，它的果实按照颜色可分为浅绿色带网纹、嫩绿、墨绿、浅黄、白色等。以鲜嫩多汁的幼果（彩图14）供食，也可以成熟果实食用。适合炒食、作汤、作馅，还可以糖渍、酸渍、酱渍，风味独特。西葫芦营养价值丰富，而且具有广泛的药用价值。它除了含有蛋白质外，还含人体所必需的碳水化合物、维生素A、维生素C及很多对人体有益的矿物质。西葫芦气味甘寒，食之能清热利尿，还是降低高血压、预防老人冠心病。西葫芦中含有游离氨基酸，其中的丙醇二酸在人体内可抑制糖类物质变为脂肪，故又有预防发胖的作用。西葫芦还含有对人体有益的抗坏血酸以及硫胺素、核黄素、尼克酸、胡萝卜素等，均是人体正常代谢所必需的。



► 彩图14 可采收的西葫芦嫩果