

水培菜园

生菜、西红柿……培育真正的蔬菜！

(日) 伊藤龙三 著
张 岚 译

不需要土壤就能够培育出 47 种蔬菜的方法



水培 菜园

(日) 伊藤龙三 著
张 岚 译

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

100EN GOODS DE SUIKO SAIEN by Ryuzo Ito
Copyright © Ryuzo Ito 2012
All rights reserved.
Original Japanese edition published by SHUFUNOTOMO Co.,Ltd.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SHUFUNOTOMO Co.,Ltd.,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc., Tokyo
through Beijin GW Culture Communications Co.,Ltd.,Beijing

©2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由SHUFUNOTOMO Co.,Ltd.授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体
中文版本。著作权合同登记号: 06-2014第115号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

水培菜园 / (日)伊藤龙三著; 张岚译. —沈阳: 辽
宁科学技术出版社, 2015.9
ISBN 978-7-5381-9402-9

I. ①水… II. ①伊… ②张… III. ①蔬菜—水
培 IV. ①S626

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第195025号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 7

字 数: 250千字

出版时间: 2015年9月第1版

印刷时间: 2015年9月第1次印刷

摄 影: 横田秀树(封面以及除栽培记录)

伊藤龙三(栽培记录)

插 画: Katsumata Hiroko

责任编辑: 高 鹏

封面设计: 图格设计

版式设计: 图格设计

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-9402-9

定 价: 38.00元

联系电话: 024-23284373
邮购热线: 024-23284502
E-mail: lnkj1107@126.com
http://www.lnkj.com.cn



水培菜园

目录

欢迎来到水培菜园 2

水培菜园，非常适合这样的人！ 3

Part 1 水培菜园的种植方法非常简单 7

播种的基本方法 把种子放在海绵块上，等待发芽 8

育苗的基本方法 在水培托盘中用营养液培育 10

方便的栽培袋 茶叶包大展身手！ 14

⊙ 制作专用容器 15

市场销售幼苗的培育方法 把菜苗移植到水培容器中 16

水培菜园使用的营养土 赋予根部空气的使命 18

⊙ 制作混合营养土 19

自动补水瓶的做法 充分利用矿泉水瓶 20

防虫网的做法 用洗衣袋来加工 21

素材分量导读 营养土和营养液的分量 22



Part 2 水培菜园中的绿叶蔬菜茁壮生长 23

绿叶生菜	24	芥菜	44
紫叶生菜	27	日本芥菜(野泽菜)	45
散叶生菜	28	雪里红	46
混搭沙拉生菜	30	小白菜	48
结球生菜	31	红梗厚皮菜	49
半结球生菜	32	冰菜	50
苦苣	33	豆瓣菜	52
大叶生菜	34	芝麻菜	53
奶油生菜	36	罗勒	54
皱叶生菜	37	香菜	56
油菜	38	韭菜	57
茼蒿	40	蒜苗	58
日本芜菁(水菜)	42	葱(香葱)	60
壬生菜	43		

⊙在室内也能培育 26

⊙水培菜园，就是这样与众不同！ 62

Part 3

在水培菜园中轻松培育真正蔬菜！

63

圣女果	64	菜花	84
西红柿	67	芜菁	85
黄瓜	72	芋头	86
苦瓜	74	马铃薯[男爵Ⅱ通用]	88
旱黄瓜	75	萝卜	93
南瓜	76	胡萝卜	94
茄子	78	豌豆	96
朝天椒	80	豆角[架豆王]	98
黄灯笼辣椒	82	毛豆	100
绿菜花	83	木瓜	102

- ⊙ 支撑支柱的方法 66
- ⊙ 从高级西红柿里面取种..... 71
- ⊙ 挂网的方法 73
- ⊙ 自家就可以培育的马铃薯种 90
- ⊙ 培育[男爵] 91
- ⊙ 培育[通用] 92

[附录篇]

Q&A 创造自家水培菜园时能用到的秘诀.....104

后记 109



水培 菜园

(日)伊藤龙三 著
张 岚 译

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

欢迎来到水培菜园



与大家的想象相比，我的水培菜园其实非常狭窄，

只有一张榻榻米的大小。

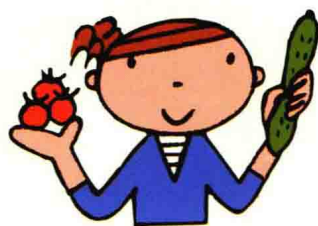
尽管如此，四季交替之间，我家餐桌上总会摆着色彩丰富的蔬菜。

种菜的工具，全都是能在便利店买到的，所以投资并不大。

希望在各位读者家里，也能有一片丰富的水培菜园小天地。

水培菜园，非常适合这样的人！

- ☐ 想培育蔬菜，但没有足够的空间。
- ☐ 不想动土，希望尽可能在室内培育蔬菜。
- ☐ 在阳台上种植，难以使用土壤。
- ☐ 希望吃到无农药蔬菜。
- ☐ 不满足于小型种植，希望能进行真正的蔬菜种植。
- ☐ 希望在自己家里栽培蔬菜，但又想免掉浇水、松土的麻烦。
- ☐ 有过种植蔬菜失败的教训，希望这次能够成功。
- ☐ 没有空间用来保存各种各样的肥料和土壤。
- ☐ 学习种植蔬菜的知识太麻烦。
- ☐ 想让自己精心培育见到丰硕的成果。
- ☐ 想种植地道的蔬菜，但是又不想刻意跑到外面租菜园。
- ☐ 即使食品价格上涨，也希望能每天都有蔬菜吃。
- ☐ 虽然家里有院子，但是土质不好无法种植蔬菜。



水培菜园

目录

欢迎来到水培菜园 2

水培菜园，非常适合这样的人！ 3

Part 1 水培菜园的种植方法非常简单 7

播种的基本方法 把种子放在海绵块上，等待发芽 8

育苗的基本方法 在水培托盘中用营养液培育 10

方便的栽培袋 茶叶包大展身手！ 14

⊙ 制作专用容器 15

市场销售幼苗的培育方法 把菜苗移植到水培容器中 16

水培菜园使用的营养土 赋予根部空气的使命 18

⊙ 制作混合营养土 19

自动补水瓶的做法 充分利用矿泉水瓶 20

防虫网的做法 用洗衣袋来加工 21

素材分量导读 营养土和营养液的分量 22



Part 2 水培菜园中的绿叶蔬菜茁壮生长 23

绿叶生菜	24	芥菜	44
紫叶生菜	27	日本芥菜(野泽菜)	45
散叶生菜	28	雪里红	46
混搭沙拉生菜	30	小白菜	48
结球生菜	31	红梗厚皮菜	49
半结球生菜	32	冰菜	50
苦苣	33	豆瓣菜	52
大叶生菜	34	芝麻菜	53
奶油生菜	36	罗勒	54
皱叶生菜	37	香菜	56
油菜	38	韭菜	57
茼蒿	40	蒜苗	58
日本芜菁(水菜)	42	葱(香葱)	60
壬生菜	43		

⊙在室内也能培育 26

⊙水培菜园，就是这样与众不同！ 62

Part 3 在水培菜园中轻松培育真正蔬菜！ 63

圣女果	64	菜花	84
西红柿	67	芜菁	85
黄瓜	72	芋头	86
苦瓜	74	马铃薯[男爵Ⅱ通用]	88
旱黄瓜	75	萝卜	93
南瓜	76	胡萝卜	94
茄子	78	豌豆	96
朝天椒	80	豆角[架豆王]	98
黄灯笼辣椒	82	毛豆	100
绿菜花	83	木瓜	102

⊙ 支撑支柱的方法 66

⊙ 从高级西红柿里面取种..... 71

⊙ 挂网的方法 73

⊙ 自家就可以培育的马铃薯种 90

⊙ 培育[男爵] 91

⊙ 培育[通用] 92

[附录篇] Q&A 创造自家水培菜园时能用到的秘诀 104

后记 109



Part 1

水培菜园的 种植方法 非常简单

用简单的道具创造出来的水培菜园，并不需要多复杂的种植手法。
播种，等待发芽，制作出水培容器，然后把幼苗固定在里面就可以啦。
接下来，只需要偶尔补充一些营养液，就可以守望成长，静待收获啦。

播种的基本方法

把种子放在海绵块上， 等待发芽

水培菜园播种时的必备物品

海绵块

用来孕育蔬菜的重要物品。为了能让种子根更方便地生长出来，尽量不要使用洗碗海绵那种硬质海绵。

种子

陈年种子的发芽率会有所下降，请尽量使用有效期内的新鲜种子。

水培托盘

装水。用来盛放摆好了种子的海绵。

竹签

在把种子放到海绵上的时候使用。也可以用牙签代替。



水培菜园的开端，与其说是学会播种，不如说是找到放种子的感觉。
水培蔬菜的好处在于不会被土弄脏手，而且能够切实保证发芽率。

1

准备种子的水床

把海绵切成边长 2.5cm 的小方块，放在装水的水培托盘里，用手把里面的空气都挤出来。



▣要点

不可以使用三聚氰胺海绵。如果使用洗碗海绵，应该把硬质部分剪掉后使用。一定要把里面的空气挤干净，让海绵不会浮在水面上。

2

用竹签播种

用水把竹签打湿，然后蘸起种子，轻轻放在海绵上。放好种子以后，用吸管从上面滴几滴水，以确保种子发芽所需的水分。



▣要点

作为基本原则，应该在每一小块海绵上放 2 颗种子。可以先把种子都集中放在小盘子里，这样操作更方便。

3

避光等待发芽

在发芽之前都要小心保持种子的湿润程度，可以在上面盖一层面巾纸。水培托盘中的水分应保持在海绵一半的高度，同时应避免强光直射。



▣要点

面巾纸通常都是两层合成一张，应先将其分成单层后再使用。在移苗之前，可直接使用自来水。

4

确认发芽

新芽顶破上面的面巾纸，茁壮成长。在 2 瓣叶片清晰可见时，我们就终于迎来了向水培菜园移苗的时刻。



育苗的基本方法

在水培托盘中用 营养液培育

培育蔬菜的必备物品

营养土

支撑根部发育，输送营养成分和氧气的重要素材。有蛭石等若干种材料可以使用，详见P18。

沥水网

可以把营养土铺在上面使用。

一次性塑料杯

容量为 210~230mL、高度为 9cm、口径为 7cm 的薄质杯子更便于使用。本书中简称为“塑料杯”。

营养液

推荐使用协和株式会社生产的综合营养液。一瓶中包含了蔬菜所需的所有营养成分。

水培托盘&洗菜篮

这两件物品是水培容器的基本工具。可以选择与本书大小差不多、B5 纸大小的水培托盘和塑料洗菜篮。

按照“播种的基本方法”播种，发芽以后，就可以移苗到水培容器中，用营养液来栽培了。

1

确认长出了2瓣叶

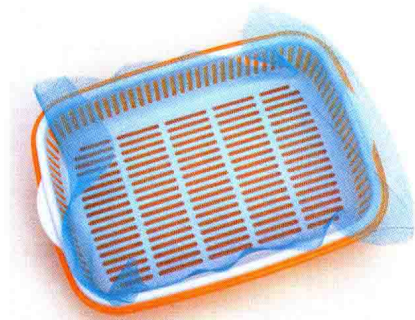
按照“播种的基本方法”(P8~P9)进行育苗,发芽后10天左右,可以确认是否已经长出了2瓣叶。



2

制作水培托盘

把洗菜篮放在水培托盘中,再把沥水网铺在洗菜篮上面。稍后,这里将成为培育蔬菜的菜园。



▣要点

大幅的沥水网用起来更方便。如果沥水网的大小不能盖住整个水培托盘,也可以用两张沥水网重叠在一起来代替。

3

铺设营养土

把营养土铺在沥水网上面。本书中的水培菜园,基本都是以蛭石作为营养土。



▣要点

如果使用B5纸大小的水培托盘,营养土的分量为1~1.5塑料杯。只要能完全盖住沥水网即可。

4

制作营养液

“综合营养液”分为A液和B液两种,分别包装。可在3L的自来水中,分别加入6mL的A液和6mL的B液混合,做成500倍的稀释营养液。



▣要点

在本书的水培菜园中,所有的蔬菜都是用500倍稀释的综合营养液,而不会因为蔬菜的种类而改变营养液的浓度。本书中的营养液来自日本“协和株式会社”。本书中所涉及的营养液可由其他水培营养液代替,稀释的比例按其说明。