



—趣味园艺—

# 爱上阳台蔬菜

## 种植技巧

日本 NHK 出版 编 [日]北条雅章 [日]石仓裕幸 监修 李晓蕾 译



茄子

芝麻菜

秋葵

苦瓜

毛豆

小番茄

四季豆

土豆

小红萝卜

菠菜

芜菁

柿子椒

青梗菜

# 爱上阳台蔬菜

## 种植技巧

日本NHK出版 编 [日]北条雅章 [日]石仓裕幸 监修  
李晓蕾 译



## 图书在版编目(CIP)数据

爱上阳台蔬菜·种植技巧 / 日本NHK出版编 ; 李晓蕾译. — 武汉 : 华中科技大学出版社, 2016.5  
(趣味园艺)

ISBN 978-7-5680-1574-5

I. ①爱… II. ①日… ②李… III. ①阳台—蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第040684号

SODATETE OISHII VERANDA YASAI

Copyright © 2014 NHK Publishing, Inc.

简体中文版由日本NHK出版公司授权华中科技大学出版社有限责任公司在中华人民共和国境内(香港、澳门和台湾除外)出版、发行。  
湖北省版权局著作权合同登记号 图字: 17-2016-068号

## 爱上阳台蔬菜·种植技巧

AISHANG YANGTAI SHUCAI · ZHONGZHI JIQIAO

日本NHK出版 编  
李晓蕾 译

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

地 址: 武汉市武昌珞喻路1037号(邮编:430074)

出 版 人: 阮海洪

责任编辑: 刘锐楨

责任校对: 杨 睿

责任监印: 秦 英

装帧设计: 张 靖

印 刷: 天津市光明印务有限公司

开 本: 889 mm × 1194 mm 1/16

印 张: 7

字 数: 112千字

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

定 价: 39.00元



投稿热线: (010)64155588-8000

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



# 目录

Contents

- 6 选择位置是关键！种植健康蔬菜
- 8 种子类蔬菜的种植方法
- 12 秧苗类蔬菜的种植方法
- 16 选择花盆的方法
- 20 其他材料的准备

## 21 春夏篇

22 蔬菜栽培日历 春夏篇

-  **24** 小番茄
-  **28** 番茄的品种
-  **34** 毛豆
-  **40** 茄子
-  **46** 土豆
- 50** 土豆的味道与口感
- 52** 土和肥料
-  **56** 秋葵
-  **60** 苦瓜
- 64** 苦瓜的品种



66 小红萝卜



70 柿子椒

74 柿子椒的品种



76 用回收的容器栽培蔬菜，建造生态菜园

78 四季豆

82 水培

84 保存食物

85

## 秋冬篇



86 蔬菜栽培日历 秋冬篇

88 芝麻菜



92 芜菁

96 芜菁的品种



98 青梗菜（上海小白菜）



102 菠菜

106 蔬菜图鉴

# 爱上阳台蔬菜 种植技巧

日本NHK出版 编 [日]北条雅章 [日]石仓裕幸 监修  
李晓蕾 译





# 目录

Contents

6 选择位置是关键！种植健康蔬菜

8 种子类蔬菜的种植方法

12 秧苗类蔬菜的种植方法

16 选择花盆的方法

20 其他材料的准备

## 21 春夏篇

22 蔬菜栽培日历 春夏篇



24 小番茄

28 番茄的品种



34 毛豆



40 茄子



46 土豆

50 土豆的味道与口感

52 土和肥料



56 秋葵



60 苦瓜

64 苦瓜的品种



66 小红萝卜



70 柿子椒

74 柿子椒的品种



76 用回收的容器栽培蔬菜，建造生态菜园

78 四季豆

82 水培

84 保存食物

85

## 秋冬篇



86 蔬菜栽培日历 秋冬篇



88 芝麻菜



92 茼蒿



96 茼蒿的品种

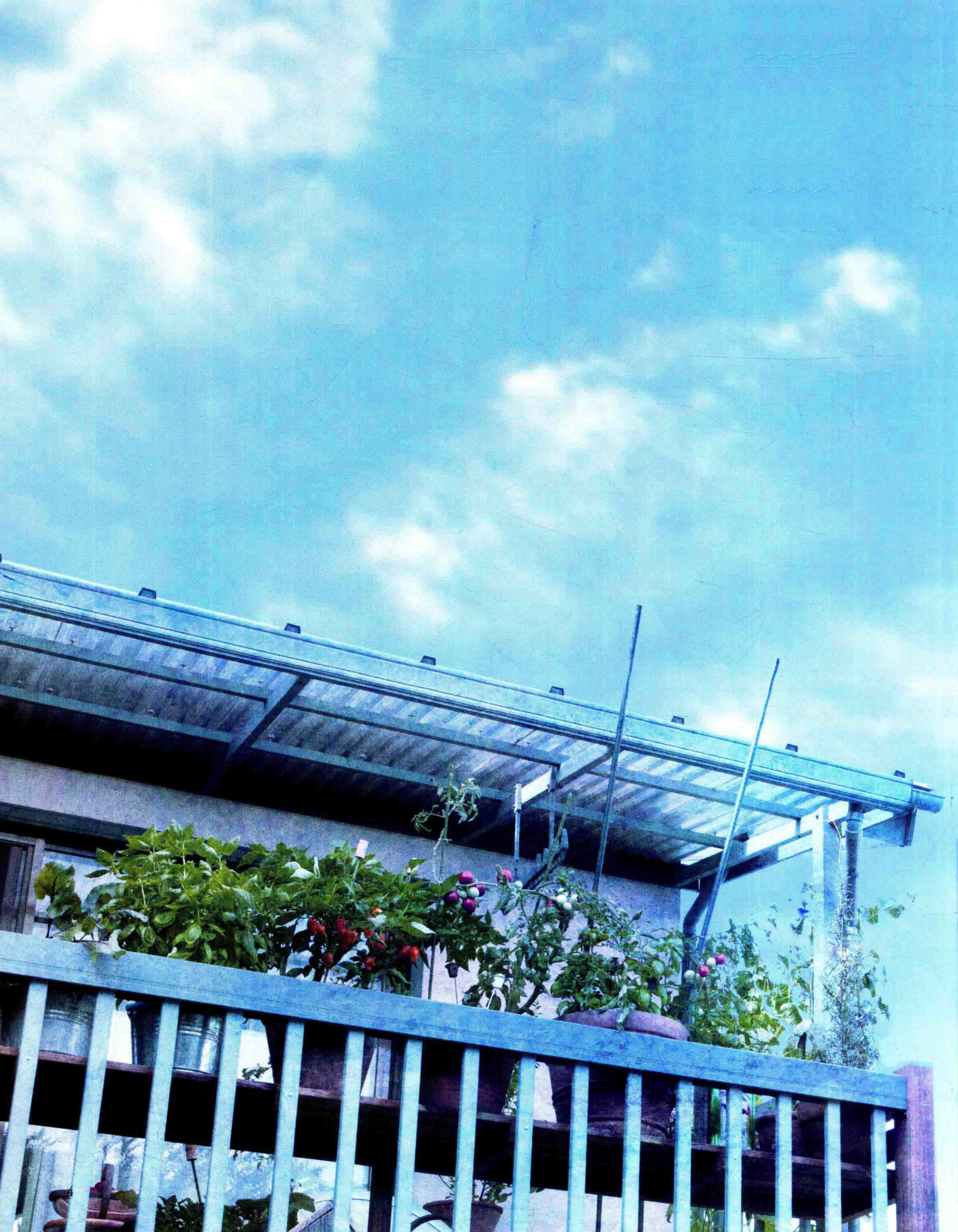


98 青梗菜（上海小白菜）

102 菠菜

106 蔬菜图鉴





种植蔬菜是一段与植物相处的过程。  
从一个花盆开始，享受这段愉快的旅程吧！  
看着一粒种子、一棵菜苗一天天逐渐长大，是一种不可思议又妙不可言的体验！  
在这一过程中，你既能观察到蔬菜成长中每天的变化，又能吃到刚刚采摘的新鲜蔬菜！  
请尽情享受这种只有亲手种植的人才能品尝到的新鲜美味吧！

- 24 小番茄 
- 34 毛豆 
- 40 茄子 
- 46 土豆 
- 56 秋葵 
- 60 苦瓜 
- 66 小红萝卜 
- 70 柿子椒 
- 78 四季豆 
- 88 芝麻菜 
- 92 茼蒿 
- 98 青梗菜 (上海小白菜) 
- 102 菠菜 

要想栽培出健康茁壮的蔬菜，选择一个日照足、通风好的位置是非常重要的。

另外，根据自己房子的特点找一下其他可能有所帮助的地方。

## 选择一个好位置？ 如何在独栋住房里

### Check point

所谓日照好的位置，是指阳光可以照射到的地方。适宜栽培蔬菜的地点，一天中阳光直射时间最少需要3~4小时。像番茄和茄子等夏季蔬菜，适合种植在有半天以上日照时长，并能够受到阳光直射的地方。

### 避免淋雨

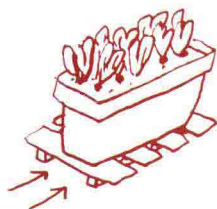
如果把花盆放在院子等没有屋顶的地方，在多雨时节植物获取的水分过多，另外，溅起的泥水沾到叶子上也会引发一系列疾病。因此，雨势很猛的时候需要把花盆移到别的地方避雨。

### 将花盆放置在视线以内的地方

如果将花盆放在自己看不大到的地方，很容易粗心大意忘记给那些栽培时间长的蔬菜浇水。为防止出现这种情况，最好把花盆放在你的视线之内，比如晾衣服的阳台，或者起居室的窗外。

### 避免将花盆直接放在地上

如果想在院子里栽培蔬菜，最好把花盆放在木架或者砖上，这样比直接放在地面上更利于排水、通风。想把花盆放在家附近的混凝土地面上时也是如此。



### 在阳台栽培时也要使盆底利于通风

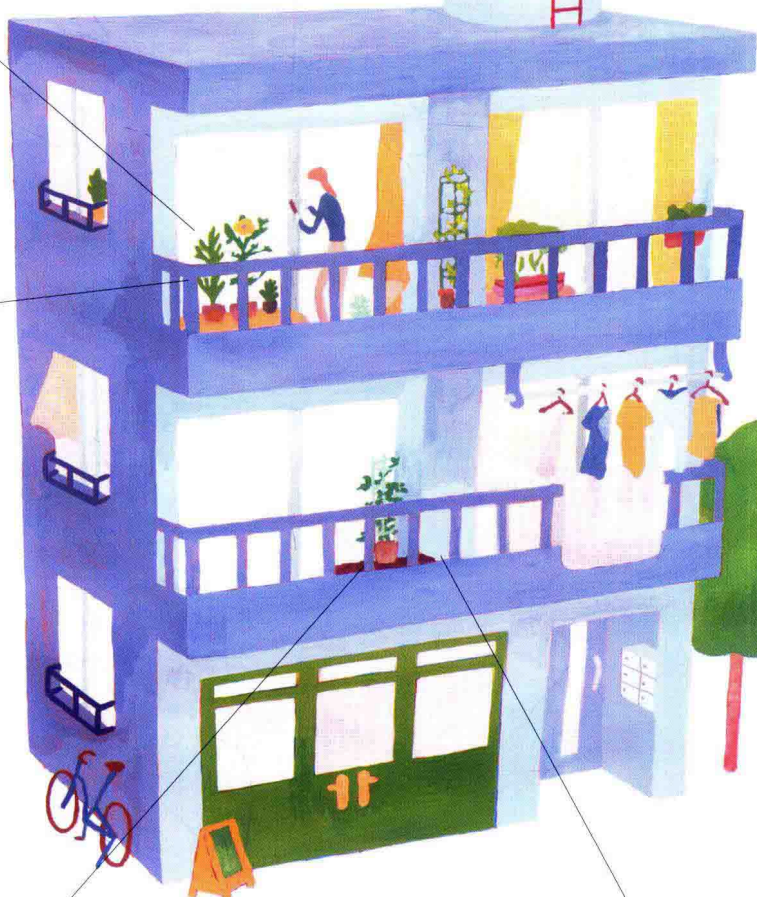
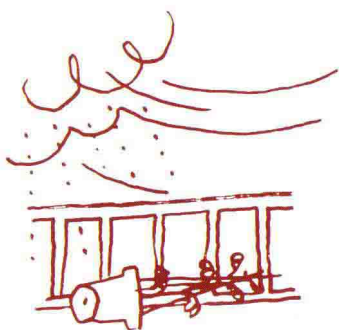
不仅仅局限于公寓，由于地面对阳光的反射，所有房型的阳台都会一天中经历温度的剧烈变化。此时，将花盆放在木架或砖头上可以有效地减轻这一因素带来的影响。



## 选择一个好位置？ 如何在公寓里选

### 高层住房里 如何对抗强风

栽培蔬菜需要适度的通风，但是强风容易对蔬菜造成伤害。长期受强风侵袭的地点，最好在栏杆上挂一张网来减弱风力。另外，植株较高的蔬菜可以用支架紧紧将其固定住，并且要注意在台风到来之前，事先把花盆放倒。



### 遵守管理制度

根据公寓的管理制度，阳台的使用也有所限制，这种情况并不少见。这一点一定要加以确认。

### 夏季的防暑对策

公寓与独栋住房相同，为了减小阳台温度变化对蔬菜带来的影响，最好在地面上放一个木架，再在上面摆放花盆。为避免盛夏时花盆温度过高，可以经常洒水，或者在花盆外裹一层铝箔纸（防止阳光直射时温度上升）。为了应对强烈日照，可以试着用苇帘或者成片的藤蔓蔬菜来遮阳。但是需要注意的是，如果植物一整天都不见阳光，就会对其生长不利，因此这种遮阳措施只能用在盛夏时期最热的时间段。

### 分季节将花盆 往向阳处移动

每个季节太阳照射的区域都有所不同。春季和秋季，日照时间变长，放置盆栽的空间也有所增加。而夏季，日照虽然强，但是向阳处的面积会减小，可以用来放置盆栽的空间也不大，因此需要减少花盆的使用量。

### 不要忽视对楼下 及邻居的影响

如果想一直坚持种植蔬菜，就要时刻注意它对周围环境的影响。不要堵住紧急出口，经常清扫排水口，不在栏杆上面或外侧放置花盆——这些都是必须注意的问题。

# 种子类蔬菜的种植方法

栽培种子类蔬菜的一个很大的优点是有很多品种可以供我们选择。如果手上有优质的种子，那就马上开始播种吧！



## 种植简单，又能吃到间苗菜

栽培种子类蔬菜会相对实惠一些，豆类和叶类蔬菜就很合适。像小油菜、菠菜这种多株的蔬菜，如果用种子栽培的话，还可以在其生长过程中吃到间苗菜，这也是一大优势。

无法进行移植（植物生长到一定程度后转移到别的地方种植）的根类蔬菜也是用种子进行栽培的。

## 喜光种子、嫌光种子

有的人睡觉时需要有一点光亮，有的人有一点光亮就睡不着。蔬菜种子也是如此，有的种子发芽时受光的影响比较大。需要光的种子叫作“喜光种子”，光照之后发芽受到抑制的种子叫作“嫌光种子”。在栽培过程中，可以用不同厚度的土来解决这一问题。

喜光种子有茼蒿、生菜、胡萝卜。嫌光种子有萝卜、大葱等。



## 种子包装袋上需要注意的问题点

播种的大前提是选择优质的种子。种子也有新鲜度，应避免选择不新鲜的种子。鉴于此，一定要检查种子包装袋后面标注的有效期。

不同的蔬菜种子发芽时需要的温度也有所差异，确认好播种时期适时播种也是非常重要的。

全世界で食される香味野菜の日本向品種

**ロケット (ルッコラ)**

特 性

1. 葉色は濃緑色で葉の大きさは中程度、葉厚で欠刻が深い。
2. 食味はピリッとした辛みを持ち、かむとコマの香ばしい香りがする。従来の品種よりはくせがなく、食べやすい。サラダ用野菜として最近需要が高まっている。
3. トンネル、ハウスを利用すれば周年栽培が可能である。

栽培の要点

1. 栽培密度は条間15~20cm、株間4~6cmとする。
2. ハモグリ、アブラムシの防除には、透明巻箔などによるトンネル被覆栽培が効果的である。
3. 低温に当たることでの抽だいする危険性があるので、ハウス、トンネルを利用し十分保温につとめる。

栽培時期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
露地(ホリハウス)												
トンネル												
ハウス												

生産地 イタリア 数量 10ml  
 発芽率 65%以上  
 有効期限 11年9月末日 419396  
 この種子は農薬を  
 使っていません

不許複製

## 非种子、秧苗栽培的蔬菜

包装袋背面除了写有品质、蔬菜味道等信息，也注明了该种子在不同地域及栽培条件下相应的播种期及收获期。另外，种子的生产地、发芽率、有效期、有无农药处理等信息也都可以看到，在购买之前一定要仔细确认。

土豆、番薯、生姜、韭菜、草莓等是用种薯、种球、块根等进行栽培的。其中，番薯是用叫作“插穗”的茎来栽培的。



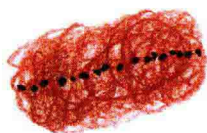
## 播种的方法

拿到了优质的种子，就可以开始播种了。首先，需要确认一下现在是否是适合播种该种子的时间。

每种种子都有适合自己发芽的温度。气温过高或过低，都不利于发芽。而且，即使顺利地发出了芽，之后也会有很多意想不到的情况发生，所以应该在合适的时间进行播种。



播种的方法有3种，请根据蔬菜的品种及花盆的形状进行选择。



### 条播

按长条形（一条直线上）进行播种的方法。适用于不需要太大株间距、生长过程中需要间苗的蔬菜。

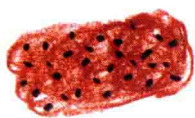
1. 将培养土倒进花盆，倒至离盆沿2~4cm，并将土摊平。压一下培养土，直到可以用中指在土面上划线，并挖出0.5~1cm深的沟。
2. 将种子撒播进沟里，注意不要让种子重叠。用拇指和食指捏起种子，手指一边捻着种子，一边均匀撒播。
3. 播完种子之后，用沟两侧的土将其覆盖，并用手轻轻按压，使种子与土紧密结合。
4. 用开有细细的斜口的水壶浇水，直到盆底能渗出水来。



### 点播

预先留出株间距，分别在每处播3~4粒种子的播种方法。适用于需要较大株间距或个头较高的蔬菜。

1. 将培养土倒进花盆，倒至离盆沿2~4cm处，并将土摊平。空出间隔用塑料瓶的盖子压出0.5~1cm深的坑。
2. 分别在每个坑里撒播3~5粒种子（每种蔬菜播种的数量不同）。
3. 用土将种子覆盖，并用手轻轻按压，使种子与土紧密结合。
4. 用开有细细的斜口的水壶浇水，直到盆底能渗出水来。



## 撒播

成片播撒种子的播种方法。  
适用于嫩叶等不需要间距的蔬菜。

1. 将培养土倒进花盆，倒至离盆沿2~4cm处，并将土摊平。
2. 将种子撒播在整个花盆里，注意不要让种子重叠。用拇指和食指捏起种子，手指一边捻着种子，一边均匀撒播。
3. 在种子上均匀地覆盖一层薄土。
4. 用开有细细的斜口的水壶浇水，直到盆底能渗出水来。

## 育苗盆育种

对于直接播种发芽后很难管理的蔬菜，可以在育苗盆内播种，待其长成秧苗后再移栽至花盆。  
如果想培育珍稀品种的蔬菜，秧苗又很难入手，可以挑战一下这一方法。

1. 将培养土倒进口径9cm的育苗盆中，在中央位置挖一个0.5~1cm深的坑，将种子放入坑中。
2. 用周围的土将种子覆盖，并用手轻轻按压，使种子与土紧密结合。
3. 用开有细细的斜口的水壶浇水，直到盆底能渗出水来。含有水分的土壤会上升至适当的高度。
4. 把育苗盆放在日照好的地方进行管理。如果需要保温，或者防止鸽子破坏种子，可以用切成一半的塑料瓶罩住育苗盆。要注意的是，为了防止闷坏种子，一定要把瓶盖拿掉。



如果选择了优质的秧苗用于栽培，蔬菜后期的成长也会很顺利，最后的大丰收也值得期待。

因此，赶紧购买长势好的健康蔬菜秧苗，开始栽培之旅吧！



虽说蔬菜基本都可以用种子栽培，但是也有例外



虽说大多数蔬菜都可以用种子栽培，但是番茄、茄子等育苗期（从播种到秧苗长成适合移栽的大小的时期）较长的蔬菜，培育起来很费工夫。如果只需要几棵的话，直接从市场购买秧苗更为方便，同时也可以减小失败的概率。需要占用较大空间的卷心菜或西兰花等，推荐使用秧苗进行培育。

分辨优劣秧苗的方法

优质的秧苗，叶子之间的间隔比较均匀。茎较粗，叶子颜色深而厚实。相反，不要选择那些叶子衰弱稀疏的秧苗。去信用较好的店里购买会比较放心。

