

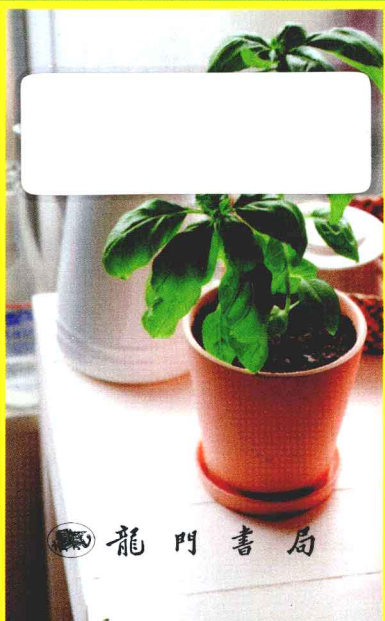
种着开心，看着舒心，吃着甜心

房间里的 菜园

我们播种的不是菜籽，是生活；
我们收获的不是硕果，是幸福！

[日] 吉度日央里 著
钱海澎 译

第一本适合我们自己的
“自产蔬菜”书



龍門書局

KANTAN! HEYA DE YASAI WO TSUKURU by Hiwori Yoshido

Copyright © Hiwori Yoshido, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

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

北京市版权局著作权合同登记号：01-2012-4539

图书在版编目 (CIP) 数据

房间里的菜园 / (日) 吉度日央里著 ; 钱海澎译. — 北京 : 龙门书局, 2013.2

ISBN 978-7-5088-3767-3

I. ①房… II. ①吉… ②钱… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第135332号

责任编辑：张 婷 金 金

营销编辑：牛丽荣

责任校对：仲济云

责任印制：张 倩

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

www.longmenbooks.com

北京通州皇家印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

2013年2月第一版

开本：A5 (889×1194)

2013年2月第一次印刷

印张：3

字数：120 000

定价：25.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



房间里的 菜园

[日] 吉度日央里 著
钱海澎 译

龍門書局

野菜

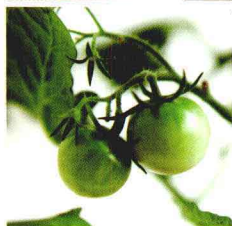
立即行动！
在室内种菜

不需要院子和阳台，只要有一颗勇于挑战的心就可以开始啦！



栽苗

将种苗种植到花盆中，就完全变成了家养植物。



结出青色的果实

就像两个并肩成长的兄弟，很可爱！



上色

有一颗果实变红啦！太感动啦！

❖ 栽培方法详见 P17



可爱的颜色和形状，再加上酸甜的口感，真是魅力无穷！

小西红柿

如果你喜欢这可爱的形状和酸甜的味道，就算只是看着它成长也是一种无穷的乐趣。

而且不勤浇水也 OK！

所以极力推荐给那些刚到办公室就慌张大叫“哎呀，早上忘记给蔬菜浇水了”的人。



Let's Cooking

小西红柿紫洋葱梅汁沙拉

将小西红柿切成两半，紫洋葱切片用开水焯一下。在梅汁中拌入橄榄油和胡椒做成调味汁，淋到蔬菜上。



尝试栽种 嫩叶菜!



播种

在花盆下面垫上玻璃杯，然后播种、盖土。



长出子叶

子叶都精神抖擞地伸展着双臂!



迅速成长

看上去像不像是在各自舞蹈?

❖ 栽培方法详见 P27



从盆底吸收水分，轻松生长

嫩叶菜 (甜菜根)

在凉拌类蔬菜的卖场，嫩叶菜已经牢牢占据了一片天地。

其小小的叶片中富含维生素和矿物质等丰富的营养元素。

在花盆中装土、播种是常见的栽培方法，现在让我们来尝试用“底面给水”法培育甜菜根。

将盛有水的玻璃杯放在花盆下，通过无纺布吸收水分供给土壤。

吸干之后，补水即可，所以即便是几天不在家也不用担心蔬菜缺水。



Let's Cooking

嫩叶菜蘑菇沙拉

将口蘑和灰树花等各种蘑菇用麻油炒一下，加入酱油调色，撒上黑胡椒，摆放在各种嫩叶菜上。





Let's Cooking

薄荷水果冻

将两杯半的苹果汁和4克琼脂粉放入锅中煮化，煮好后倒入容器中，将1/4个煮熟的苹果切成小块放入其中，凝固之后添加薄荷叶。



尝试栽种薄荷！



将一枝薄荷泡入水中

在装有水的玻璃杯中，插入一枝薄荷，栽种就开始啦！



生根

从薄荷枝中缓缓地生出了根，还长出了新叶子。



种植到花盆中

搬到花盆里啦！快快加油长吧！

用一片叶子也能培育

薄荷

因清凉的口感赢得了人气，可以促进排汗，从体内降温，所以是夏季的热门食品，但畏寒体质的人和孕妇要慎用。

薄荷具有镇定安神、消除焦虑的功效，同时还能预防口臭。

如果室内有一盆薄荷，只需摘几片叶子放入杯中，倒上开水，就可以轻松享受薄荷茶的清香。

栽种的时候，无须特意采购种苗，只要把茶叶或做菜用的薄荷泡入水中即可。生根后，移入花盆中便开始慢慢生长。

哪怕只有一片叶子也能够培育。

❖ 栽培方法详见 P35





10 天即可收获的孢子甘蓝

萝卜芽

麻酥酥的辣味，嚼劲十足的口感，这是魅力无限的萝卜芽，是最容易种植成功的孢子甘蓝，含有丰富的维生素和矿物质。

将棉纱浸水，在上面播种，暗处培育。

长高之后再进行日晒，大约两天之后，可爱的心形叶子就会变成绿色。

按照此方法培育出来的萝卜芽叫做“嫩芽系列孢子甘蓝”，而直到果实成熟也不见光，收获到的白色萝卜芽则叫做“豆芽系列孢子甘蓝”。



播种

在湿润的棉纱上播种，放入盒子里。



发芽

从种子一下子长成了生机勃勃的嫩芽。



根茎在生长

根茎比预想的更挺拔。



长得很高

已经长到 10 厘米左右了，可以晒太阳啦！

❖ 栽培方法详见 P37



Let's Cooking

萝卜芽凉豆腐

将一块豆腐切成 4 等份，上面放上少量的萝卜芽和腌泡菜。从上面淋上酱油或在盘中倒入沙司调味。

在室内栽培能愉悦心情的蔬菜

早上起来的第一件事，就是去看三天前播下嫩叶菜种子的花盆。

“发芽了！”没错，小小的嫩芽齐刷刷地长出来了。

“我回来啦！”下班之后再一看，结出的青椒比早上看时又大了一圈儿。

啊，小西红柿变红啦！

这都是在房间里发生的事。不是田间、院子里的菜园，也不是阳台或屋顶的平台。

大家是不是觉得即便有种植蔬菜的想法，也不是所有人都有能力实现？

因为既没有院子也没有阳台，就算有，一旦晾衣服、晒被子，也就没有了种菜的空间。

可是，蔬菜也可以在室内种植。当然，有些蔬菜适合，有些蔬菜不适合。有很多蔬菜并不像沐浴着阳光成长起来的田间蔬菜那样能结出累累硕果。

但是你会看到，有比我们预想的多得多的蔬菜可以在房间里种植，事实上，已经有 60 多种蔬菜尝试过室内栽培。在本书中，将节选出其中的一部分推荐给你，并以图文并茂的形式向你介绍成功栽培蔬菜的技巧。



想要通过室内栽培实现蔬菜的自给自足还不太现实，但你可以充分感受到“到底还是自己种的菜好吃！”因为，没有比能感受到生命的光辉更宝贵的事了。而且，每天看着蔬菜的生长来愉悦心情，也是非常难得的经历。

希望你能从在室内栽种蔬菜的过程中，找回因工作忙碌而被遗忘的宝贵心境。

吉度日央里



房间里的菜园



目录

立即行动！在室内种菜……2

小西红柿……2

嫩叶菜（甜菜根）……4

薄荷……7

萝卜芽……9

序言

在室内栽培能愉悦心情的蔬菜……10

第一部分

在室内培育美味的蔬菜……15

果类蔬菜

小西红柿……16

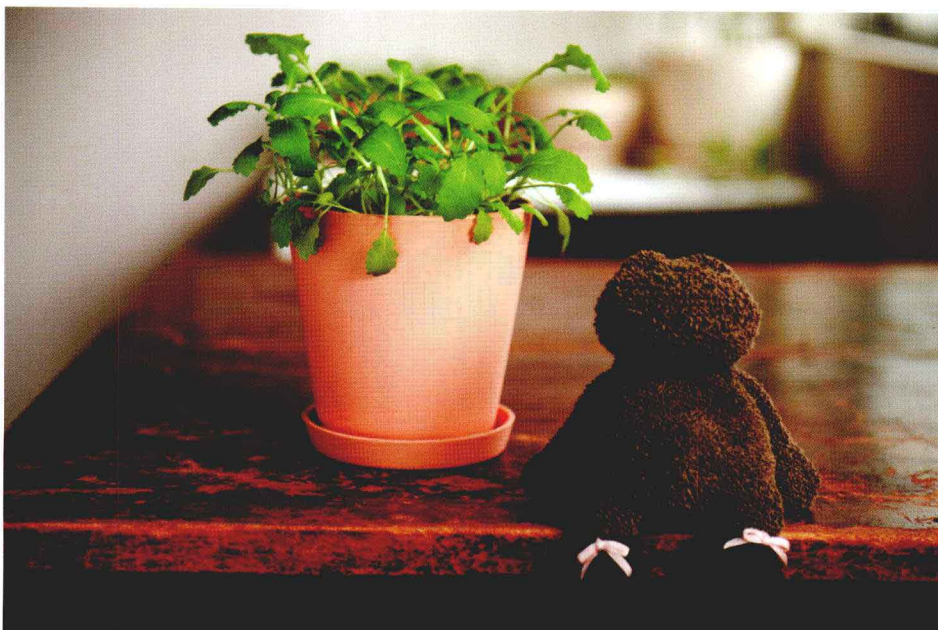
黄瓜……18

青椒……20

尖椒……22

叶类蔬菜

小松菜（嫩叶菜）……24



凉拌类蔬菜

甜菜根（嫩叶菜）……26

绿色散叶茼蒿……28

调味类蔬菜

绿紫苏……30

香草

罗勒……32

薄荷……34

抱子甘蓝

萝卜芽（嫩芽系列抱子甘蓝）……36

苜蓿草（豆芽系列抱子甘蓝）……38

从蔬菜根开始栽培……40

萝卜·胡萝卜……40

小葱·大葱……41

访谈

访问热衷于“在室内栽培蔬菜”的人们

用蔬菜根进行水中栽培——敬畏生命的意义 伊藤正幸……42

在家中和生物共同生活的神秘体验 水野美纪……44

需要精心照料的抱子甘蓝让我感受到“生命的教育” 柳生真吾……45

关于母亲快乐栽培蔬菜的美好回忆 小畑亮吾……46

从母亲到女儿再到外孙女 传承室内栽培的意义 香川贞子·展子……47

◆ 吉度日央里的私房蔬菜 失败的房间……48



第二部分

在室内栽培蔬菜的要点……49

基础知识和准备篇……50

- 在室内的什么地方栽培好……50
- 需要什么样的工具……54
- 什么样的容器（栽培容器）好……58
- 需要准备哪些土壤和肥料……60
- 选择什么样的种子……66
- 选择什么样的种苗……70
- 什么时候播种……72

开始栽培篇……74

- 种苗的基本栽培法……74
- 种子的基本播种法……78
- 底面给水栽培的基本方法……82
- 栽培抱子甘蓝的基本方法……86

茁壮生长篇……92

- 浇水的要点……92
- 如何补充光照……93
- 如何防治虫害……94



第一部分

在室内培育 美味的蔬菜

