

种着开心，看着舒心，吃着甜心

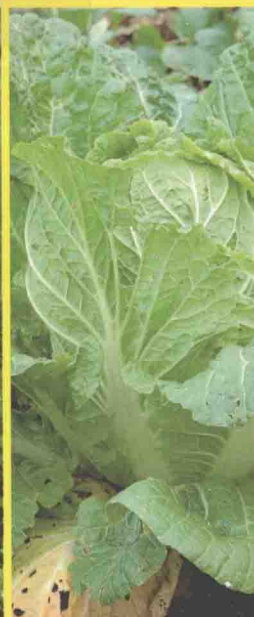
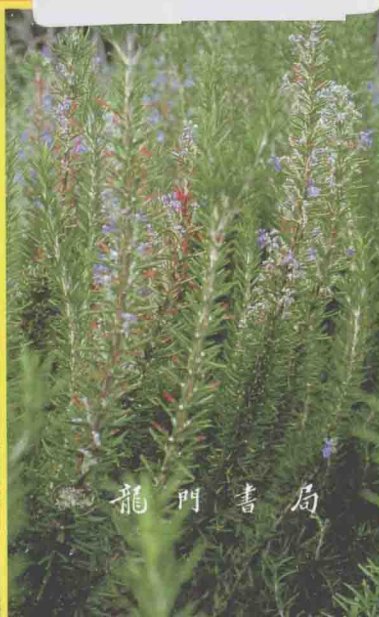


蔬菜盆栽

[日] 藤田智 主编
钱海澎 译

我们没有庭院，我们有的只是蔬菜盆栽；
我们没有经验，我们要的是自娱自乐！

第一本适合我们自己的
“栽培箱种菜”书



龍門書局

KANTAN! PLANTER DE YASAI WO TSUKURU supervised by Satoshi Fujita
Copyright © FG MUSASHI Co., Ltd. 2009

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：01-2012-4537

图书在版编目 (CIP) 数据

蔬菜盆栽 / (日) 藤田智主编; 钱海澎译. —北京: 龙门书局, 2013.2
ISBN 978-7-5088-3770-3

I. ①蔬… II. ①藤… ②钱… III. ①蔬菜—盆栽 IV. ①S63
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第135343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：4

字数：150 000

定价：28.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

蔬菜盆栽

[日] 藤田智 主编
钱海澎 译

龍門書局



你想在栽培箱中
培育幸福蔬菜吗



你知道刚采摘的蔬菜是什么味道吗？

一定有很多人以为，

没有土地就不能栽培出美味的蔬菜吧！

其实，选择合适的种类，创造适于栽培的环境，

就可以实现用栽培箱种菜。

用自己的双手培育出来的蔬菜，

会让你有一种感受到生命茁壮生长的幸福，

一种格外安心的幸福，

以及能够尽情品尝新鲜蔬菜的幸福。

你不希望快快拥有这许许多多的“幸福”吗？



本书精选了建议用栽培箱等容器栽培的蔬菜，
向你介绍从播种、移植到收获的全过程。

此外，还简明扼要地讲述了如何制订栽培计划、
选择土壤，以及具体的操作内容等有关种菜的
基本知识。





蔬菜怎样生长，开什么样的花，
如何悬挂果实，怎样让枝叶更加茂盛，
这些你都了解吗？请一定要尝试一下。

用自己的眼睛去追随生长的过程，
会加深你对蔬菜的感情，
吃起来也会觉得一下子变得美味。

如果家里有孩子，栽培蔬菜也有利于情操教育和
饮食教育。

即使经历一些失败，或者蔬菜的样子不是很好看
也没关系。



首先从一棵种苗开始栽培吧。

你想在栽培箱中培育幸福蔬菜吗 2

第一部 用栽培箱培育的 28 种幸福蔬菜

8

第一部的使用方法 9

10

快乐收获的 果类菜

西红柿、小西红柿、青椒、彩椒、茄子、黄瓜、无蔓扁豆、小圆白菜、苦瓜、秋葵、小绿辣椒

28

每天食用的 茎叶菜

小松菜、菠菜、散叶莴苣、长茎西兰花、长莴黄麻、白菜、小白菜、茼蒿、韭菜

44

平日常备的 根类菜

洋葱、小胡萝卜、小芜菁、水萝卜、小白萝卜、萝卜叶

54

方便的调味 作料 香草

罗勒、迷迭香、荷兰芹、紫苏、生姜、冬葱

挑战土豆袋栽培 66

请将第一部和第二部结合阅读

在第一部中，将向你介绍 28 种蔬菜的栽培过程。关于在栽培过程中出现的“摘除侧芽”“摘心”“培土”等具体操作，详见介绍基础栽培的第二部，那里将有简单明了的图解。请你结合起来阅读。

※ 本书中介绍的尺寸符号的含义：W= 宽、H= 高、D= 纵深。

[菜园报告] 小滨的栽培箱菜园开始行动啦①准备、安置篇 70

步骤一

做好栽培前的准备

希望备齐的基本工具 / 根据目的或环境选择蔬菜 / 考虑容器的尺寸和放置场所 / 制订应季的栽培计划

72



[菜园报告] 小滨的栽培箱菜园开始行动啦②土壤和肥料的准备篇 82

步骤二

准备可以让蔬菜健康成长的土壤和肥料

什么是优质土 / 什么是蔬菜必需的肥料

84



[菜园报告] 小滨的栽培箱菜园开始行动啦③生长、管理、收获篇 92

步骤三

从移植到收获 栽培作业基础知识中的常识

选择良种 / 栽培优质蔬菜从播种开始 / 选择结实的种苗是栽培蔬菜的关键 / 出色的种苗移植方法 / 你知道浇水的要点吗 / 通过间苗防止发育不良 / 利用搭架和诱引助长 / 从冬季保温到除虫 得心应手的遮盖材料 / 利用整枝作业修整外形 / 让弱苗焕发生机的修剪再生 / 利用中耕和培土提升活力 / 期待已久的收获

94



[菜园报告] 小滨的栽培箱菜园开始行动啦④病虫害可怕吗 110

步骤四

病虫害的防治对策

了解病虫害的种类和特征 / 防治病虫害的妙招 / 预防病虫害的要点 / 利用共荣作物栽培法培育健康蔬菜

112



本书中出现的用语解说 124



第一部

用栽培箱培育的 28种幸福蔬菜

常规

在第一部中，将向你推荐 28 种适合用栽培箱作为栽培容器的常规蔬菜，以及其栽培方法。请尽情享受硕果累累的菜园生活吧！

园艺用语和栽培作业的说明将在第二部为你详细介绍！请将第一部和第二部对照使用。

索引

快乐收获的
果类菜
P.10~



每天食用的
茎叶菜
P.28~



平日常备的
根类菜
P.44~



方便的调味
作料 香草
P.54~



从蔬菜种植箱可以种植蔬菜

西红柿 1 西红柿

Tomato, Mito, Tōmato

原产：一年生草本，原产地为南美洲秘鲁和厄瓜多尔



2 要点核对

- 1 选择种植的时间
- 2 选择品种
- 3 选择温度

3 要点核对

家庭用大果型

相对栽培难度为高，蔬菜类蔬菜中培育难度最高的蔬菜

要点

及时施肥，并逐步增加果实的数量，果实生长至一定程度时，应尽早采收。收获时，可以连果蒂一起。

4 推荐理由

西红柿富含维生素和番茄红素，是预防心脑血管疾病和预防癌症的“大功臣”。

将西红柿与鸡蛋和洋葱一起炒成西红柿炒肉，是家庭餐桌上的经典菜。西红柿还可以做成西红柿酱，加入肉馅，一直可以吃到秋天。西红柿具有“人气的樱桃”之称。

西红柿的吃法，除了生吃，还可以做成西红柿汤。西红柿还可以做成西红柿酱，加入肉馅，一直可以吃到秋天。西红柿具有“人气的樱桃”之称。

除了生吃和做成西红柿汤、西红柿酱，还可以做成西红柿酱，加入肉馅，一直可以吃到秋天。西红柿具有“人气的樱桃”之称。

推荐理由：10

栽培日历

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播种				5							
选择作业											
收获期											

Cultivation Process

栽培过程

- 1 移植、搭建临时支架**

在秧刚插成后3~5天左右，即开始搭建临时支架。支架搭建好后，西红柿植株即可开始生长。支架搭建好后，西红柿植株即可开始生长。
- 2 搭架**

当作物生长到50~60厘米时，要插入高2米左右的支架。搭建支架时要注意，要通过架架进行支撑。
- 3 摘除侧芽、摘心**

摘除侧芽和摘心的目的是为了减少营养消耗，使植株集中营养，提高产量。摘除侧芽和摘心的目的是为了减少营养消耗，使植株集中营养，提高产量。
- 4 追肥、培土**





植株的两侧应开沟施肥。肥料要撒在沟底，和灌溉的土壤充分混合。培土上，每隔10天左右进行一次。
- 5 收获**

当西红柿的果实变软后即可食用。要在果实变软的当天尽早进行收获。
- 6**

当西红柿的果实变软后即可食用。要在果实变软的当天尽早进行收获。
- 7**

当西红柿的果实变软后即可食用。要在果实变软的当天尽早进行收获。

快速入门的蔬菜栽培

- 1 蔬菜的基本信息** 记录蔬菜的名称、学名、科目、原产地等。
- 2 要点核对** 记录栽培和收获的相关信息。
 -  从种苗或球根开始栽培，还是从种子开始栽培等，记录适合初学者的栽培方法。
 -  从种苗或球根开始栽培的蔬菜从移植之日起、从种子开始栽培的蔬菜从播种之日起到收获的标准天数。根据条件不同存在着个体差异。
 -  记录进行种苗移植或播种时需要准备的栽培箱等容器的尺寸标准。
 -  记录适合栽培的标准温度。
- 3 推荐品种** 记录适合初学者在栽培箱等容器中轻松培育的品种。
(A) 代表龙井种苗 (B) 代表坂田种苗 (C) 代表时田种苗
- 4 蔬菜的特征和栽培要点** 记录蔬菜中含有的营养素和栽培技巧等。
- 5 栽培日历** 可以了解标准的作业时间，以及一年的栽培计划。
- 6 栽培过程** 记录栽培方法。栽培要点附带插图。
- 7 帮助** 以问答形式记录栽培过程中的疑问以及栽培技巧等。

※ 本书介绍的是以家庭菜园初学者为对象的栽培方法。根据地区不同，栽培方法和栽培时间会有变化，请谅解。


从初夏到初秋可以长期收获


西红柿、小西红柿



Tomato, Mini Tomato


茄科 / 一年生草本 / 原产地为南美的秘鲁和厄瓜多尔

要点核对

 从种苗开始栽培

 60 天可以收获

 使用大型栽培箱可以栽培两棵
 使用大型圆盆可以栽培一棵

 24℃ ~26℃



家庭桃太郎 EX

抗叶霉病能力强，极容易栽培的家庭菜园用桃太郎西红柿。糖分较高，口感酸甜适中，易结果。(A)



爱子

果肉肥厚、汁液少的梅子形小西红柿。特点是果实不易破损，抗病害能力强。易结果，可以成串采摘。(B)

营养丰富的家庭菜园代表蔬菜

西红柿富含具有能够起到抗氧化作用的番茄红素和维生素 C，是既适合生吃也可以加热烹饪的超人气蔬菜。

特别是可以很容易在栽培箱或花盆中栽培、花多易结果的小西红柿，生命力旺盛，是初学者可以轻松培育的蔬菜。如果精心照料，每棵种苗可以收获 100 多个西红柿，一直可以吃秋天，这也是其具有人气的秘密。

西红柿喜强光，选择日照、通风好的地方，放置在一天可以接受 4 小时以上光照的地方。此外，由于会不断长出侧芽，要勤摘芽，保证良好的通风。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
移植					春							
栽培作业					搭架	摘除侧芽、摘心						
收获期						追肥、培土			夏			

Cultivation Process

栽培过程

1 移植、搭建临时支架

在栽培箱或花盆中装土，如果栽种两棵种苗，苗间距要留出40厘米左右。有花芽的种苗要将花芽朝向容器的外侧来栽培，以便收获。同时搭建临时支架进行诱引。

2 搭架

当作物生长到高50~60厘米时，要插入长2米左右的支架，搭建成金字塔形。通过支架诱引主枝生长。

帮助

怎么都不结果

在低温期授粉不充分会导致不结果。可以用笔等工具进行人工授粉，或进行催熟处理（使用番茄激素等）。也可以通过精心的追肥让植株恢复健康。

3 摘除侧芽、摘心

通常要去除所有的侧芽，只培育一棵主枝。此外，要将顶部进行摘心，使营养能够输送给果实。侧芽需要每周摘除清理一次。



如果作物的高度超过了支架，就要摘取顶端，抑制其生长。

4 追肥、培土

移植约两周后开始追肥。将肥料散播在根部，和周围的土壤充分融合之后培土。隔两周重复操作一次。

5 收获

当连接蒂的权根变红后即可食用。要在养分充足的凉爽的早晨进行收获。

不会苦夏的热带产夏季蔬菜

青椒、彩椒

Sweet pepper

茄科 / 一年生草本 / 原产于中南美

要点核对



从种苗开始栽培



30 天可以收获



使用大型栽培箱可以栽培两棵
使用大型圆盆可以栽培一棵



25°C ~ 30°C



京光

长势旺盛，也适合露天栽培。通过长期栽培结果率很稳定。果色为深绿色、光泽好，是夏秋收获的中型品种。(A)



少女

有红、橙、黄三种颜色。易于栽培，甜度较高。适合凉拌食用。还可以加入新鲜的青椒，添加绿色，让色彩更加丰富。(B)

家庭菜园不可或缺，可以一直收获到晚秋的蔬菜

青椒是富含胡萝卜素和维生素 C 的营养价值极高的蔬菜，具有促进健康和防癌保健功效。

由于种苗不会生长得过大，所以不占地，不需要进行诱引等费事的管理。此外，耐暑、抗病能力强，也特别推荐给初学者。不但开花产量高，如果在果实尚小的时候适时采摘，可以一直收获到晚秋。栽培目标是 55~60 个青椒。

因为惧寒，所以最好等到天气足够暖和之后再移植。为了延长收获期，要防止干燥，盛夏季节每天要充分浇两次水，还要仔细追肥。

栽培日历

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
移植					春							
栽培作业								追肥				
收获期									夏秋			

Cultivation Process

栽培过程

1 移植、搭建临时支架

在栽培箱或花盆中装土，两棵种苗之间要留出40厘米左右的间距。搭建临时支架固定种苗。

2 搭架

种苗长大之后，可以将临时支架换为正式支架，需要使用约1.5米高的支架，搭建成直立形或十字形。考虑到根茎会逐渐变粗，绑在支架上的绳子要宽松，以便有效地进行诱引。

帮助

怎样才能顺利收获

在栽培后期，根部旋转，开始出现根部迂回缠绕的现象，浇水时渗透性较差。可以在栽培箱的边缘，用打孔棒每隔10厘米开一个小孔，为根部补充氧气，再加土，让植株重新焕发生机。

3 整枝

第一朵花开放之后，将其枝条作为主枝，留下下面的两根侧枝，将其余侧芽全部摘除，共培育三根枝条。

要点



为了能够结出大而饱满的果实，需要将枝条修整为三枝。这样能够确保日晒和通风，有效地防止病虫害。

4 追肥

开始结果之后，每两周追肥一次。

5 收获

趁着第一颗果实鲜嫩的时候进行采摘，这样可以减少种苗的负担。之后的采摘根据品种而定，通常果实直径长到5~6厘米时，是收获的最佳时期。用剪子从根蒂上方一个剪掉。

只要光照好，就可以大量收获

茄子

Egg plant

茄科 / 一年生草本 / 原产于印度（推测）



要点核对



从种苗开始栽培



40 天可以收获



使用大型栽培箱可以栽培两棵

使用大型圆盆可以栽培一棵



25°C ~30°C



筑阳

因为不容易畸形，所以推荐给家庭菜园，属于长茄子类型，是产量丰富的早生品种。最适合腌制成咸菜后食用。（A）



美味

水分大的串状小茄子。特点是外皮柔软、甜度较高。几乎没有涩味，也可以凉拌生吃。（B）

餐桌上的常见蔬菜，艳丽的深紫色凸显新鲜的宝贵

茄子富含多元酚，能够促进抗氧化作用，抑制活性氧生成。其主要功效有预防高血压、苦夏和衰老等。

茄子皮中的茄色素据说对于治疗动脉硬化也具有一定的功效。

比起从种子开始栽培，移植种苗更容易成活。结果率非常高，如果精心培育甚至可以收获到秋季。果实形状多样，通常为长卵形、中等长度。在日照好的地方，及时补充足量的水分，就可以顺利生长，结出有光泽的健康果实。

栽培日历

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
移植					春							
栽培作业						整枝、搭架	修剪再生	追肥				
收获期								夏秋				

Cultivation Process

栽培过程

1 移植、搭建临时支架

在栽培箱或花盆中装土，两棵种苗之间要留出40厘米左右的间距。插入长约60厘米的临时支架诱引种苗生长。

2 整枝

第一朵花开放之后，将其枝条作为主枝，留下下面的两根侧枝，将其余侧芽全部摘除，共培育三根枝条。

要点



为了能够结出大而饱满的果实，需要将枝条修整为三根。这样能够确保日晒和通风，有效地防止病虫害。

3 搭架

整枝后，需要使用1.5米高的支架，搭建成十字形。将种苗从临时支架诱引过来。

4 追肥

开始结果之后进行追肥，此后每两周追肥一次。也可以在浇水时偶尔施加液体肥料。

5 收获

第一颗果实要早早采摘，开花20天以后即可收获。一旦收获延迟，果实会变硬，果肉口感下降，需要特别注意。

6 修剪再生

收获秋茄子的时候，是在高温干燥的8月上旬，留下长势好的侧芽，进行修剪再生，将主枝保留至1/3~1/2的长度。可以同时追肥。

帮助

花落了

茄子花掉落的主要原因通常是水分不足、肥料不足，或者生了病虫害，枝条无精打采。所以，要及时调整光照和通风环境。此外还要精心地浇水和追肥。