

种蔬菜

简单开始

[日] 北条雅章 主编 张元 译

湖南科学技术出版社

3087

口味大不同！轻松开始打造家庭菜园
一看马上会！简单开始种植有机蔬菜



图书在版编目 (C I P) 数据

简单开始种蔬菜/(日)北条雅章主编;张元译.

—长沙:湖南科学技术出版社,2011.6

ISBN 978-7-5357-6697-7

I. ①简… II. ①北… ②张… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087083号

“HITOME DE WAKARU! SIMPLE YASAI DUKURI” by Masaaki Hojo

Copyright © 2010 Ikeda Shoten Co., Ltd.,

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

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

湖南科学技术出版社通过北京水木双清文化
传播有限责任公司获得本书中文版独家出版发行权。
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号:

图字 18-2011-017

简单开始种蔬菜



主 编 【日】北条雅章

译 者 张 元

总 策 划 黄一九

责任编辑 郑 英

文字编辑 张 珍

湖南科技大学图书馆



KD00863087

出版社

湘雅路276号

网 址 <http://www.hnstp.com/>

制 版 南关区涂图工作室

印 刷 长沙沐阳印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 12

版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5357-6697-7

定 价 35.00元

S63

19

KD00863087

简单开始

种蔬菜

湖南科技大学图书馆



KD00863087

[日] 北条雅章 主编 张元 译

湖南科学技术出版社



简单开始 种蔬菜

目录 CONTENTS

本书的阅读说明 4

序

种蔬菜的基础知识

种蔬菜的流程 6

步骤1 土地耕作·培垄 8

步骤2 播种 10

步骤2 栽种 12

步骤3 管理

步骤3 管理① 追肥·培土 14

步骤3 管理② 间苗 16

步骤3 管理③ 摘芽·摘心 17

步骤3 管理④ 立支架·诱引 18

步骤3 管理⑤ 浇水 20

步骤4 收获 21

栽培的知识① 道具材料 22

栽培的知识② 关于种子 24

栽培的知识③ 选苗法 26

栽培的知识④ 铺地膜 28

栽培的知识⑤ 大棚 30

栽培的知识⑥ 肥料·土壤改良材料 32

栽培的知识⑦ 病虫害对策 34

制订菜园计划吧! 蔬菜分类和品种的选择 36

制订菜园计划吧! 根据栽培条件来选择蔬菜 38

制订菜园计划吧! 区域划分与轮作 40

制订菜园计划 例1 迷你菜园计划 41

制订菜园计划 例2 适合一家四口人的菜园计划 42

制订菜园计划 例3 订立人气蔬菜的菜园计划吧 43

制订菜园计划 例4 以叶菜类为中心 44

1 章

简单开始种蔬菜 (果菜类)

毛豆 46

四季豆 48

嫩豌豆 50

蚕豆 52

花生 54

秋葵 56

玉米 58

草莓 62

苦瓜 64

金皮西葫芦 68

南瓜 70

西瓜 74

青椒 77

西红柿 80

黄瓜 84

茄子 88

辣椒 92

2 章

简单开始种蔬菜 (叶菜类)

小松菜 96

菠菜 98

茼蒿 100

赤车使者 102

青梗菜 104

茼蒿	106
空心菜	108
鸭儿芹	110
紫苏	112
黄麻	114
落葵	116
洋葱	118
葱	122
冬葱	126
韭菜	128
大蒜	130
芦笋	132
芹菜	134
蕹荷	136
西兰花	138
花菜	140
卷心菜	143
抱子甘蓝	146
生菜	148
白菜	150

3 章

简单开始种蔬菜（根菜类）

萝卜	154
芜菁	156
胡萝卜	158
芋艿	160
甘薯	162
马铃薯	165
山药	168
牛蒡	170
生姜	172
小萝卜	174

4 章

简单开始种蔬菜（香草类）

意大利芹	176
香菜	177
百里香	178
茴香	179
罗勒	180
荷兰芹	181
薄荷	182
芝麻菜	183
种蔬菜栽培日历一览	184
蔬菜栽培用语集	188



科目

根据植物分类学来区分科名。

蔬菜名

一般蔬菜名都用片假名来表示，括号里的为别名或者品种名。

黏糊糊的、美味的蔬菜

秋葵【葵科】

1 播种(育苗)

4月上旬~5月上旬



在花盆里放入培养土，用手筛出3~4个穴，分别播种。用土覆盖，轻轻压实。播种后避免浇水。



栽培要点
● 播种期：4月上旬~5月上旬
● 适作地：有日照、排水良好、土层深厚、pH5.5~6.5
● 生育适温：20℃~30℃
● 栽培方法：直播、育苗

● 在花盆里有苗时，留下两株。
● 发芽、天气转暖后开始播种。
● 苗不及时摘取主茎，品质会变坏。
● 收获主茎后，摘除下面的叶子。

蔬菜的特点
秋葵是一种可以开出美丽花朵的蔬菜。切开果实，里面有黏糊糊的果肉和水分。喜欢吃黏糊糊的果肉。果实于复合蛋白质的黏蛋白。喜耐高温和强光。适合在酷暑时栽培。不耐寒，10℃以下会停止生长。作物可以生长到1~2m的高度，果实一直一直升，而且开很久。

2 间苗

4月中旬~5月下旬



在花盆里种2株秋葵。当作物长出1~2片叶子时，用剪刀剪掉，留下2株。

栽培日历

用12个月的日历来表明每个作业时期。以关东周边的气候为准。作业时期会随着品种和种植地区的改变而改变，所以要确认种袋的表示哦。

耕地

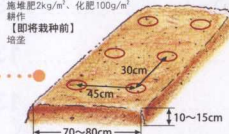
记载该植物所需的合适的土地大小和高度。耕地长度需与田地的大小相适应。而且，以耕地表面的圆圈(条播是线条)来表示播种和以种植的场所，用箭头符号和数值来表示间隔。

3 栽种

5月上旬~6月上旬

耕地/培土

【播种2周前】
按100g/m²撒石灰耕作
【栽种1周前】
撒堆肥2kg/m²、化肥100g/m²
耕作
【即将栽种前】
培土



1

当叶子长出4~6片时，把根从花盆里取出，注意不要损坏根部。

2

挖2列株距为30cm，和株距差不多大小的洞。把根埋入，朝根部培土，浇足水。

4 追肥·培土

5月下旬~9月中旬

栽种20~30天后追肥。在根部周围按每1m²施堆肥20~30g，石灰和化肥混合。朝根部培土。然后每15~20天追肥一次。



5 收获

6月下旬~10月上旬



最初的收获

收获后摘除节以下的叶子

6 摘除下叶

6月下旬~9月下旬

收获后，为了让根部照射充足阳光，必须将和豆类连在一起的茎节以下的叶子全部摘除。



难以程度

表示培育的难度，嫩叶状态下收获比较容易，但是要等到叶子结成球状时再收获果实，难度就大大增加了。种植时期和温度管理等也会因为蔬菜的特性而难易不同。

栽培的要点

栽培方法

连种损害

(→P40) 记录了是否有连种损害，休耕时间在()内表示。

生长适温

写明蔬菜生长所需合适的温度。不同的蔬菜有各自不同的抗低温、抗高温能力。

容器培育

写明了是否可以在容器内培育。○是可以，△是限于某些品种可以，×是不可以。()里是适合的容器容量。

种蔬菜的基础知识

序



种蔬菜的流程 4个步骤

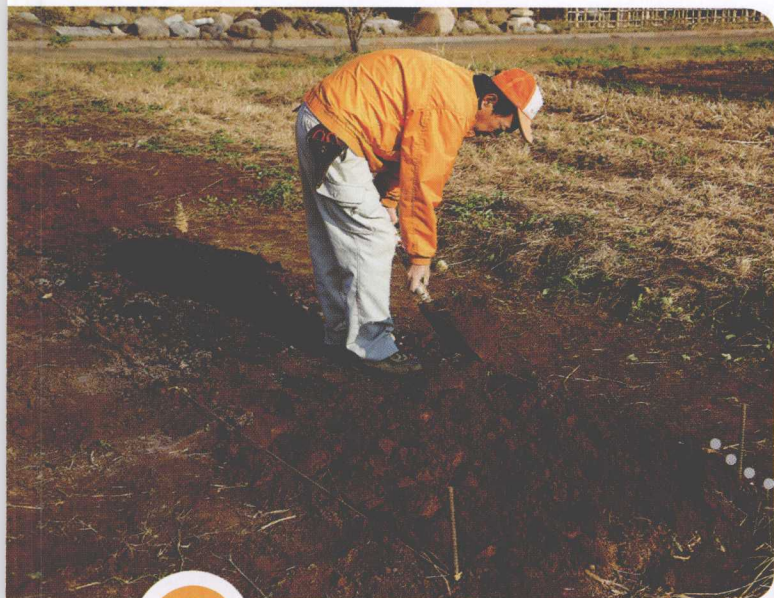
种蔬菜分为土地耕作·培垄，播种·栽种，管理，收获4个基本步骤。



步骤① 土地耕作·培垄

种蔬菜的基本是首先要好好耕地

●要种出美味的蔬菜，首先必须好好耕地。在播种或栽种2周前，把土调成适宜蔬菜成长的弱酸性（pH6.0~6.5），将苦土石灰混入土中。苦土石灰撒下1周后，施堆肥和化肥，予以养分



土地耕作

播种或栽种的2周前撒石灰，1周前施堆肥和化肥再耕种



培垄

在播种·栽种之前，培起一条宽70~80cm、高10~15cm的垄

步骤② 播种·栽种

播种·栽种，马上就要开始啦

●蔬菜当中既有像菠菜、小松菜等播种生长的，也有像西红柿、黄瓜等植苗培育的。无论哪一种，最后都要浇足水，让种子和土或苗和土紧密地贴在一起

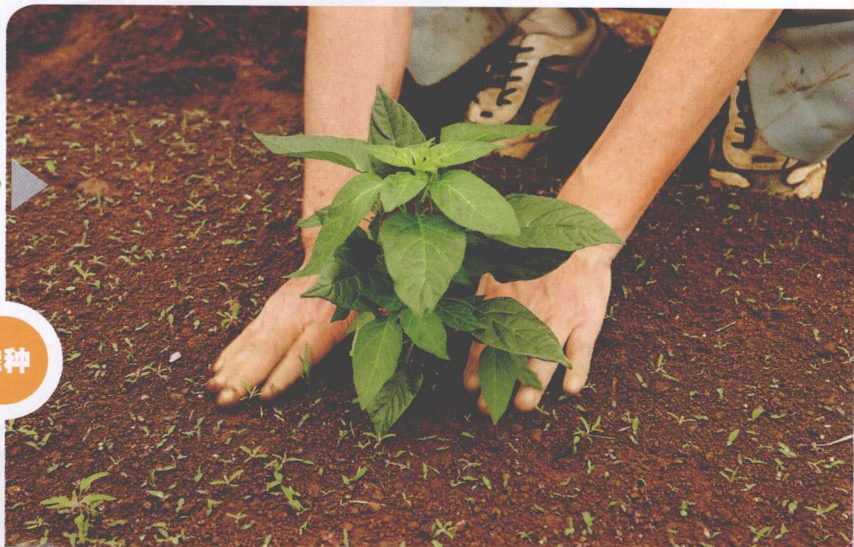


播种

小松菜等叶菜类，要设置好条间，挖一条沟再播种

挖与球根差不多大小的洞，从花盆里取出根植入土中，用土覆盖苗的根部

栽种



步骤(3) 管理 (详见P14)**配合蔬菜生长，好好照顾=管理**

●播种·栽种后，为了配合蔬菜生长，需要进行栽种的管理。基本上，间苗、补充肥料和追肥必不可少。另外，要根据蔬菜的特性来进行管理。会往上长的根须用架子托住摘除多余的腋芽，长得过高的植物则须用摘心的方式来遏制其生长

**追肥
培土**

在每1株苗的周围施肥，以加强土的养分。追肥后朝根部培土

摘芽

腋芽一般长在叶和茎的节上，把多余的腋芽用手摘除

间苗

按住根部拔除或用剪刀剪，以免伤及好苗

**支架
引诱**

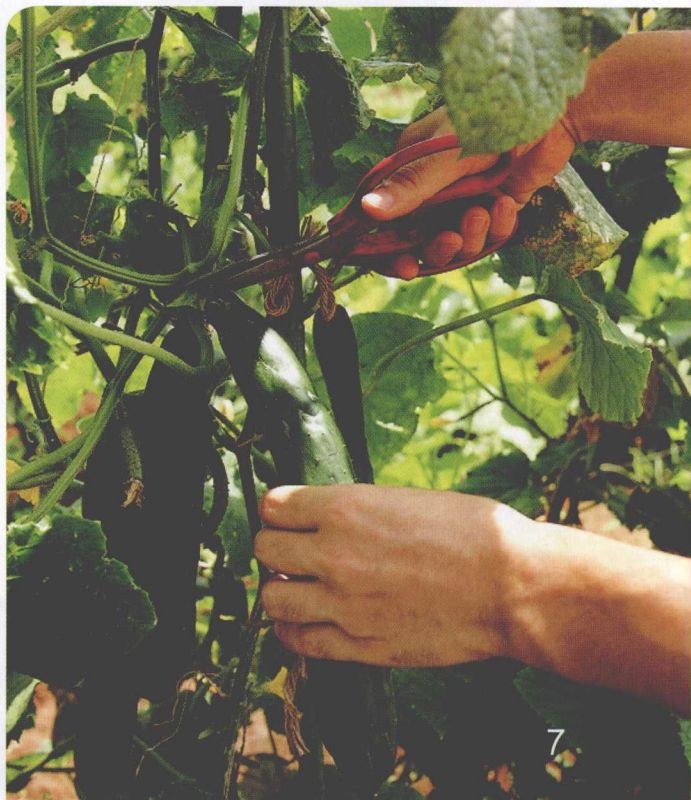
长得很高的蔬菜或容易被风折断的蔬菜，要立支架来固定

步骤(4) 收获**看起来可以吃的时候，就该收获啦**

●蔬菜生长到收获期，要用不同的方式来收获。果菜类的要看果实的长度和大小，用剪刀剪蒂收获。根菜类要在收获时期先试着挖，时机成熟了可以收获。叶菜类的要摘取每1株的叶子来收获，不过有的蔬菜需要留下腋芽，拉长腋芽是为了收获更多

收获

黄瓜等果菜类要剪去蒂来收获，根菜类要挖出来收获



步骤1 土地耕作·培垄

适合种蔬菜的土壤必须具备4个条件：①通风性好；②排水性、保水性好；③土的酸度适宜；④肥料充足。4个条件满足后再开垦土地。



播种·栽种的2周前

1 撒石灰

把石灰撒在田里，调整土的酸度

●播种·栽种的2周前，要往田里撒苦土石灰来调整土的酸度。很多蔬菜都偏好弱酸性的土壤（pH6.0~6.5），但日本的土偏酸性，所以要撒上苦土石灰让其变成弱酸性。请注意不能撒上苦土石灰就开始播种或栽种哦

●【苦土石灰的量=约100g/m²】



1

培垄的地区，把绳子扎在一次性筷子上拉开，均匀地在每m²上撒约100g苦土石灰（100g约为350g罐装的一半不到）



2

用锄头和铲子垦地，让土壤更好地吸收石灰

播种·栽种的1周前

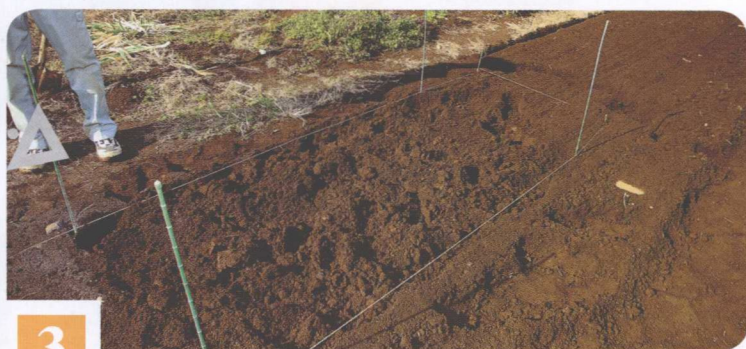
2 施基肥

施堆肥和肥料让土壤适合于蔬菜种植

●播种·栽种的1周前施基肥（堆肥和化肥）。堆肥有利于土壤的排水性，化肥将转化为植物的养分。如果没时间，这时候撒石灰也没有问题，不过要让苦土石灰和土混在一起哦

●【堆肥的量=1~2kg/m²】

●【化肥的量=50~100g/m²】



3

垦地后的1周内可置之不管，不用管它，然后开始播种栽种



2

然后在每1m²内均匀撒上50~100g化肥（100g约为350mL装的罐子的1/3不到）



1

用绳子将打算耕作的区域围起来，在此区域内，每1m²均匀地撒上堆肥1~2kg（2kg大约是10L袋子的一半）

3

将化肥、堆肥和土好好混合后耕地

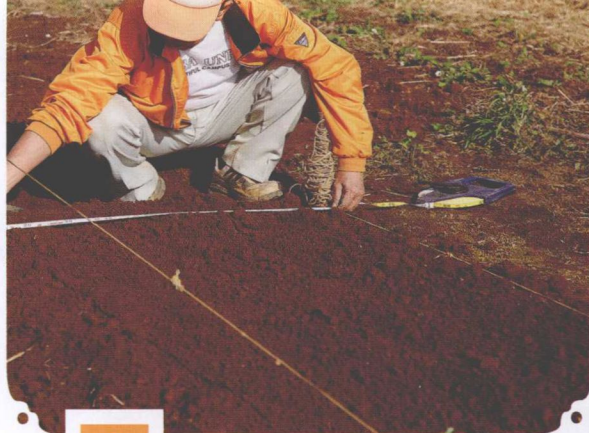


即将播种·栽种前

3 培垄

即将播种·栽种前培垄

●垄是用土堆成的蔬菜的床。通过培垄来区分田地和通道，便于田间作业。如果在播种前1周培垄，垄的形状可能被风雨打坏，所以要等到即将播种时才培垄。垄的高度一般为5~10cm，如果土地的排水性不好，或蔬菜特别喜好排水性好的场所，可以培垄到20~30cm高



1

根据垄的宽度，用绳子绑住一次性筷子从两边拉开



2

沿着绳子的外侧挖沟，把下面的土翻起，在绳子内侧堆高，短边也同样挖掘

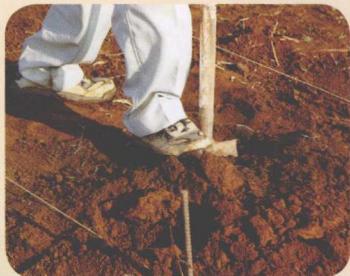


3

测量高度到5~10cm，用钉齿耙或木板将土的表面整平

栽种后对田地的修整

也许有点为时过早，我在这里把种完蔬菜后修整土地的方法介绍给大家。栽种结束后，取出残留的植物，用铁铲翻土、松土，除去小石头或残枝等，确保这块土地有良好的排水性和通气性



①用绳子把培垄的区域圈起，用脚踩住，将铲子插入土中，用力将脚踏在铲盘的上方，一直到整个铲盘没入土中。



②用铁铲把下层土翻到上层，再将土填入铲子挖出的洞内。



③一边后退一边挖土、一边掘土，把培垄的区域全部挖一遍，将这个状态保持到下次耕作前。

步骤2 播种

不同的蔬菜种类会有不同的种植方法，有些要直接撒种，有些要种在花盆里，播种的方式各有不同，而且播种的时期和适宜温度也非常重要，所以要好好确认种袋的背面。



条播

用板等工具压土的表面，使其变得平整，作一条深0.5~1cm的水沟，如果要做好几条水沟，就将他们隔开，统一株距，用同样的方法挖沟

在平整的土壤表面上测量蔬菜株距，用手指挖约1cm的小坑



点播

2 播种

要采用适合蔬菜的方式播种

●配合挖的沟来播种，条播用大拇指和食指捏住，让种子落下去，然后尽量平均分配种子。点播需要事先安排好蔬菜的间距，在凹进去的地方，平均放下适量的蔬菜种子



条播

把种子平均地撒在沟里



点播

在每一个小坑中放数粒种子

在每一个小坑中播1粒种子

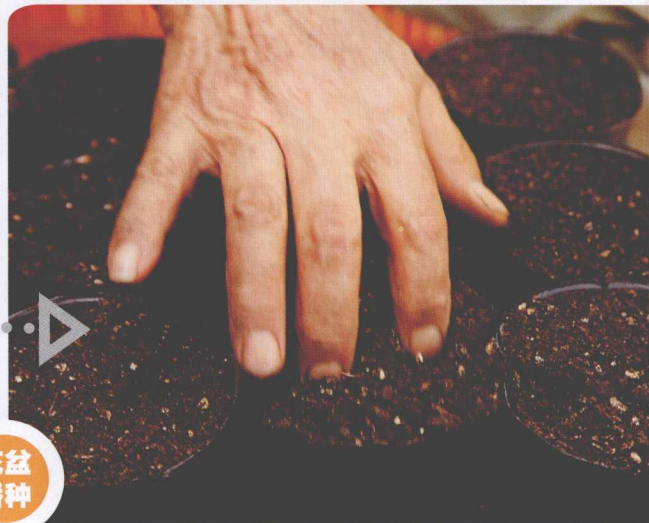


花盆播种

1 挖沟

根据不同播种方式来挖沟

●在土壤表面安排好每一株蔬菜的株距，挖沟播种。要按照条播、点播、花盆播种等不同播种方式来选择如何挖沟。条播适合一边间苗一边培育，点播适合需要一定株距的蔬菜，花盆播种适用于很难在土地里发芽的蔬菜



花盆播种

植苗时采用花盆播种，把土填满花盆，然后整平表面。将手指插入土中，挖一个深度为1~1.5cm的小坑

3 培土

用土将种子覆盖，使其与土壤亲密接触

●播种后，在种子下方覆盖约为种子2~5倍厚的土。基本上就把洞和沟周围的土都用手指堆过来，将种子覆盖。好光的种子，只需在播种后盖薄薄的土即可。盖土后，从上方轻轻按压，使种子和土亲密接触

用手指把沟两侧的土将种子上埋入，然后用手轻轻按压

条播

点播

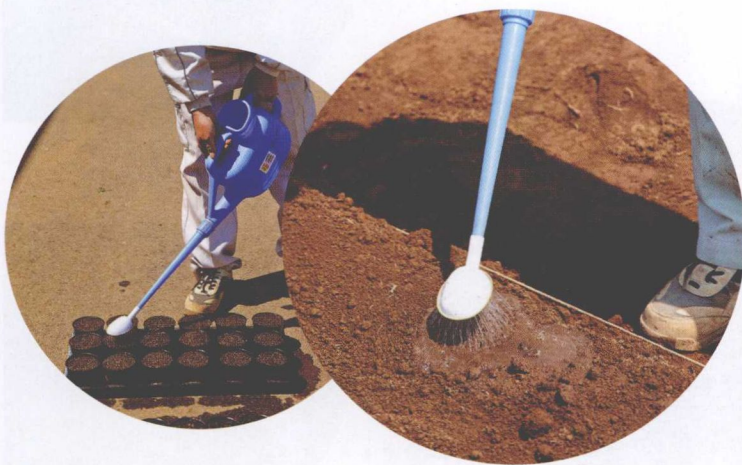
用手指把小坑周围的土盖在种子上，从上面轻轻按压，让土和种子亲密接触

花盆播种

用手把小坑周围的土将种子上覆盖，用手轻轻按压，使土和种子亲密接触

4 浇水

●浇水促进发芽，播种培土后浇水，种子和土进一步接触，浇水时使用喷头，水量充足，如果从高处浇水，土容易溅起，所以要压低浇水。花盆播种要浇到水从花盆下面流出来为止



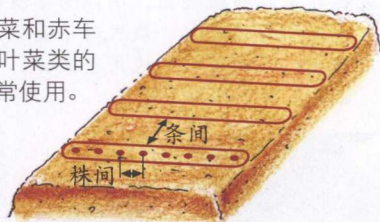
在播种处放低喷壶的喷头在很低的位置浇足量的水，花盆播种的话，要一直浇到水从底部流出

栽种后对田地的修整

田地的播种方式分为条播和点播两种，播种时请注意植物的株距和每条的条距

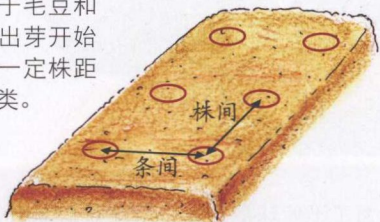
条播

小松菜和赤车使者等叶菜类的植物经常使用。



点播

常用于毛豆和玉米等出芽开始就需要一定株距的果菜类。



步骤2 栽种

将苗从容器里取出，植入挖好的洞里时尽量不要伤到苗。不要给刚植入不久的苗施压，选择一个天气好、没有风的日子来栽种吧。



1 挖种植洞

挖不深不浅的洞

● 植苗前必须先根据苗的形状或种类来挖大小合适的洞。如果是花盆苗或盒装苗，按照球根大小来挖洞。如果是葱和马铃薯等，要用锄头来挖适当大小的沟



花盆苗

安排栽种的株距，挖与球根大小相当的洞



2 栽种

栽种时要注意不伤及根部

● 先浇水再进行花盆苗与盒装苗的栽种，特别是盒装苗非常容易被拔出，所以为了提高苗的成活率，千万别忘记浇水。栽种时不要伤及球根，这个是重点。花盆苗需一边用手夹出，一边将苗倒置，盒装苗则笔直向上即可



花盆苗



为了不使球根散架，从花盆里取出，种植时使球根的“肩膀”略高于土壤表面

用锄头挖适当深浅的沟

马铃薯等



马铃薯等

注意株距和芽的生长方向，并排放入挖好的沟内

③ 盖土

在根部上方覆盖适量土

● 植苗后将挖出的土与周围的土培成一堆，覆盖苗的根部

● 不同的蔬菜如马铃薯和葱等，需要不同厚度的土，所以要看情况调整土量。将土覆盖在苗上后，从上用手轻轻按压根部，使之与土壤亲密接触，这样有利于根的生长



将原本洞中的土覆盖到根部，从上往下用手轻轻按压，使之与土壤亲密接触



马铃薯等

挖沟的时候把挖出的土填入，覆盖在苗的上面，然后将表面整平

④ 浇水

轻轻地浇充足的水

● 栽种的最后一步是用喷壶浇水，一直浇到根部为止。溅起来的泥会粘到蔬菜上，为了防止土里的细菌感染到蔬菜，浇水时尽量压低喷壶的喷头，不要直接浇在苗上



尽量压低喷壶的喷头，给根部充实的水分

栽种的深度

正确的栽种法

在球根的上方覆盖适量的土，根和土壤差不多同样高度。



错误的栽种法

洞挖得过深，栽种时根比周围的土低很多，嫁接苗发根的效果就没有了。



错误的栽种法

栽种后向根部培土过少，导致球根露出土壤表面，容易受到伤害。



步骤3

管理①追肥·培土

需要长时间种植的蔬菜，光靠土里的肥料是不够的，因此在种植过程中需要追肥。追肥后松土，注意别让蔬菜倒塌，朝根部培土。



① 追肥

根据不同的蔬菜选择合适的施肥方法

●所谓追肥，就是在蔬菜生长过程中，不断补充土壤中肥料。追肥的方式，如秋葵、青椒要在作物周围加料，如西红柿和黄瓜类要在垄边加料，如茼蒿类要在株与株之间加料。追肥量和追肥时机，请参看本书



垄边

作物逐渐长大后，沿着垄用锄头挖土开沟。在沟中适量施肥（图片以苦瓜为例）

作物周围



生长初期的果菜以及点播后的蔬菜，要在作物周围以及叶子的下方适量施肥（图片以青椒为例）

② 将土与肥料混合

将土和肥料充分混合来凸显肥料的效果

●施肥后肥料很容易流失，所以追肥后要用手轻轻松土，让肥料和土混合。有时因为下雨，土层结块后通气性变差，松土可以让氧气充分到达根部。同时，把杂草的根切除，这样一来杂草很难再生长

株与株之间



条播的作物，记住不要直接施肥到作物上，而要均匀地施肥在株与株之间（图片以韭菜为例）



作物周围

用指尖画圆圈，将肥料和土充分混合，翻根部周围的土



垄边

用锄头将土覆盖沟中肥料，朝垄培土

为了不伤及植物，在列与列之间的土用手指轻轻松土，将肥料和土充分混合

株与株之间





作物周围

翻动作物周围的土，朝根部培土，用手轻轻按压



株与株之间

翻动列与列之间的土，朝根部培土、按压



垄边

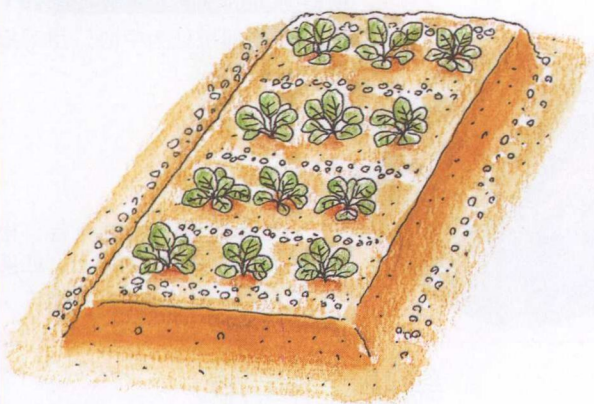
翻动垄表面的土，用锄头朝根部培土、按压

③ 培土

培土是为了不让植物倒下

●追肥后培土以防风雨造成植物倒塌。培土是把松开的土集中到根部，用手轻轻按压。培土的时机选择在间苗后或将土和肥料混合后进行效果更佳。以葱为例，等到变白变长时候适合培土

追肥时的 1m^2
大约是多少宽



1m^2 大约是 $70\text{cm} \times 150\text{cm}$

1m^2 的追肥范围是垄宽约为 70cm ，垄长约为 150cm 。

施肥的位置：①株与株之间（每列间隔）；②沿着垄挖两条沟。①情况下：如果按每 1m^2 内要施肥 100g ，那么 150cm 内的株距都要施肥。②情况下：均匀地向两旁的沟各施 50g 肥料。

追肥的目标

一撮

化肥 $5 \sim 10\text{g}$ ，向地膜的种植洞里施肥时一般这样的量比较合适。



轻轻捏一把

化肥 $10 \sim 20\text{g}$ ，一株为单位施肥时这样的量比较合适。



满满一把

化肥 $20 \sim 30\text{g}$ ， 1m^2 为单位这样的量比较合适。

