

史上最全、最详细的种菜书！

轻松实现有机栽培

阳台种菜全攻略

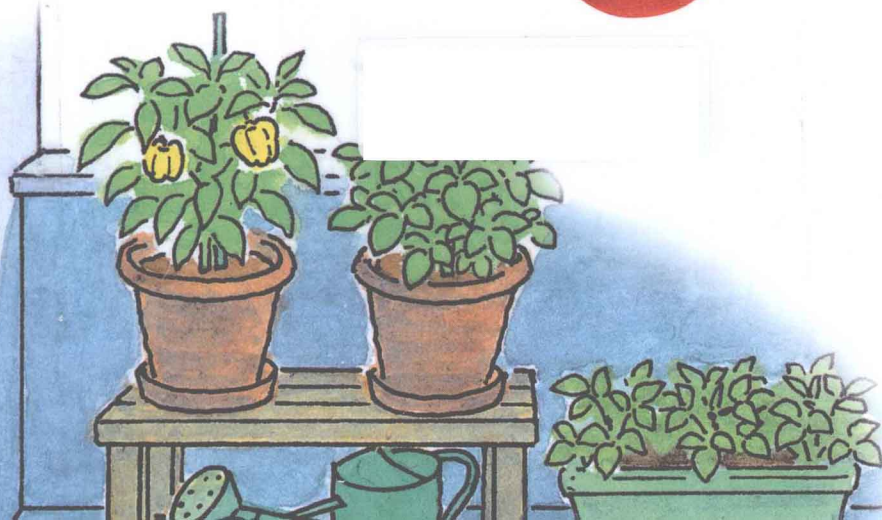
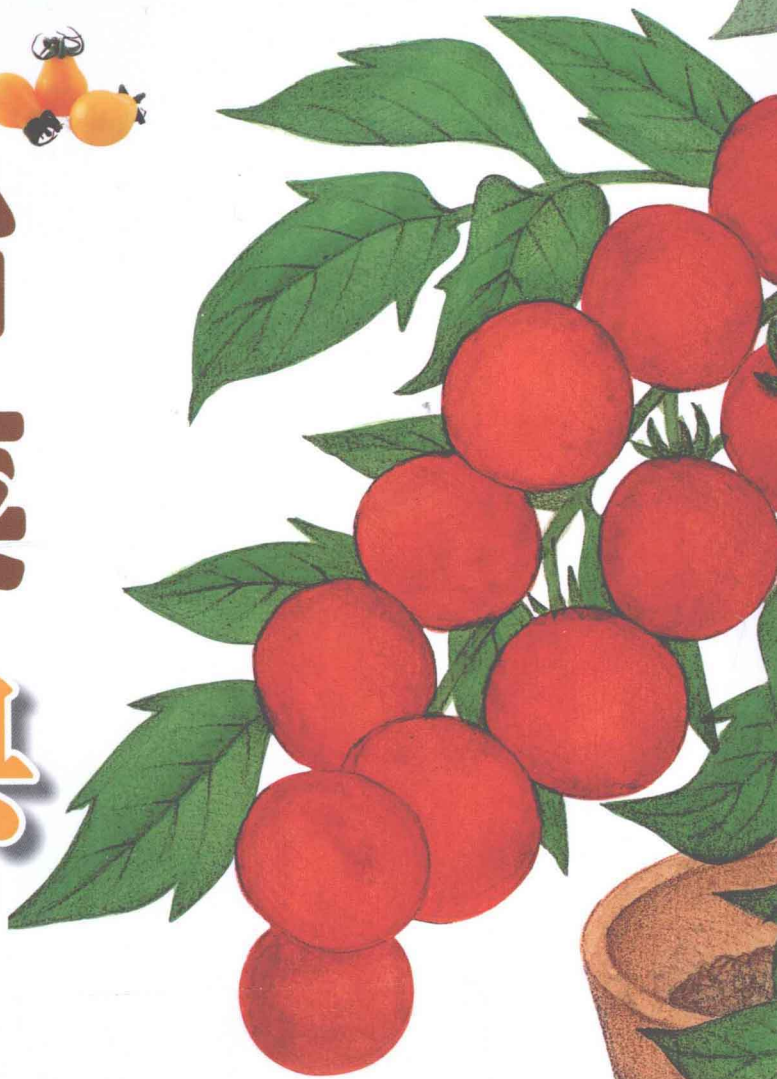


阳台 种菜 全典

(日) 木村正典 著

冯科 尹伟 译

辽宁科学技术出版社



YUKI SAIBAI MO OK! PLANTER SAIEN NO SUBETE by Masanori Kimura

Copyright © 2011 Masanori Kimura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with NHK

Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Eric Yang Agency, Inc. Beijing Representative Office

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本NHK Publishing, Inc. 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：06-2012第99号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜全典 / (日) 木村正典著; 冯科, 尹伟译. —
沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5381-7892-0

I. ①阳… II. ①木… ②冯… ③尹… III. ①蔬菜园
艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第026617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: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 13.5

字 数: 500 千字

出版时间: 2013 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜 璐

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-7892-0

定 价: 48.00 元

投稿热线: 024-23284367 1187962917@qq.com

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>



阳台种菜全典

轻松实现有机栽培 阳台种菜全攻略

(日) 木村正典 著
冯科 尹伟 译

辽宁科学技术出版社
沈阳



享受生长的过程

在任何一处阳光充足的地方，比如你的阳台，都能享受种菜的乐趣。每天亲眼见证蔬菜的生长过程，这就是阳台种菜的最大乐趣。

蔬菜的种植方法并不唯一。通过探索与努力，琢磨出一套适合自己的种植方式，未尝不是一件乐事。

享受阳台种菜的乐趣

享受视觉的盛宴

不同蔬菜的花与叶形状各异、色彩斑斓，仅仅是用眼睛观看，便可成为一种享受。圆形的叶子与锯齿形的叶子彼此交错，翠绿的叶子与嫣红的果子相映成趣。摘下一段花蔓装饰在房间中，会使得整个房间都充溢着自然之美。

不同的蔬菜开花时也各有特色。秋葵的花好似芙蓉，豌豆的花犹如连理草。据说在古代的法国宫廷，曾经把马铃薯作为观赏植物来栽种。如此说来，蔬菜也未尝不是一件艺术品。

将悉心培育的蔬菜摆放到自己阳台中，阳台便成为了主人展示个性的大橱窗。





享受探索的奥妙

本书所推荐的阳台种菜，整个种植的过程尽可能不使用化肥和农药。书上提到的所有有机肥料都会被土壤中的微生物分解，从而被植物充分地吸收。这样，花盆这块方寸之地就形成了一个完整的生态系统。



享受自然的饕餮

阳台种菜的另一大魅力就在于，主人可以将自己亲手种出的蔬菜即刻端上餐桌。这里收获的蔬菜不但各具特色，而且可以放心品尝。

现如今，虽然人们一年四季都能在超市或者菜市场买到各种蔬菜，但阳台菜园却可以做到让主人一饱口福的同时，切身感受到不同季节大自然带给我们的恩惠。



第1部分 走进阳台种菜

阳台种菜的全新理念 8

花盆的种类 10

基本的种菜工具 12

土壤及肥料 14

有机栽培的基础知识 16

阳台种菜的注意事项 18

1 需要共同注意的地方 18

2 阳台上的注意事项 19

3 院子里的注意事项 21

4 屋顶上的注意事项 22



第2部分 阳台种菜的基本操作



培养土的制作方法 24

土壤的循环使用 25

基本的播种方法 26

基本的育苗方法 28

基本的移植操作 30

插立支架的基本操作 31

1 临时支架 31

2 直立式 32

3 三点式 32

4 塔式+螺旋挂绳 33

5 塔式+竖直挂绳 34

6 灯笼式 35

7 屏障式 36

基本的追肥 37

虫害的处理 38

防寒对策 39

第3部分 果菜类

番茄（迷你型）42

茄子 46

青椒、辣椒 50

黄瓜 54

南瓜（迷你型）58

苦瓜 60

丝瓜 62

西瓜（迷你型）64

毛豆 68

芸豆（无蔓型）70

花生 72

豌豆（无蔓型）74

蚕豆 76

秋葵 78

草莓 80



第4部分 根菜类

- | | | |
|--------|--------|------------|
| 马铃薯 86 | 香芋 96 | 水萝卜 104 |
| 芋头 90 | 生姜 98 | 芜菁（大头菜）106 |
| 红薯 92 | 姜黄 99 | 胡萝卜 110 |
| 山药 94 | 萝卜 100 | 牛蒡（迷你型）112 |



第5部分 叶菜类

- 甘蓝（迷你型）116
抱子甘蓝·东方小绿 118
花茎甘蓝·嫩茎花椰菜 120
花椰菜 122
羽衣甘蓝 124
茼蒿 125
白菜（迷你型）126
绿叶蔬菜类 128
芥菜类 132

- 油菜 134
水芹 135
菠菜 136
茼蒿菜 137
生菜（叶用莴苣）138
茼蒿 140

- 韭菜 141
大葱 142
小葱 144
冬葱·胡葱 145
洋葱 146
蒜头（野蒜）148

- 芦笋 150
紫苏 152
白苏（荳胡麻）154
鸭儿芹 155
空心菜 156



第6部分 香草类

- 关于香草的基础知识 160
意大利芹 162
细叶芹 163
香菜 164
莳萝（洋茴香）165
茴香 166

- 罗勒 167
迷迭香 168
百里香 169
牛至 170
鼠尾草 171
薄荷 172

- 柠檬香草 173
洋甘菊 174
芝麻菜 175
细香葱 176
柠檬草 177



第7部分

谷类作物

谷类的基础知识 180

大米（大米）182

荞麦 186

薏苡 188

稗子 190

粟米 192

黍米 194

魔芋（蒟蒻）196

芝麻 198

北方地区与南方地区的注意
事项 200

需要注意的病虫害 202

病害篇 202

虫害篇 204

阳台种菜Q&A 207

蔬菜种植的基本用语 212

正确浇水 84

根菜类经过移植，会变得如何？

114

挑战混合种植 157

不同材质的花盆，保持土壤水分
的能力有何不同？158

使用不含有机物的土壤会使扦插
更加顺利吗？178

本书的使用方法

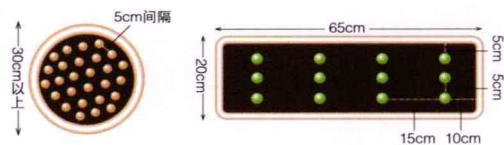
■书中收集了每种蔬菜种植时的基本数据。如：科名、食用部分、需要注意预防的病虫害、适宜生长的温度、从种植到收获的天数、植株的大小、合适的花盆尺寸等。



■本书中所提供的从种植到收获的天数，是在适宜该植物生长的温度下进行种植所得出的平均数据，仅供参考。由于气候条件及种植条件不同，实际的天数可能会有一些差异。

■栽培小月历中，由于气候条件不同，按照“北方地区”、“中部地区”和“南方地区”进行区分说明。具体判定标准参照本书第200页。

■有关播种、移植时所需要的花盆尺寸、列间距、株间距等数据，本书都以图示的形式作出了详细的讲解。



■有关种植不同蔬菜所需要的制土、播种、育苗、移植、支架、追肥、预防病虫害、防寒等基本操作，参考本书23~39页的“花盆栽培基本操作”。

■有机栽培的相关操作，参考本书24~29页。

第1部分 走进阳台种菜

这一部分主要介绍了有关阳台种菜的基础知识。在享受“种植、欣赏、品尝”的乐趣之前，我们需要了解一下建设花盆菜园的工
具、物资、注意事项，同时也需要学习一些有关有机栽培的知识。



阳台种菜的全新理念

1 轻松实现有机栽培

按照我们所提倡的种植方式，只要使用在市场上销售的，含有有机肥料的培养土，就可以实现完全的有机种植。

在原始的有机种植中，无论是基肥还是追肥都只使用完熟的牛粪堆肥和有机肥。这是因为，化肥中的肥料浓度高，使用化肥之后，土壤中的微生物生存环境变得恶劣进而导致其数量逐渐减少，甚至完全消失。相反，有机肥中肥料的浓度较低，为微生物的生存提供了优良的环境，使得微生物可以将肥料中的养分充分分解。所以，我们推荐使用有机肥。

而且，仅仅使用有机肥就可以完全满足蔬菜的生长需要，因此，没有必要再使用化肥。

无论是基肥还是追肥，都使用发酵油渣或草木灰等有机肥。



2 尝试种植反季节蔬菜

种子包装上所标注的“栽培时间”是在正常气候条件下，以收获高产量、优质品为前提来种植蔬菜的时间。然而，在私家菜园中，有一种理念很重要，那就是“先种种看吧”。因此，全新理念下的阳台种菜把蔬菜可以种植的时间大大地延长了。

同时，利用花盆进行种植，可以在气温过高或过低的时候，将植物搬入室内，不必为错过最佳种植时间而放弃，姑且试着种种看吧。

虽然不能种得像专业农户那么好，却可以体验私家菜园的乐趣。先来试着播种吧。





一粒种子可以长成2m高的番茄或黄瓜，可以结出超过1kg重的甘蓝。

3 让生命的旅程从播种开始

我们建议，如果没有特别的困难，最好从播种来开始您的种菜之旅。将一粒种子变成自己餐桌上的美味佳肴，这种喜悦恐怕只有种菜者本人才能体会到。

虽然如今在园艺店或是大型家居广场可以买到各种各样的幼苗，但是如果从种子开始种起的话，可供选择的蔬菜品种就会更多，进而可以种出更多自己喜欢的或是珍稀的品种。

而且，你还可以亲眼见证从种子发芽到最后收获的全过程。

4 最好高密度种植

我们建议，种植时尽可能地缩小株距。

种子包装上所标注的株距，是按照一定的标准制定的，这些标准包括收获的蔬菜要外形良好、大小符合上市要求等。

然而，在私家菜园中，我们收获的作物常常大小不等、形状各异。同时，由于阳台种菜的空间有限，所以种植时如果可以尽量多地增加植株数，收获时就可以得到更多的喜悦。

如果能够增加种植密度，相应的就可以增加收获次数，进而更加充分地享受收获的喜悦。



5 分阶段间苗

对于不需要育苗的蔬菜，我们推荐采用先多播些种，然后在种植过程中分阶段间苗的方法。通过多次间苗，可以延长收获时间，增加收获次数。

植株长出1~2片真叶时，摘下的菜苗可以做沙拉或做汤；长出3~4片真叶时，摘下的菜苗可以做沙拉或腌咸菜；长出5~6片真叶时，摘下的菜苗可以拌凉菜。这样，在不同的生长阶段，我们都可以品尝到鲜嫩的美味。

花盆的种类

在园艺店或是大型家居广场里，销售着各种质地不同、大小不等、形状各异的花盆。现在，我们就来了解一下它们的主要特征，以便购买时有的放矢。

选择花盆时，要充分考虑蔬菜的种类、特征。比如，种植植株较小的叶菜时，可以选择小一些的或是浅一些的花盆；种植大型的蔬菜时，要选择大一些或是深一些的花盆。我们分别列举了按材质区分和按形状、大小区分的花盆的特征，供读者参考。

在各种材质的花盆中，我们推荐使用轻便易挪、不易使水分蒸发的塑料花盆。让我们用漂亮的花盆种出各种各样的蔬菜吧。



材 质	特 征
塑料制	价格便宜，轻巧易挪，有一定的抗压性，土壤水分不易蒸发，可以减少浇水的次数。不足之处是盆内土壤温度易受外部气温影响
素陶制	造型优美，适合摆在院子或阳台用于观赏。但装满土后就会变得很重，难以移动。缺点是易碎，且土壤水分很容易蒸发
木制	具有良好的隔热性，内部土壤不易受外部气温影响。但经过日晒雨淋或日常浇水后就会变得容易腐烂，比起其他材质的花盆使用寿命更短

花盆的尺寸、形状及适合的蔬菜



圆形深盆

深约30cm，容量15L。用来种植单株体型较大的蔬菜。上下直径差别较小的盆型易于插立支架。

【适合的蔬菜】番茄等果菜、萝卜、花椰菜、杂粮等。



方形深盆

深30cm以上，容量20L以上。用于种植大型叶菜或成列地种植根菜。

【适合的蔬菜】萝卜、胡萝卜、马铃薯、甘蓝、白菜等。



大型盆

容量35L左右。用于种植多株大型果菜或叶菜。也可以种植苦瓜、丝瓜这样的绿色幕墙。

【适合的蔬菜】攀爬类蔬菜，如：黄瓜、苦瓜、丝瓜等。



标准盆

长方形，长约65cm，宽约20cm，高约20cm，容量15~20L。用来成列地种植植株不大的叶菜。

【适合的蔬菜】叶菜、芜菁（大头菜）、草莓、毛豆、洋葱、大葱、韭菜、蒜头等。



小型盆

圆形或四方形，容量7~8L。用来种植少量小型叶菜。

【适合的蔬菜】油菜（青江菜）、鸭儿芹等叶菜，或小葱、冬葱、香草类等。



圆形浅盆

深约20cm，容量12~13L。用于种植小型叶菜或不向横向伸展的蔬菜。

【适合的蔬菜】菠菜、紫叶生菜等叶菜或洋葱、无蔓芸豆、香草等。

小贴士



带有排水算子的花盆更方便

在阳台种植蔬菜时，为防止土壤从花盆底部的小孔流失，要用大粒的赤玉土将小孔堵住（参照26页、30页）。

使用图中这种带有排水算子的花盆，就不需要使用赤玉土了。种植过程中，换盆倒土也变得更加轻松。

基本的种菜工具

这里为你介绍方便实用的阳台种菜工具。当然，有的我们可以用家里的其他工具来代替，但使用这些专业工具，会使你的工作更加方便轻松。



园艺剪子

在种植过程中，使用园艺剪子比使用厨房用剪子或家用剪子更为方便。剪叶、间苗、收获、剪绳子等一切与剪切有关的工作它都能够胜任。



小铁铲

用于给育苗格、育苗盆、花盆填土，或从其中取土。由于标准的小铁铲尺寸为30cm，所以有时可以用其代替尺子。塑料和不锈钢材质的更为耐用。

喷壶

浇水时的必需品，最好选择可以随意更换喷嘴的。



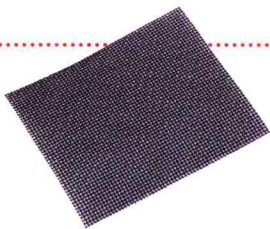
喷雾器

在播种后尚未出芽的这段时间，浇水时要特别注意不要将种子冲走，此时，喷雾器是最好的选择。购买时最好选择喷雾面积较大的。



托盘

可以盛满水后放在育苗盆或育苗格的底下，使土壤通过育苗盆或育苗格底部的小孔吸水；还可以在收获时当作菜篮子来用。因为需要盛水，所以最好选择深一些的。



塑料底网

铺放在育苗盆或育苗格的底部，用以防止水土流失。有的是按照育苗盆的形状事先剪裁好的；也有的是大张的，需要买回家后按自己的需要进行剪裁。当然，您也可以用枯叶来代替底网。



育苗盆

用于育苗、扦插或香草类的繁育。用“号”来表示直径的大小。“1号”约等于“3cm”。一般来说，使用3号，直径约为9cm的育苗盆比较方便。



育苗格

在育苗时使用。如果格子的口径可以达到4~5cm，则可以在格子中直接将种子养到可以移植的大小，省去中间移植到育苗盆中的步骤。使用时，根据需要种植的植株个数，用剪子剪下相应数量的格子即可。

支架

立在植株旁边以防止其倾倒。材质有塑料的、木制的、竹制的等。长短、粗细也各不相同。使用时需要按照蔬菜的种类选择合适的长度和粗细。当然，也可以用修剪过的树枝来代替。



筛子

用于筛取细土或分离土壤中的残枝枯叶。最好使用小号的，因为筛子太大使用时会比较费力。推荐准备两个，一个大网眼的，一个小网眼的。

网兜

塑料材质的网兜有大有小，它的作用可不容小觑。有的可以在收获之前给植物的果实当吊床用，有的可以用作迷你西瓜或迷你南瓜的攀爬网，还有的可以在为外壳不太坚硬的杂粮脱壳时派上大用场。

卷尺

使用它方便地测量花盆的尺寸及株距的大小。



绳子

用于固定支架或作为植物的牵引。一般为麻绳。



簸箕和园艺用布

这两样工具可以在混合土壤，从花盆中取出植物根系及土壤，收集扔掉不用的植株时使用。也可以用来将收获的根菜类蔬菜摆在上面晒干。园艺用布不用时可以折叠存放，十分节省空间。当然，做这些工作时也可以使用旧报纸。

底托

放在花盆底下，既可以防止土壤流失，又可以盛满水或肥料，使土壤通过花盆底部的小孔来吸收水分及肥料。

方便筷子

用于将幼苗从育苗格中夹出，平整土壤表面，划出播种沟，捕捉较大的害虫等。也可以使用普通的旧筷子来代替。

园艺名牌

一般为塑料或木制的，大小各异。上面可以写上日期和蔬菜名称等。最好用铅笔或油笔来书写，以防沾水后字迹变得模糊。

挖耳勺（带棉球的）

使用松软的棉球可以为草莓等作物进行人工授粉。

土壤及肥料

种植过程中土壤、堆肥、肥料，一样都不能少。由于是在花盆或房前屋后种植，所以要在有机肥料中选择气味较小的。各种有机肥的使用量都不尽相同，因此使用时要特别注意包装上的标志，遵守正确的使用量。



牛粪堆肥

这种肥料是将牛粪与麦秆混合后发酵制成的。氮、磷、钾的含量大约各占1%。比起其他动物性堆肥，具有气味小、养分均匀的特点。常作为基肥与土壤混合使用。使用时要选择干燥、不结块、无臭味的。若使用未腐熟的堆肥则容易损害作物根部或引发病虫害。未腐熟的堆肥不但有臭味，而且发黏。不过这些很难在未打开包装之前被发现。如果迫不得已需要使用未腐熟的肥料，最好将其与土壤混合后，放置2~3周再使用。



播种用土

这是一种含水性较高的培养土。由于土壤颗粒被处理过，因此有利于整齐地出芽。最好选购事先已加入肥料的培养土。多数的培养土中所加入的肥料都是化肥，追求完美有机栽培的读者只能选择配有有机肥的培养土。后者需要筛过以后选择细土使用。



培养土

最好使用多种土壤混合，透气性和保水性良好，事先掺入了肥料的优质土壤。无论是否用于蔬菜的种植，我们都建议土壤颗粒不要太大。由于我们采用的是有机栽培，所以在购买时仔细确认其中是否含有化肥。当然，也可以使用庭院土或使用过的土壤来代替。

赤玉土

将赤玉土干燥后按颗粒的大小可以分为大粒（左图）、中粒、小粒（右图）三种。赤玉土既具排水性又具保水性，透气性良好且保持肥性的能力强，不含杂草种子及肥料，且几乎无菌。大粒的排水性好，用于放在花盆底部及育苗盆中扦插时使用。小粒的放在育苗格中扦插时使用。由于赤玉土干燥时比较易碎，所以推荐选择包装内水分较少、底部无碎末的产品。



发酵油渣

这是由植物种子压榨后的油渣发酵后制成的。使用未发酵的油渣后，油渣会在植物生长过程中继续发酵，产生对植物根部有害的热量及沼气。所以最好选用易于植物吸收、完全发酵的产品。发酵油渣含氮量大，吸收迅速，因此可以用于所有蔬菜的追肥。不过，由于块状的肥料不易与土壤混合且容易产生真菌，所以最好选择粉状或颗粒状的肥料。



草木灰

草木低温燃烧制成的肥料，含钾量高，肥效快。在种植根菜时，既可以混合在基肥中，又可以用于追肥。由于其中石灰的成分较高，过多使用容易造成土壤的盐碱化，务必严格遵守使用量。



蝙蝠粪

这种肥料以堆积的蝙蝠粪为原料，富含重要的微量元素磷和钙。因为在堆积的过程中已被完全分解，所以无臭无味，且营养成分高，肥效绵长。在种植果菜时，既可以混合在基肥中，又可以用于追肥。



骨粉

骨粉是由动物的骨头加工熟后粉碎制成的，含磷量较高。近来，市面上销售的骨粉一般被制成粉状或颗粒状。在种植果菜时，既可以混合在基肥中，又可以用于追肥。购买时要注意包装上是否有标明“未使用病死家畜”等字样。

肥料小知识

肥料包装上所标示的N-P-K分别代表什么？

氮(N)、磷(P)、钾(K)这三种元素是植物生产过程中必不可少，但又十分容易缺乏的。只有这三种元素相互作用，才能更好地促进植物的生长。如果肥料包装上写着“N-P-K=8-8-8”，则表示每100g肥料中这三种元素的含量都为8g。数值越大则表示所含肥料的成分越高。

成分	主要作用	缺乏的表现	过剩的表现
N=氮	又叫“叶肥”。是植物茎叶生长必不可少的元素	叶片小或叶片的颜色浅淡	茎叶过于茂盛，影响果菜类植物果实的生长
P=磷	又叫“果肥”。除了在植物开花、结果时必不可少外，还有助于根的生长	开花少，且花期和果期都比较迟	施肥过多一般不会引起什么问题
K=钾	又叫“根肥”。有助于植物根、地下茎、果实的生长，还有调节植物生长的作用	抗病虫害的能力差，根、地下茎、果实都不易长大	影响钙和镁的吸收，使植物因为缺乏钙和镁而生长不良