阳台种菜教科书

最详尽的

超值！

赠4种有机种子＋播种收获时间表

（日）藤田智　著
马金娥　译

种植步骤详细说明
海量全景实物图片讲解
最佳播种收获季节展示
病虫害防治小窍门分享

2个月的时间即可采摘

50种蔬菜和香草

海峡出版发行集团 THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | 福建科学技术出版社 FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字 13-2012-014
TITLE：[ベランダですぐ始められる コンテナで野菜づくり]
BY：[藤田　智]
Copyright © Satoshi Fujita , 2011
Original Japanese language edition published by NIHON BUNGEISHA CO., LTD.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.
Chinese translation rights arranged with NIHON BUNGEISHA CO., LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由株式会社日本文艺社授权福建科学技术出版社在中国境内独家出版中文简体字版。

图书在版编目（CIP）数据

最详尽的阳台种菜教科书／（日）藤田智著；马金娥译. —福州：福建科学技术出版社，2013.3
ISBN 978-7-5335-4232-0

Ⅰ.①最…　Ⅱ.①藤…②马…　Ⅲ.①蔬菜园艺 Ⅳ.①S63

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第038636号

策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）
总 策 划：陈　庆
策　　划：陈　辉
版式设计：王　青

书　　名	**最详尽的阳台种菜教科书**
主　　编	（日）藤田智
译　　者	马金娥
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社　　址	福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址	www.fjstp.com
经　　销	全国新华书店
印　　刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司
开　　本	787毫米×1092毫米　1/16
印　　张	12
图　　文	192码
版　　次	2013年5月第1版
印　　次	2013年5月第1次印刷
书　　号	ISBN 978-7-5335-4232-0
定　　价	39.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换。

最详尽的阳台种菜教科书

（日）藤田智　著
马金娥　译

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前 言

人们到了一定的年龄后，都会从各自的工作岗位上退下来，开始悠然自得的生活。自己亲手种植蔬菜，成为许多城市老年人丰富退休生活的重要方式。现如今，它在年轻人中也逐渐流行了起来。

在城市，6成以上的人都居住在公寓里，尽管人们可以租借“市民农园”来种植蔬菜，但由于成本较高，很多人难以承受。

由此可见，许多人即使很想自己种菜却苦于没有菜地。

本书就针对这类人群，以“利用容器来栽培蔬菜”为主题，选取约50种栽培方法简单并且在比较短的时间内就可以收获的蔬菜，将它们的栽培方法集成一册。

本书将详解每种蔬菜从播种或栽植开始直至收获的约1年的时间里的每个栽培步骤，并配合图片进行解说。所以，对于初学阳台种菜的人来说，这是一本很好的入门书籍。

在阳台等场所进行容器栽培的最大的优点就是“菜园就在自己的家中”，例如可以在起居室的前面与家人一起栽培蔬菜。孩子也能够参与其中，每天给蔬菜浇水，耐心地观察蔬菜的生长过程。种菜对他们来说既是一种游戏，又相当

于一个理科实验，还能充分感受收获时的喜悦，有助于孩子的身心健康成长。

自己栽培的蔬菜吃起来放心，又有利于增进家人的情感。

小的时候，一到暑假，我就会和妈妈回到姥姥家。姥姥和姥爷就会迫不及待地把我带到田里，一起采摘他们为我精心培育的香瓜。

时至今日，每当闻到香瓜隐约散发的甜味，就会唤醒我儿时的记忆。

如果您家有孩子的话，可以在采收时节把孩子接来，和孩子一起采摘、品尝蔬果，一起创造最美好的回忆。

无论是播种后发出的新芽，还是繁茂的水灵灵的叶茎，都能构成一幅非常美丽的画面。

欣赏四季转换带来的变化，享受倾注爱心培育的过程，体会大自然的回馈。

通过种植蔬菜，我们可以将这些美好的体验传递给下一代。

藤田智

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章　制定阳台种菜基本方案

根据日照时间决定种什么蔬菜

几乎一整天都有日照的阳台……12

日照时间只有半天左右的阳台……14

日照条件较差的阳台……15

影响日照时间的其他条件

确认栏杆、墙面的材质和形状……16

检查阳台纵深的日照……17

检查邻近建筑物的高度和距离……17

根据日照条件来改善栽培环境

日照良好、环境优越，但必须采取防寒、隔热措施……18

根据环境选择适合种植的蔬菜……20

用园艺工具改善日照条件……22

制定阳台种菜的计划

几乎一整天都有日照的阳台……24

向阳、半背阴混合阳台……27

第二章　阳台种菜的基本作业

栽种前的 3 样必备物品

栽培蔬菜时使用的容器……31

容器栽培用土……32

适合容器栽培的肥料……33

种菜必备的工具和种苗

浇水工具……35

需要提前备好的园艺工具……36
便利的园艺工具……36
进行大规模作业时……38
优质种苗的选择方法……38

基本的作业流程—— 从播种到收获

容器的准备……40
铺垫钵底石……40
装入培养土……40
播种……41
间苗……41
苗的栽植……41
追肥、培土……42
搭架、引蔓……42
摘心、摘果、摘除腋芽……42
收获……43
浇水时的注意事项……43
旧培养土的再利用……44
如何处理不要的土……45
遇到台风或强风天气时……45

防治病虫害，提高收成

用冷布或防虫网罩住容器 / 发现害虫立即捕杀……46
利用药剂来消灭病虫害 / 喷洒药剂时的注意事项……47
常见的蔬菜栽培用农药……48
主要病害 / 主要害虫……49

第三章　适合新手栽培的蔬菜

绝对不会失败、最适合初学者的蔬菜

樱桃萝卜……52
散叶生菜……56

分葱……60

可以在厨房轻松培育的蔬菜

嫩苗菜……62
豆芽……64
专栏 打造自然凉爽的“绿色窗帘”……66

第四章 可在阳台上栽种的蔬菜

几乎一整天都有日照的阳台可种植的蔬菜

果菜类 小西红柿……70
黄瓜……76
茄子……80
柿子椒……82
尖椒……86
苦瓜……88
迷你小南瓜……90
西葫芦……94
根菜类 小芜菁……96
叶菜类 羽衣甘蓝……98
结球甘蓝……100
小绿甘蓝……102
芥蓝……104
花椰菜……106
白菜……108
青梗菜……110
塌菜……112
红菜薹……114
紫背菜……116
空心菜……118
科斯莴苣……120
莙荙菜……122

芹菜……124
落葵……126
王菜……128
紫苏……132
香草类　香菜……134
鼠尾草……136
罗勒……138
芝麻菜……140
迷迭香……142
野生草莓……144
豆　类　菜豆……146
长豇豆……150
四角豆……152
专栏　各种蔬菜的花……156

在约有半天日照的阳台可种植的蔬菜

叶菜类　小松菜……158
茼蒿……162
菠菜……164
京水菜……166
鸭儿芹……168
根菜类　生姜……170
香草类　细香葱……174
欧芹……176
薄荷……178
专栏　香草的插枝和采种……180

蔬菜栽培的 Q&A……182
蔬菜栽培相关的词汇……187
蔬菜名称索引……190

本书的特点与使用方法

第一章

掌握家里阳台的构造，了解适合栽培的蔬菜品种。介绍光照条件的改善方法和栽培计划的制定方法。

第二章

介绍栽培蔬菜前需要准备的园艺工具。配合图片解说基本的作业流程。

第三章

介绍比较容易栽培的樱桃萝卜、散叶生菜、分葱，以及在厨房等地就可以进行培育的嫩芽菜和豆芽的栽培方法。

第四章

配合蔬菜在不同阶段的生长状态的图片，介绍约50种蔬菜的栽培方法。

蔬菜的特点和栽培方法

介绍各种蔬菜的原产地、做法，蔬菜中所含的营养元素，适合蔬菜生长的气候和栽培方法。

难易度

虽然本书介绍的蔬菜的栽培方法都比较简单，但考虑到从播种到收获的时间和所耗费的精力有所不同，还是将栽培的难易度分成了 3 个等级。★数越少就表示这种蔬菜栽培越简单。

栽培的步骤

介绍从容器的准备、播种、育苗、栽植幼苗、追肥和培土、整枝等到收获为止的整个作业流程，并配合在蔬菜生长过程中拍摄的图片来解说。

※“栽植○日后”的天数都是以日本中间地区（相当于中国华北地区）为标准来计算的。

蔬菜的名称

蔬菜一般的名称和科名、属名。蔬菜名称后的（　）内为蔬菜的别名。

信息

一目了然列出利用容器栽培各种蔬菜的重点信息，还介绍了推荐的品种或适合用容器栽培的品种。

栽培日历

栽培日历中将寒冷地区（日本东北以北，相当于中国东北地区）、中间地区（日本关东至中部地区，相当于中国华北地区）和温暖地区（西日本，相当于中国华东地区）区分开来，分别标出这 3 个区域蔬菜播种、栽植和收获的日期。但是因每年的气候都有所变化，而且各个阳台的环境也都不尽相同，所以日历上标注的栽培日期也只是作为参考。

主要病虫害的防治方法

介绍各种蔬菜容易发生的病虫害以及相应的预防、驱除方法。在使用农药时要仔细确认该农药适用的蔬菜和病虫害。农药的使用方法和次数等也有严格的规定，一定要正确使用。具体的防治病虫害的方法可以参考 P46。

要点

需要特别注意的作业步骤会用“要点”来标记。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章

制定阳台种菜基本方案

根据日照时间决定种什么蔬菜

虽然想种菜，但却不知道该种什么菜好，完全找不到头绪。这应该是初次尝试种菜的人必然要经历的第一道难关。

大多数蔬菜都喜欢向阳和通风良好的环境，但其中也有些蔬菜喜欢通风良好且阴凉的环境。所以如果要在阳台、屋顶露台等处栽培蔬菜，最好先调查清楚栽培场所的环境。

明确了栽培场所的日照条件、通风条件、方位，以及想要播种或栽植的季节后，自然就可以确定种植哪些蔬菜了。此外，为了改善蔬菜的栽培环境，种植者也要逐渐弄清楚究竟哪些园艺工具比较适合自己，所以，种菜的第一步就是了解种植蔬菜的环境。

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照																

◎=非常强　○=比较强　●=弱　※ 利用类似的表格，观察每个季节中阳台的日照情况。

几乎一整天都有日照的阳台

大多数蔬菜都喜欢日照较充足的环境，所以这样的阳台比较适合种植蔬菜。但是由于阳台或屋顶露台几乎都是水泥地面，夏天阳光照射比较强烈时，有可能会导致阳台因吸热快而温度过高，因此一定要注意采取适当措施。将竹帘或木板铺在地面上或贴住墙壁可以缓解这种情况。如果白天能够在阳台或屋顶露台上洒些水，就能更有效地控制温度了。

到了冬天，水泥地面又会变得特别冷，所以如果直接将栽培容器放在水泥地面上，就会降低容器内的温度，从而影响植株的生长。这个时候也可以像夏天一样，将木板等铺在地面上。将砖头和泡沫塑料等垫在容器底部或把容器放在架子上，也可以起到很好的防寒效果。

例1 朝南且附近没有遮光物的阳台

（春分・秋分）

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	●	●

优点

- 日照条件较好。
  （栽培蔬菜的第一条件）

推荐蔬菜

（从左至右）无蔓菜豆、罗勒、苦瓜、王菜、茄子。

缺点

- 水泥地面，白天温度容易过高。
- 夏天地面的温度甚至有可能达到 60℃，所以不要将容器直接放在地面上。
- 由于反光严重，叶片较薄的蔬菜比较容易被晒焦。
- 由于水泥地面无法提供水蒸气，所以空气中的湿度比较低。
- 如果不是位于楼房边角位置，通风可能较差。
- 楼层比较高的话，给蔬菜授粉的蜜蜂就很难飞上来，不过也不容易发生虫害（蚜虫、蛾类等害虫除外）。
- 即使附近没有高层建筑，但房间的墙壁等有时也会遮住阳光。

例2 屋顶露台或周围没有高层建筑物的屋顶

（春分·秋分）

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	●	●

优点

- 阳光不会被遮挡。
- 由于通风良好所以病虫害较少。
- 面积较大，再加上没有高度的限制，所以可以使用大型容器。

推荐蔬菜

（从左至右）小西红柿、四角豆、西葫芦、落葵、长豇豆。

缺点

- 大风或台风天时，屋顶大风的强度是地面上的数倍。
- 平时屋顶的风也要比地面上的风强很多。
- 容易遭受鸟害。
- 由于是水泥地面，所以白天的温度容易偏高。
- 夏天有时候温度能达到 60℃，所以不能把容器直接放在屋顶地板上。
- 由于反光严重，叶片较薄的蔬菜比较容易被晒焦。
- 由于水泥地面无法提供水蒸气，所以空气中的湿度比较低等。

日照时间只有半天左右的阳台

“半背阴”是园艺用语中比较常见的词，就是指一天之内有5~6个小时日照的环境。此外，像树木的根部周围那样每天阳光都是透过枝叶间隙漏进来，总体比较暗的场所也属于半背阴。本书所讲的阳台和屋顶露台一般都不会出现后者的情况，所以此处就予以省略。

每天只有5~6个小时日照的阳台，可以尝试种植小松菜、菠菜或莴苣等蔬菜。

如果日照主要集中在上午，将蔬菜种植在阳台的东侧会比较好；如果日照主要集中在午后，则可以在西侧种植。

例1 朝东、上午日照较充足的阳台

（春分·秋分）

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	●	●	●	●	●

例2 朝西、下午日照较充足的阳台

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	●	●	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	●	●

例3 朝南、附近有建筑物等遮光物的阳台

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	●	●	●	●

◎ = 非常强　○ = 比较强　● = 弱

优点

- 可以缓和高温、干燥等恶劣条件。
- 只要下点工夫，也可以种植喜阳的蔬菜（参照P20）。

缺点

- 通风较差，容易发生病虫害。
- 能够种植的蔬菜种类有限。

推荐蔬菜

（从左至右）小松菜、茼蒿、菠菜、京水菜、欧芹。

日照条件较差的阳台

朝向不好或阳光很难照进来的比较暗的阳台也不是完全不能种植蔬菜。虽然在这种环境中能够种植的蔬菜种类有限，但那些喜阴的蔬菜反而会长得更好。鸭儿芹、蘘荷和款冬就是其中的典型代表（鸭儿芹的栽培方法请参照P168）。

此外，有些蔬菜在日照条件较差的阳台虽然不如在向阳处长得那么好，但也还是会有所收获，如小松菜、莴苣、菠菜、京水菜、姜、细香葱、欧芹、薄荷等。

例1 朝东、周围有高层建筑的阳台

（春分·秋分）

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	●	○	○	○	○	◎	◎	○	○	●	●	●	●	●

例2 朝西、周围有高层建筑的阳台

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	○	●	●

例3 朝北（东北或西北）的阳台

时间	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
日照	●	●	○	○	◎	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	●	●

◎=非常强 ○=比较强 ●=弱

优点

- 不容易出现高温或干燥的恶劣情况。
- 虽然栽培喜阳的蔬菜会比较困难，但却可以种植喜阴的蔬菜。

缺点

- 由于通风较差，湿气较重，所以容易发生病虫害。
- 能够种植的蔬菜品种比较有限。

推荐蔬菜

（从左至右）薄荷、鸭儿芹。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com