

走向丰收的详解步骤
让你收获满满的幸福感

亲自动手，零失败，出高品质蔬菜
轻轻松松享受“菜园生活”



超简单的

近100种蔬菜的栽培方法

家庭菜园 大百科

(日) 菊地建志——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

超简单的
家庭菜园
大百科

对身体有益的蔬菜种植法

(日) 菊地建志——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

著作权合同登记号：图字13-2012-011

KARADA NI YASASHII YASAIIDUKURI © Kenshi Kikuchi 2008

Original Japanese edition published in 2008 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目（CIP）数据

超简单的家庭菜园大百科 / (日) 菊地建志著；
马金娥译. —福州：福建科学技术出版社，2015.12
ISBN 978-7-5335-4815-5

I. ①超… II. ①菊… ②马… III. ①蔬菜园艺
IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第156604号

书 名 超简单的家庭菜园大百科
著 者 （日）菊地建志
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 福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷 福建地质印刷厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 14
图 文 224码
版 次 2015年12月第1版
印 次 2015年12月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4815-5
定 价 55.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



目录



种植蔬菜的基本知识

整地	8
耕地	10
做畦	12
播种	14
育苗管理	16
菜园的基本作业	18
家庭菜园用具	26
共生植物	28
肥料	32
病虫害防治对策	34



阅读本书的方法	38
---------	----

在春夏季种植的蔬菜

果菜类

黄瓜	40	王子蜜瓜·香瓜	80
番茄·小番茄	44	苦瓜	84
玉米	52		
西葫芦	54		
南瓜	56		
金丝瓜	60		
小冬瓜	62		
茄子	64		
青椒	68		
尖椒·甜椒	72		
秋葵	74		
西瓜	76		





豆类

菜豆·····	86
毛豆·····	88
四角豆（龙豆）·····	90
落花生·····	92

根菜类

小水萝卜（樱桃萝卜）·····	94
胡萝卜·迷你胡萝卜·····	96
马铃薯·····	98
芋头·····	102
红薯·····	104
台湾山药·····	108
迷你牛蒡·····	110
雪莲果·····	112
生姜·····	114
郁金·····	116



叶菜类

王菜·····	118	欧芹·意大利香芹·····	138
茼蒿·····	120	紫苏·····	140
韭菜·····	122	蕹菜·····	142
大葱·····	126	无翅猪毛菜·····	144
白苏·····	130	落葵（胭脂豆）·····	146
鸭儿芹（三叶芹）·····	132	食用大黄·····	148
芹菜（旱芹）·····	134	阳荷姜（蕺荷）·····	150
牛皮菜（恭菜）·····	136		



香辛蔬菜

罗勒（九层塔）·····	152
薄荷类·····	154
茴香·····	155
迷迭香·····	156
柠檬草·····	157
柠檬香蜂草·····	158

在秋冬季种植的蔬菜

果菜类

草莓..... 160



豆类

豌豆角..... 164

蚕豆..... 166



根菜类

萝卜..... 168

芜菁..... 172

叶菜类

分葱..... 174

叶葱..... 176

西兰花..... 178

花椰菜..... 180

白菜·小白菜..... 182

甘蓝..... 186

小洋葱头·薤..... 190

小绿甘蓝..... 192

青梗菜..... 194

茼蒿..... 196

洋葱..... 198

菠菜..... 202

小松菜..... 204

日本水菜(京菜)..... 206

莴苣类..... 208

塌菜(塔菜)..... 210

芝麻菜..... 212

大蒜..... 214

野泽菜..... 216

高菜..... 218



菜园用语辞典..... 220

超简单的
家庭菜园
大百科

对身体有益的蔬菜种植法

(日) 菊地建志——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

品尝着自己亲手种植、采收的美味蔬菜……

也许这些蔬菜的形状不是那么美观，但它们却是我们亲手撒下种子、栽种秧苗，并精心培育出来的，吃起来当然会更加美味。况且，正因为是自己种植的蔬菜，我们吃起来才会更加放心，不是吗？

你开始有了家庭菜园的种植想法，但你肯定会有很多地方不明白，不知该如何下手：究竟该怎么样整地？所谓的“畦”该怎么弄？究竟该施哪种肥料？在什么时间、该施多少肥料合适等。此外，我还经常听到有人抱怨：“我明明是按照书上的做法种的啊，但怎么还是种不好呢？”有很多人在尝试家庭菜园种植时都经历过失败，特别是对那些初次尝试的人来说，他们对种菜的事情都还不是那么了解。

本书为你介绍80余种蔬菜的栽培方法，其中有茄子、番茄、黄瓜等常见蔬菜，也有雪莲果、姜黄等珍贵蔬菜。为了让初学者一目了然，从整地到收获的整个过程都配有相应的片，对每个步骤都进行简单明了的说明。

种植蔬菜有时也会失败，即使是种菜老手也免不了。本书不仅向你说明种菜时避免失败的注意事项，还会介绍种出好菜的要点和窍门，以帮助你在不使用农药的情况下也能种出高品质的蔬菜。本书也会介绍在种植蔬菜时要用到的工具、种菜地点的选择、支架及拱棚的制作方法、蔬菜易发生的病虫害及防治方法等。此外，书中还附有菜园用语的详细解说。

刚开始尝试的时候，你也许会遭受到这样或那样的挫折：播种下的种子不发芽，植株长大了却不结果实，等等。但正因为如此，栽培成功后你所获得的喜悦也是双倍的。

在与土地亲密接触的过程中，看着自己精心培育出来的蔬菜，品尝着自己亲手种植的蔬菜，那是一件多么令人高兴的事情啊。如果本书能够帮你进入并享受这种菜园生活，我将感到无比荣幸。

菊地建志



目录



种植蔬菜的基本知识

整地	8
耕地	10
做畦	12
播种	14
育苗管理	16
菜园的基本作业	18
家庭菜园用具	26
共生植物	28
肥料	32
病虫害防治对策	34



阅读本书的方法	38
---------	----

在春夏季种植的蔬菜

果菜类

黄瓜	40	王子蜜瓜·香瓜	80
番茄·小番茄	44	苦瓜	84
玉米	52		
西葫芦	54		
南瓜	56		
金丝瓜	60		
小冬瓜	62		
茄子	64		
青椒	68		
尖椒·甜椒	72		
秋葵	74		
西瓜	76		





豆类

菜豆·····	86
毛豆·····	88
四角豆（龙豆）·····	90
落花生·····	92

根菜类

小水萝卜（樱桃萝卜）·····	94
胡萝卜·迷你胡萝卜·····	96
马铃薯·····	98
芋头·····	102
红薯·····	104
台湾山药·····	108
迷你牛蒡·····	110
雪莲果·····	112
生姜·····	114
郁金·····	116



叶菜类

王菜·····	118	欧芹·意大利香芹·····	138
苜蓝·····	120	紫苏·····	140
韭菜·····	122	蕹菜·····	142
大葱·····	126	无翅猪毛菜·····	144
白苏·····	130	落葵（胭脂豆）·····	146
鸭儿芹（三叶芹）·····	132	食用大黄·····	148
芹菜（旱芹）·····	134	阳荷姜（蕺荷）·····	150
牛皮菜（恭菜）·····	136		



香辛蔬菜

罗勒（九层塔）·····	152
薄荷类·····	154
茴香·····	155
迷迭香·····	156
柠檬草·····	157
柠檬香蜂草·····	158

在秋冬季种植的蔬菜

果菜类

草莓..... 160



豆类

豌豆角..... 164

蚕豆..... 166



根菜类

萝卜..... 168

芜菁..... 172

叶菜类

分葱..... 174

叶葱..... 176

西兰花..... 178

花椰菜..... 180

白菜·小白菜..... 182

甘蓝..... 186

小洋葱头·薤..... 190

小绿甘蓝..... 192

青梗菜..... 194

茼蒿..... 196

洋葱..... 198

菠菜..... 202

小松菜..... 204

日本水菜(京菜)..... 206

莴苣类..... 208

塌菜(塔菜)..... 210

芝麻菜..... 212

大蒜..... 214

野泽菜..... 216

高菜..... 218



菜园用语辞典..... 220

种植蔬菜的基本知识

整地、耕地、做畦、播种、育苗、移植、追肥、培土、中耕、除草、间苗、绑蔓、摘心、摘除腋芽、摘蕾、摘花、疏果、支架的搭法、地膜覆盖法、拱棚栽培法、种植家庭菜园所需的道具、共生植物、肥料、防治病虫害的方法



整地



能否种好菜主要取决于土地的状态以及土质的好坏，在种植前最好先检测一下土地的土层深度、土质、排水情况、酸碱度等。下面我们开始着手构建一个能够让蔬菜健康成长的环境吧。



土层的检测

所有蔬菜的根都是扎在土壤里的，如果耕作层很硬的话我们就种不出好的蔬菜，因此耕地时要向下挖 30cm 左右，确认一下土层较硬的硬土层到底有多深。如果挖到（30cm）深度土层还是很硬的话，还要继续往下挖。

土层深度的检测方法

用锄头挖深为 30cm 的坑，如果耕作层至犁底层（土质较硬的土层）能达到 25 ~ 30cm 深的话，种植一般的蔬菜就没有问题了。



土质的检测

土壤一般可分为沙土、沙壤土、壤土、黏壤土和黏土，共 5 种类型。

黏土，顾名思义，就是黏性较高的土。虽然黏土保持水分的能力较强，但下过雨待土干后土地表面就会变得较硬。对这样的土壤应该施以腐叶土加以改善。

沙土有很好的排水能力，但保持水分能力较低，施在沙土地的肥料比较容易流失，所以在沙土地施肥时应该分多次施，且每次施少量的肥。

土质的检测方法

用手握住含有水分的土，如果土壤的状态像左下图一样变成一团的话，这种土壤就是“黏质土”；如果土壤不黏在一起而是处于比较松散状态的话，这种土就是“沙质土”。用手指一按就能松散开的土壤是状态较好的土壤。



黏质土



沙质土



酸碱度的检测

在南方多雨的地方土壤中的石灰成分特别容易流失，这样，土地就多呈酸性。土壤偏酸性，会破坏植物养分吸收的平衡，不利于植物的成长。

对于偏酸性的土壤，可以在栽种作物前将适量的石灰撒到地里，但千万不要每次种植前都撒，石灰也不要过量。如果石灰过多的话土壤就会变偏碱性，这样就不利于作物吸收微量元素。特别是那些常年种植农作物的土壤，不是偏酸性就是偏碱性。

大家可以从园艺用品商店或化工原料商店买来 pH 测试液（或 pH 试纸），来确认土壤的酸碱度，并根据菜园土壤的酸碱度来决定要撒多少石灰。



pH 值不合适怎么办?

各种蔬菜都有一个适合自己生长的酸碱度 (pH 值) 范围, 在检测完土壤的酸碱度后就可以按照下面表格的数值决定投放石灰的量。要注意的是, 如果在一个地方施了过量的石灰, 就很容易导致土地变硬, 所以一定要将石灰撒均匀。

如果土壤是碱性的, 可以先种植菠菜或小松菜 (油菜的一种) 等来吸收土壤里的碱性成分。也可以选择用苔藓泥炭 (由常年堆积的泥苔藓分解成的有机物, 在园艺用品店可以买到), 把苔藓泥炭撒满整片园地后再仔细耕作就可以了。



撒入苔藓泥炭时, 可以用锄头或铁锹等农具将苔藓泥炭更好地混入土壤中。

几种蔬菜适合的土壤 pH 值

酸的强度	蔬菜种类	pH 值
耐酸性较弱	茄子、牛蒡、圆葱、菠菜等	6.0~7.0
↓	番茄、黄瓜、卷心菜、西兰花等	5.5~6.5
	玉米、扁豆、芜菁、萝卜等	5.5~6.0
耐酸性较强	西瓜、马铃薯等	5.0~5.5

将土壤的 pH 值提高 1.0 所需的镁石灰 (含镁量在 10% 以上的石灰) 的标准量 (单位: g/m^2)

调节前的 pH	沙土	沙壤土	壤土	黏壤土	黏土
4.9 以下	60	120	200	260	340
5.0~5.4	40	80	120	160	200

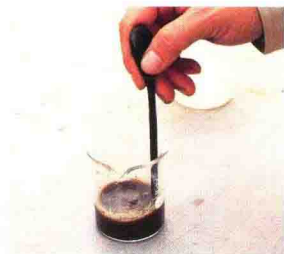
※ 如果采用碳酸钙来调节的话, 其标准与上表相同; 使用熟石灰则为表中标准量的 75%。

土壤酸碱度检测步骤:



1

在菜园中选取 5 个点, 用小铁锹挖取地表下 15cm 处的土壤, 收集到如铁桶、烧杯等容器中。



2

取 2 倍于土壤量的自来水倒入其中并搅拌均匀, 静置一段时间。如采取 pH 试纸测试的话则需要加入土壤量 2.5 倍的蒸馏水。



3

等步骤 2 中的土沉淀后用滴液吸移管将上面的澄清部分吸出, 然后将其滴入实验试管中。



4

将 2.5ml 的液体倒入实验试管中, 再加入 3 滴测试液并盖上盖子, 然后认真摇晃。如果使用测试纸, 可以直接将测试纸浸入容器上面的澄清液中测量。

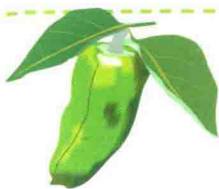


5

液体会因土壤的酸碱度 (pH) 发生变色, 这样就可以根据酸碱度比色表来判断土壤的酸碱度。

※ 在园艺用品店或化工原料商店都可以买到 pH 值检测套装。

耕地



耕地是栽种前一项很重要的准备工作。菜园整地之后就需要仔细耕地了，它将使土壤变得更加松散，并根据要种植蔬菜的需要准备底肥，然后将底肥与土壤混合在一起。通过这些工作土地的状态将得以调整。



耕地时的注意要点

由于降雨和干燥天气的反复发生，土质会变得很硬，土壤颗粒也会变得密集，从而使土地的排水性和透气性变差。所以在栽种作物前需要用锄头或铁锹将菜园翻耕一遍，将表面的土与深层的土翻转过来。

这样就会让空气更容易进入土壤里，从而提高土地的透气性和排水性。



用锄头将土刨起，这是进行耕地的第一步。

这项作业叫做耕地。耕地要在栽种前两周进行。届时如需要还应将石灰撒到地里中和土壤的酸度。

耕地可以让以后的播种或移植工作更加轻松，也更有利于蔬菜根部的生长发育，是一项非常重要的工作。特别是在种植萝卜、胡萝卜、牛蒡等根部需要深深扎入地里的蔬菜时，一定要认真完成这项作业。此外，如果能够在栽种的前一周施堆肥（有机肥料 $2\text{kg}/\text{m}^2$ ），然后再次进行耕地的话，会更有利于蔬菜的生长。

在种菜前最好先施好堆肥。这样菜园的土地也会变得比较松软。



施底肥

所谓底肥就是在做畦之前，先在地里撒上堆肥等肥料并将土和肥料混合在一起。

底肥一般都是堆肥等有机肥和复合肥，但在施肥前还是要根据所要种植的蔬菜来选择具体的肥料种类。

全面施肥（全层施肥）

全面施肥就是把底肥施到整片田地的施肥方法，虽然这样施肥方法会降低肥料成分的利用率，也会对环境造成一定的影响，但这种施肥方法比较适合洋葱苗床的种植以及栽培期限较短的小松菜（油菜的一种）、菠菜等叶类蔬菜和黄瓜等浅根性的果类蔬菜的栽培。

此外像萝卜、胡萝卜等直根类蔬菜，如果它们的根部直接与堆肥接触易产生叉根（分根），因此种植此类作物时也应该采取全面施肥的方法。

局部施肥（条播沟施肥和穴施）

所谓局部施肥就是将底肥施在要种植蔬菜的坑穴或施在畦中央挖出的一条沟里面，这种施肥方法可以大大提高肥料的利用率，对环境的影响也较小。

在种植株距较大的南瓜等蔬菜时，应该直接将底肥施到秧苗的下方。种植卷心菜、白菜等叶类蔬菜，或生长期较长的番茄、茄子等深根性蔬菜时，则应该在畦上挖沟并将底肥施到沟里，然后再种植。

全面施肥的方法



1 固定住两根绳子来标记畦的界限，用铁铲把表层的土(厚15~20cm)铲到绳子外侧，堆起来。



2 将堆肥或复合肥等肥料撒在土堆上。



3 将土和肥料混合在一起。



4 将混合好的土铲到绳子里面来。



5 用耙子等将畦表面整平。

局部施肥的方法



1 在畦中央挖一条沟
固定住两根绳子以标记畦的界限，然后用锄头在畦的中央处挖一条沟。



2 投入底肥
往沟中投入堆肥或复合肥。



3 将土填回去
用锄头等农具把土回填到沟里。