

自己种的才是放心菜

[日]坂塚惠子 著 程亮 译

[日]五岛直美 插图

阳台种菜 全家够吃

你既是园艺师，
能让阳台四季景观妖娆
你还是农场主，
不出家门便可耕耘收获

52种超简易四季
蔬菜种植方案



阳台种菜 全家够吃

[日]饭塚惠子 著 程亮 译



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜全家够吃 / (日) 饭塚惠子著; 程亮译.
—南京: 江苏文艺出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5399-6069-2

I. ①阳… II. ①饭… ②程… III. ①蔬菜园艺
IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第048730号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字 10-2013-13

HACHIUE DE YASAI DUKURI

© Keiko Iizuka 2011

Originally Published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd.

Through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © Beijing Fonghong Books Co.,Ltd.

书 名 阳台种菜全家够吃

著 者 [日] 饭塚惠子

译 者 程 亮

责任编辑 蔡晓妮

特约编辑 王丹娜 赵 娅

文字校对 郭慧红

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 10

字 数 311千字

版 次 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6069-2

定 价 39.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

CONTENTS

目录

10 · 阳台上的小菜园

种菜准备……14

从种子开始……16

从幼苗开始……18

种菜的必要工作……20

应该在哪儿种菜呢？……22

什么时候种什么蔬菜呢？……24





30 · 随时都能种植的蔬菜

- 容易栽培又好吃的大众蔬菜 **小松菜**……32
- 能做沙拉的芝麻味香草 **芝麻菜**……34
- 叶柄颜色丰富的食叶蔬菜 **甜菜**……36
- 适合用容器栽种的根菜 **小芜菁**……38
- 轻松栽种的小萝卜 **樱桃萝卜**……40
- 口感鲜嫩 **生菜**……42
- 一次栽种，反复收获 **小葱**……44
- 圆圆大大，脆爽可口 **球茎甘蓝**……46
- 重要的调味香草 **香芹**……48
- 腋芽可以持续收获 **茼蒿**……50
- 用球根轻松栽培的营养蔬菜 **分葱**……52
- 种在窗边做沙拉 **幼叶菜**……54
- 在室内就能轻松种植的健康蔬菜 **幼芽菜**……56
- 这种香草我想种种看……58
- 逐渐享受各种乐趣！ **蔬菜和香草的混栽**……60

CONTENTS

目录

66 · 春夏季栽培的蔬菜

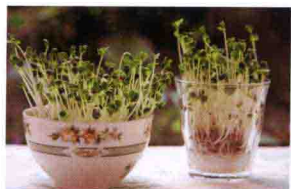
充分享受铃铛般成熟果实的美味！ **圣女果**……68

用大号花盆栽种，秋季就能大丰收！ **茄子**……72

享受小型迷你品种的乐趣！ **黄瓜**……76

颜色变化多样 **青椒**……80

绿色天幕，健康蔬菜 **苦瓜**……84





直接种在培养土包装袋里！**土豆**……88

刚收获时最好吃！**毛豆**……92

建议选择紧凑无蔓的品种盆栽**扁豆**……94

自家栽培，生吃也香**黄秋葵**……96

味道清香，增进食欲**罗勒**……98

各种辣味，任君选择**辣椒**……100

一盆在手就能受益的香味蔬菜**紫苏**……103

在夏季提供大量营养！**王菜**……105

滋身健体的健康蔬菜**明日叶**……106

还想种种这种蔬菜……108



CONTENTS

目录

110 · 秋冬春季栽培的蔬菜

- 容易栽培而又营养丰富的叶菜 **小白菜**……112
- 茎也很好吃的实惠营养蔬菜 **西蓝花**……114
- 植株容易栽培，大小方便食用 **迷你卷心菜**……116
- 营养价值顶级的叶菜 **菠菜**……118
- 口感爽脆，很受欢迎！ **京水菜**……120
- 用草莓壶栽种，轻松收获鲜红果实！ **草莓**……122
- 可爱的小粒卷心菜 **抱子甘蓝**……126
- 自然的甜美与爽脆的口感 **花椰菜**……128
- 天气越冷越好吃的冬季青菜 **乌塌菜**……131





用袋子还能种萝卜 **萝卜**……132

发芽决定成败！用深花盆栽培 **胡萝卜**……134

享受刚收获时的新鲜口感 **洋葱**……136

富含营养，略微苦涩，洋溢春的气息 **花菜**……138

还想种种这种蔬菜……140

142 · 在阳台、露台、窗边 种菜的基础知识

准备花盆（容器）和土壤……144

播种与栽苗……147

浇水、施肥及其他环节……150

病虫害防治……153

种菜的基础用语……155

蔬菜和香草索引……157

自己种的才是放心菜 [日]饭塚惠子 著 程亮 译
[日]五岛直美 插图

阳台种菜 全家够吃

你既是园艺师，
能让阳台四季景观妖娆
你还是农场主，
不出家门便可耕耘收获

52种超简易四季
蔬菜种植方案



刚收获时最好吃!

毛豆(豆科)



刚收获的毛豆最好吃,特别是自己栽培的吃起来更香。虽然产量比不上田间种植,但用盆栽也能收获不少。日照越好,结出的果实就越饱满,所以要尽量放在日照好的地方培育。等到豆荚膨大,就可以收获了。

栽培日记

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						播种				收获	

推荐品种

建议选择容易栽培、容易结果、生长期短的早熟品种。

准备用品



● 已含基肥的培养土 ● 无纺布、报纸、网等

播种

5月上旬为最佳时期

点播播种,每个地方播2~3粒种子,深约2cm。如果用的是8~10号的深花盆,就在四个地方播种,如果是大容器,就间隔15cm左右播种。为了避免遭遇霜害,应该及早播种。



使用8号控根花盆,填入已含基肥的培养土,用塑料瓶盖分别在四个地方压出深约2cm的小坑,然后每个地方播2~3粒种子。如果是刚刚购买的种子,几乎全部都能发芽,所以每个地方播2粒就够了。



播种后用同样的培养土填满小坑,再用掌心轻轻按压土壤表面,使种子和土壤紧密结合,然后用喷壶慢慢浇水。

鸟害防治

豆类种子是野鸟最好的饵食,会被野鸟从土里挖出来吃掉,所以如果有鸽子等鸟类造访,就要在播种后立即用无纺布、报纸或细网罩住花盆,防止鸟啄掉种子。等到种子发芽,双叶子张开以后,鸟就不会吃了。



间苗、培土

播种后过2周

播种后大概过1周就会发芽。在长出2~3片叶子时进行间苗,每个地方只留一株幼苗。间苗时要保留好苗,将长势或形状不佳的苗拔掉。间苗后要培土,稳固幼苗根基。如果种植场所的日照和通风环境良好,每个地方保留2株也行。



在长出2~3片叶子时进行间苗,每个地方只留一株幼苗。

摘心、插架

播种后过3周

当长出5~6片叶子时,摘除枝条顶端,可使枝条分叉,侧枝也能结果,这样就能提高产量。随着生长,植株容易歪倒,所以要在每棵植株旁边立起一根支架,然后用胶带将枝条固定在支架上。



随着叶子越来越大,植株结果后重心也会变高,所以要预先插架。

浇水小技巧

不用按照固定的时间和次数浇水,看到土干了再浇水就行。如果在花期断水,就无法结出好的果实,所以要格外注意。

食用方法



刚摘下来的毛豆立刻加盐焗,是最好吃的做法。在豆荚上抹上厚厚一层盐,并不断揉搓,让盐分渗入到里面,然后煮5~6分钟,趁热去掉外面的盐,就可以享用美味了。

病虫害防治

可能发生蚜虫害。平时要注意观察,尽量在虫害初期加以防治。

追肥

播种后过3周

开始开花后就要追肥。建议使用放在土上的固态肥料,十分方便,当然液肥也可以。对于盆栽来说,不能指望根菌菌发挥作用,所以要持续追肥,直到收获为止。如果固态肥料肥效消失,要及时补充,但要注意的,如果施肥过多,果实就会受到影响。



图为毛豆的花。

收获

播种后过80~90天

开花后过30~40天,就迎来了最佳收获期,此时豆荚膨大,收获时用手就能感觉到里面的豆。容器栽培可以逐一摘收成熟的豆荚。



用手指轻轻挤压豆荚,就能清楚地感觉到里面果实的情况。如果收获太晚,豆就会变硬,所以要及早收获。

上架建议 家庭·园艺

ISBN 978-7-5399-6010-1



9 787539 96069

定价: 39.80元

阳台种菜 全家够吃

[日]饭塚惠子 著 程亮 译



CONTENTS

目录

10 · 阳台上的小菜园

种菜准备……14

从种子开始……16

从幼苗开始……18

种菜的必要工作……20

应该在哪儿种菜呢？……22

什么时候种什么蔬菜呢？……24





30 · 随时都能种植的蔬菜

- 容易栽培又好吃的大众蔬菜 **小松菜**……32
- 能做沙拉的芝麻味香草 **芝麻菜**……34
- 叶柄颜色丰富的食叶蔬菜 **甜菜**……36
- 适合用容器栽种的根菜 **小芜菁**……38
- 轻松栽种的小萝卜 **樱桃萝卜**……40
- 口感鲜嫩 **生菜**……42
- 一次栽种，反复收获 **小葱**……44
- 圆圆大大，脆爽可口 **球茎甘蓝**……46
- 重要的调味香草 **香芹**……48
- 腋芽可以持续收获 **茼蒿**……50
- 用球根轻松栽培的营养蔬菜 **分葱**……52
- 种在窗边做沙拉 **幼叶菜**……54
- 在室内就能轻松种植的健康蔬菜 **幼芽菜**……56
- 这种香草我想种种看……58
- 逐渐享受各种乐趣！ **蔬菜和香草的混栽**……60

CONTENTS

目录

66 · 春夏季栽培的蔬菜

充分享受铃铛般成熟果实的美味！ 圣女果……68

用大号花盆栽种，秋季就能大丰收！ 茄子……72

享受小型迷你品种的乐趣！ 黄瓜……76

颜色变化多样 青椒……80

绿色天幕，健康蔬菜 苦瓜……84





直接种在培养土包装袋里！**土豆**……88

刚收获时最好吃！**毛豆**……92

建议选择紧凑无蔓的品种盆栽**扁豆**……94

自家栽培，生吃也香**黄秋葵**……96

味道清香，增进食欲**罗勒**……98

各种辣味，任君选择**辣椒**……100

一盆在手就能受益的香味蔬菜**紫苏**……103

在夏季提供大量营养！**王菜**……105

滋身健体的健康蔬菜**明日叶**……106

还想种种这种蔬菜……108



CONTENTS

目录

110 · 秋冬春季栽培的蔬菜

- 容易栽培而又营养丰富的叶菜 **小白菜**……112
- 茎也很好吃的实惠营养蔬菜 **西蓝花**……114
- 植株容易栽培，大小方便食用 **迷你卷心菜**……116
- 营养价值顶级的叶菜 **菠菜**……118
- 口感爽脆，很受欢迎！ **京水菜**……120
- 用草莓壶栽种，轻松收获鲜红果实！ **草莓**……122
- 可爱的小粒卷心菜 **抱子甘蓝**……126
- 自然的甜美与爽脆的口感 **花椰菜**……128
- 天气越冷越好吃的冬季青菜 **乌塌菜**……131

