

●最●实●用●的●蔬●果●盆●栽●

阳台小菜园

日本靓丽出版社 编著
马金娥 译



亲手栽培

享受新鲜蔬果
美味又安心

实物照片+步骤图详细讲解
42种常见蔬果的栽培方法

适合工作繁忙的人种植的蔬菜！ ● 生长速度较快且易于打理的蔬菜
一家人一起培育的蔬菜！ ● 收获量大且营养丰富的蔬菜
可以使用在各种料理中的蔬菜！ ● 香草、香味蔬菜
即使没有阳台也可以种植的蔬菜！ ● 室内蔬菜

河北科学技术出版社



●最●实●用●的●蔬●果●盆●栽●

阳台小菜园

日本靓丽出版社 编著 马金娥 译

“新鲜”是美味蔬菜的必备条件。将栽培容器放在阳台上，在容器内播入种子后阳台就变为菜园了。过一段时间您就可以收获到新鲜水灵的蔬菜。在种植蔬菜时，您还可以看到从种子发芽到结出果实的整个过程以及植株每天的成长变化，这也是种植蔬菜的乐趣之一。掌握基本的栽培方法，任何人都可以愉快地享受悠闲的菜园生活！

TITLE: [M997 ベランダプチ菜園]

BY: [ブティック社]

Copyright © BOUTIQUE-SHA, INC. 2012

Original Japanese language edition published by BOUTIQUE-SHA

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 BOUTIQUE-SHA., Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由日本株式会社靓丽出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号：冀图登字 03-2013-156

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

最实用的蔬果盆栽：阳台小菜园 / 日本靓丽出版社
编著；马金娥译. -- 石家庄：河北科学技术出版社，
2014.3

ISBN 978-7-5375-6673-5

I . ①最… II . ①日… ②马… III . ①蔬菜 - 盆栽②
水果 - 盆栽 IV . ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309639 号

最实用的蔬果盆栽：阳台小菜园

日本靓丽出版社 编著 马金娥 译



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：李 卫

责任编辑：杜小莉

设计制作：柯秀翠

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编：050061)

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

成品尺寸 185mm × 260mm

印 张 6

字 数 60 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版

2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

种菜前的准备

| | |
|---------|---|
| 确认阳台的环境 | 4 |
| 备齐必要的工具 | 6 |
| 土和肥料的选择 | 8 |

蔬菜收获前需要做的工作

| | |
|----|----|
| 播种 | 10 |
| 栽植 | 12 |
| 浇水 | 14 |
| 间苗 | 15 |
| 追肥 | 16 |
| 收获 | 17 |

专栏 种植结果蔬菜时必须进行的作业! 18

适合工作繁忙的人种植的蔬菜 能够快速获取且易于打理的蔬菜

| | |
|--------|----|
| 混合嫩叶蔬菜 | 20 |
| 小松菜 | 22 |
| 水菜 | 24 |
| 芝麻菜 | 24 |
| 小水萝卜 | 26 |
| 土豆 | 28 |
| 散叶生菜 | 30 |
| 玻璃莴苣 | 32 |
| 菊苣 | 33 |

专栏 进行无农药栽培! 34

一家人一起培育的蔬菜 收获量大且营养丰富的蔬菜

| | |
|------|----|
| 小西红柿 | 36 |
| 青椒 | 40 |
| 彩椒 | 42 |
| 小绿椒 | 42 |
| 朝天椒 | 43 |
| 黄瓜 | 44 |
| 茄子 | 48 |
| 秋葵 | 52 |
| 豌豆 | 54 |
| 菠菜 | 56 |
| 长茎甘蓝 | 58 |
| 花椰菜 | 60 |

专栏 尝试栽培新型蔬菜!

| | |
|-------|----|
| 冰叶日中花 | 61 |
| 石莲花 | 61 |
| 茼蒿 | 62 |
| 芽甘蓝 | 62 |
| 罗马花椰菜 | 63 |
| 蕹菜 | 63 |

可以使用在各种料理中! 香草、香味蔬菜

| | |
|-------|----|
| 罗勒 | 66 |
| 迷迭香 | 68 |
| 薰衣草 | 69 |
| 薄荷 | 70 |
| 紫苏 | 72 |
| 意大利香芹 | 74 |
| 分葱 | 76 |

专栏 点缀阳台的蔬菜花! 78

即使没有阳台也能种菜! 室内蔬菜

| | |
|----------|----|
| 萝卜苗 | 80 |
| 西兰花苗 | 81 |
| 绿豆芽 | 82 |
| 粉扁豆芽 | 83 |
| 水培球栽培豆瓣菜 | 84 |
| 水培球栽培鸭儿芹 | 85 |

专栏 在阳台上种植果树!

| | |
|----------|----|
| 蓝莓 | 86 |
| 柠檬 | 88 |
| 蔬菜种植的Q&A | 90 |
| 蔬菜种植用语集 | 92 |
| 蔬菜栽培日历 | 94 |

蔬菜食谱 Vegetable Recipe

| | |
|------------|----|
| 混合嫩叶蔬菜吐司色拉 | 25 |
| 小松菜法式浓汤 | 25 |
| 菊苣鳄梨汁 | 33 |
| 小西红柿甜点 | 39 |
| 橄榄彩椒 | 43 |
| 黄瓜丝色拉 | 47 |
| 黄瓜彩豆色拉 | 47 |
| 长茎甘蓝薄饼 | 60 |
| 芽甘蓝豆浆脆皮烤菜 | 64 |
| 石莲花汁 | 64 |

香草应用 Vegetable Recipe

| | |
|--------|----|
| 迷迭香葡萄酒 | 71 |
| 薰衣草浴盐 | 71 |

水果食谱 Vegetable Recipe

| | |
|------|----|
| 蓝莓冻糕 | 87 |
|------|----|

●最●实●用●的●蔬●果●盆●栽●

阳台小菜园

日本靓丽出版社 编著 马金娥 译

“新鲜”是美味蔬菜的必备条件。将栽培容器放在阳台上，在容器内播入种子后阳台就变为菜园了。过一段时间您就可以收获到新鲜水灵的蔬菜。在种植蔬菜时，您还可以看到从种子发芽到结出果实的整个过程以及植株每天的成长变化，这也是种植蔬菜的乐趣之一。掌握基本的栽培方法，任何人都可以愉快地享受悠闲的菜园生活！

目录 Contents

种菜前的准备

| | |
|---------|---|
| 确认阳台的环境 | 4 |
| 备齐必要的工具 | 6 |
| 土和肥料的选择 | 8 |

蔬菜收获前需要做的工作

| | |
|----|----|
| 播种 | 10 |
| 栽植 | 12 |
| 浇水 | 14 |
| 间苗 | 15 |
| 追肥 | 16 |
| 收获 | 17 |

专栏 种植结果蔬菜时必须进行的作业! 18

适合工作繁忙的人种植的蔬菜 能够快速收获且易于打理的蔬菜

| | |
|--------|----|
| 混合嫩叶蔬菜 | 20 |
| 小松菜 | 22 |
| 水菜 | 24 |
| 芝麻菜 | 24 |
| 小水萝卜 | 26 |
| 土豆 | 28 |
| 散叶生菜 | 30 |
| 玻璃茼蒿 | 32 |
| 菊苣 | 33 |

专栏 进行无农药栽培! 34

一家人一起培育的蔬菜 收获量大且营养丰富的蔬菜

| | |
|------|----|
| 小西红柿 | 36 |
| 青椒 | 40 |
| 彩椒 | 42 |
| 小绿椒 | 42 |
| 朝天椒 | 43 |
| 黄瓜 | 44 |
| 茄子 | 48 |
| 秋葵 | 52 |
| 豌豆 | 54 |
| 菠菜 | 56 |
| 长茎甘蓝 | 58 |
| 花椰菜 | 60 |

专栏 尝试栽培新型蔬菜!

| | |
|-------|----|
| 冰叶日中花 | 61 |
| 石莲花 | 61 |
| 茼蒿 | 62 |
| 芽甘蓝 | 62 |
| 罗马花椰菜 | 63 |
| 莴苣菜 | 63 |

可以使用在各种料理中! 香草、香味蔬菜

| | |
|-------|----|
| 罗勒 | 66 |
| 迷迭香 | 68 |
| 薰衣草 | 69 |
| 薄荷 | 70 |
| 紫苏 | 72 |
| 意大利香芹 | 74 |
| 分葱 | 76 |

专栏 点缀阳台的蔬菜花! 78

即使没有阳台也能种菜! 室内蔬菜

| | |
|----------|----|
| 萝卜苗 | 80 |
| 西兰花苗 | 81 |
| 绿豆芽 | 82 |
| 粉扁豆芽 | 83 |
| 水培球栽培豆瓣菜 | 84 |
| 水培球栽培鸭儿芹 | 85 |

专栏 在阳台上种植果树!

| | |
|----------|----|
| 蓝莓 | 86 |
| 柠檬 | 88 |
| 蔬菜种植的Q&A | 90 |
| 蔬菜种植用语集 | 92 |
| 蔬菜栽培日历 | 94 |

蔬菜食谱 Vegetable Recipe

| | |
|------------|----|
| 混合嫩叶蔬菜吐司色拉 | 25 |
| 小松菜法式浓汤 | 25 |
| 菊苣鳄梨汁 | 33 |
| 小西红柿甜点 | 39 |
| 橄榄彩椒 | 43 |
| 黄瓜丝色拉 | 47 |
| 黄瓜彩豆色拉 | 47 |
| 长茎甘蓝薄饼 | 60 |
| 芽甘蓝豆浆脆皮烤菜 | 64 |
| 石莲花汁 | 64 |

香草应用 Vegetable Recipe

| | |
|--------|----|
| 迷迭香葡萄酒 | 71 |
| 薰衣草浴盐 | 71 |

水果食谱 Vegetable Recipe

| | |
|------|----|
| 蓝莓冻糕 | 87 |
|------|----|



种菜前的准备

种菜前一定要先了解自家阳台的环境。

阳台大小、通风和日照等条件的不同，每个阳台适合种植的蔬菜也不尽相同。

决定好要种植的蔬菜种类后，下一步就要备齐必要的种植用具。

- 确认阳台的环境 P4
- 备齐必要的工具 P6
- 土和肥料的选择 P8

确认阳台的环境

灵活运用阳台的特性来种植蔬菜

日照是种植蔬菜必不可少的条件之一。除了阳台的朝向会影响日照时间的变化外，围栏的不同类型也会导致阳光的照入方式有所变化。有些蔬菜喜欢强烈的光照，有些蔬菜则在背阴地也能生长，所以，先要检查确认阳台的日照条件，之后再选择要种植的蔬菜。此外，通风也是种植蔬菜重要的条件之一。如果通风不好，阳台的湿度就会增加，就有可能导致植株根部腐烂，容易产生疾病，所以一定要注意。阳台的宽度和形状、排水口和安全门的位置等条件，在种菜前也要一一确认。

需要确认的条件！

先观察自家阳台的环境，然后弄清楚适合种植哪些蔬菜，容器应该放在哪些地方。

☑ 1 阳台的朝向

不同朝向的阳台日照时间也不同，而且不同季节太阳的高度也会有所变化。夏天的时候太阳的位置较高，阳光只能射到阳台比较靠前的位置，而冬天时太阳的位置比较低，此时的阳光能够照进阳台深处，因此需要根据季节的变化来改变容器的位置。

☑ 2 通风

栅栏式的围栏最利于阳台通风。如果阳台的围栏是水泥墙，通风就会比较差，就需要使用带“脚”的容器来种植蔬菜。

☑ 3 阳台的大小

最低限度也要留出人能够自由走动的空间。此外，容器不要放在妨碍开窗的地方。

☑ 4 确保晾晒空间

种植后有些蔬菜会越长越高，所以放置容器时要注意留出足够的空间来晾晒衣物。

☑ 5 排水口的位置

浇完水后多余的水分会从花木箱的下面流出来，另外，下雨的时候雨水也可能积存起来，所以摆放容器的时候尽量不要将容器或道具放在排水口上面或附近。

☑ 6 空调外机

在空调外机附近需要排气或排水的场所，尽量不要放置容器。



容器的摆放技巧

确认完阳台的环境后，接下来就要考虑如何摆放容器比较有利于蔬菜的生长。即便日照或通风条件较差，只要采取相应的措施，阳台也会焕然一新。

通过调节高度来保证日照

如果阳台围栏是水泥墙式，在墙根处以及背阴处放置容器时，可以利用花盆架或吊筐等使植株的叶子高出围栏。此外，也可以将背阴处用做放置锹或喷壶等工具的场所。



种植蔓性植物时采取紧凑的栽培方式

种植黄瓜、苦瓜、豌豆等蔓性植物时需要搭起长支架。如果阳台的高度不够，可以用栽植玫瑰或牵牛花的吊篮来种植这些蔓性蔬菜，让蔬菜的枝蔓缠绕在上面以节省空间。



利用大型容器进行混合种植

如果阳台比较狭小，没有放置多个容器的空间，可以利用大型容器来种植。最好以西红柿或茄子等植株较高且会结果的蔬菜为中心，并搭配每天都可以收获的叶类蔬菜和具有防虫功效的香草等一起种植。此外，叶类蔬菜和香草还具有防止土壤干燥的功效。

抬高容器以改善通风

如果通风不好会引发多种病害。因此种植时可以用“钵脚”或花盆架等来改善容器底部的通风。



有效活用空间

灵活运用高台、高凳和吊篮等来立体地放置容器，这样既可以节省空间也可以多放置几个容器。

在日照较差的阳台也可以种植蔬菜

在朝北的阳台或被建筑物遮挡等日照较差的场所，可以选择在弱光下也能生长的蔬菜种植。

在半背阴的场所也能生长的蔬菜

- | | |
|-----------|-----------|
| ● 小松菜 P22 | ● 紫苏 P72 |
| ● 生菜 P30 | ● 分葱 P76 |
| ● 菠菜 P56 | ● 鸭儿芹 P85 |

备齐必要的工具

选择适当的容器来种植蔬菜

容器是阳台种菜必不可少的用具。容器大小不同，用土量也不一样，用土量越多越有利于蔬菜的生长。不能因为幼苗比较小就使用小钵来种植，这样等到幼苗长大后就不好办了，许多刚开始种菜的人都容易犯这种错误，所以初学者一定要注意。种植前要先了解清楚自己要种植蔬菜的特点，然后再选择要使用的容器。本书中所使用的容器共分为小型(5~8L)、中型(12~16L)、大型(24~35L)和深型(14~24L)4种类型。一般来说，种植植株较高、栽培期间较长的蔬菜时需要使用大型或深型的容器，种植植株较低、栽培时间较短的蔬菜时可以使用小型或中型的容器。

容器的形状和大小

() 内为盛土量的标准



小型 (5~8L)

种植嫩叶菜、小水萝卜或香草类蔬菜时可以使用小型容器。



中型 (12~16L)

种植小松菜(油菜的一种)、散叶生菜或菠菜时可以使用中型容器。



大型 (24~35L)

种植小西红柿、茄子、黄瓜等植株较高且需要利用支架的蔬菜，或者想要多种蔬菜混合种植时，可以选择大型容器。



深型 (14~24L)

种植小西红柿、花茎甘蓝等植株较高且体积较大的蔬菜或土豆等根会长得比较大的蔬菜时，可以使用深型容器。

容器的材质

容器的重量、排水性、透气性和外观等特性各不相同。具体使用哪种容器可以根据自己的喜好来选择。



塑料钵

轻巧结实。透气性较差，所以浇水量要控制好。可以用垫脚等垫起钵底来改善通风。



木制容器

轻巧，透气性良好。此外，因为木头是导热性较差的材料，所以在气温较高的盛夏时节容器内的温度也不会有太大变化。如果容器没有经过防腐加工，木板和金属配件比较容易被腐蚀，与其他材质的容器相比寿命较短。



素烧陶器

透气性和排水性能突出。即使夏天温度较高时土壤的温度也不容易上升。缺点是相对较重且比较容易破裂，但是长期使用后陶器会别有韵味。



陶器

透气性良好，即使盛夏时容器内的温度也不容易升高。因为陶器表面有釉，所以保水性要优于素烧陶器。



环保再生纸容器

透气性良好，轻巧易于打理。缺乏耐久性，使用期限为2年左右。使用完毕后可以作为可燃垃圾来处理。

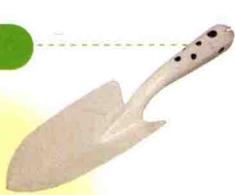


环保再生纸容器上的再生标志

需提前备齐的 种植用具

种植蔬菜时除了容器以外还有许多需要准备的工具。播种或栽植幼苗时需要用到小铁锹。每天浇水时则需要用到喷壶或喷雾器。此外，种植不同的蔬菜时使用的用具也不尽相同，所以种植前最好先确认一下。

必备用具



小铁锹

往容器里装土或栽植幼苗前挖坑时以及给蔬菜追肥时都需要使用小铁锹。如果有更小的小铁锹还可以用来培土。



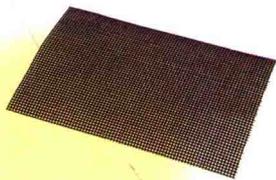
喷壶·喷雾器

在种子发芽前为了防止种子被水冲出来需要用喷雾器来浇水。等到幼芽的根扎牢后就可以用喷壶来浇水了。此外，在施液肥或喷洒药剂也要用到喷壶或喷雾器。



园艺剪刀

收获蔬菜，修剪茎、叶时都需要用到园艺剪刀。如果剪刀变钝的话，切口就很容易侵入病菌，所以一定要注意保养。



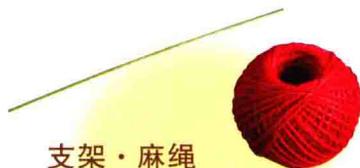
底网

可以防止土壤流出以及害虫的侵入。使用时要盖住钵底的孔。



钵底石

钵底石有利于改善容器内部的排水性能。使用时先将钵底石放在底网上后再覆上土。



支架·麻绳

栽植完幼苗后为了防止植株倒伏需要在植株旁边搭好支架并用麻绳将植株固定在支架上。种植西红柿、青椒、黄瓜等蔬菜时，等到植株长到一定高度时植株的茎蔓容易缠绕在一起，这时就需要将小支架换成大支架，用麻绳固定好支架后就可以进行引蔓或绑蔓了。



接水托盘

将容器放在托盘上可以防止水溢出来弄脏地面。但是如果托盘里的水没有及时清理，就可能导致植株烂根，所以一定要定期检查，不要让托盘里存水。



育苗钵

将种子培育成幼苗时使用。当幼苗长到一定程度时再将幼苗移植到较大的容器中。



筛子

播种后需要给种子盖上一层薄薄的土时使用。主要用于播种喜欢光照的喜光性种子。

便利用具



手套

在施肥、喷药或移植时戴上手套可以防止弄脏手。



名牌

可以将蔬菜的名称、品种、播种日期等信息写在上边后再插入容器中。



垫脚

垫高容器，改善容器底部的通风。



水桶

将土放入容器或混合土壤时使用水桶可以避免弄脏地板。

土肥的选择决定着 蔬菜的生长状况



植物的根扎得较稳，植株就会相应地长得较大。具有较好的保水性和排水性的松软土壤最利于植物根部生长。这样的土壤既能保持住足够的水分，又能确保水道的流畅，而空气也能和水同时通过土壤，从而增进土壤的透气性。肥料则可以给植株补充必要的营养。为了达到促进植株生长或结果等目的，需要在适当的时期给植株施加适合的肥料。

选土

向大家推荐 可以立即使用的培养土



初学者可以选择市面出售的蔬菜用培养土来种植蔬菜，因为培养土中已经配入蔬菜生长必要的营养元素，所以马上就可以使用，非常便利。如果担心安全问题，您还可以选择加入有机质养分的有机培养土。如果不实际使用，会很难分辨土壤的好坏，所以可以先买2~3种小袋的培养土，尝试一下哪种土壤比较好。

自己制作培养土

您也不妨尝试一下自己制作含有蔬菜生长所需营养元素和机能的高品质培养土。

蔬菜用培养土

蛭石

蛭石这种矿石经过高温烧制处理后体积就会膨胀至原来的10倍以上，形成重量轻且保水性和透气性较好的优质用土。

小粒红粒土

具有良好排水性和透气性的轻量用土。

稻壳·荞麦皮堆肥

含有稻壳、荞麦皮、稻秆、木酸液等成分的有机肥。

腐叶土

落叶腐烂后形成的土。含有多种有机成分，具有良好的透气性和保湿型。

以上按照顺序，推荐的搭配比例为 [3 : 1 : 3 : 1.5 : 1.5]



优质培养土的要害

● 选择腐叶土、堆肥等有机质没有干燥的培养土

选择培养土时首先要透过包装袋确认培养土中间的腐叶土、堆肥等有机质是否已经变白凝结。

● 确认品质标识

确认包装袋上标出的培养土所含的用料和肥料成分。同时还要检查培养土的pH是否已经调整完毕，土壤是否为蔬菜专用。

● 检查土壤的触感和气味

将土放在手心里并用力攥紧，手掌打开后如果土壤成团，但用手指一捅土块就会散开，说明土壤的保水性和排水性较好。此时握住土壤时手掌会感觉到一定的湿度。如果土壤发出恶臭，说明土壤有可能使用了未发酵成熟的腐叶土或堆肥，所以要尽量避免使用这种土壤来种植蔬菜。

● 确认重量感

含有适当水分的培养土会比普通的土壤稍沉一些。太轻的土壤不利于植株根部的生长，太重的土壤排水性能可能会比较差。

肥料的选择

配合蔬菜的生长分别施予不同的肥料

为了肥料的营养成分能够有效地被利用，必须在适当的时机施肥。配合蔬菜的生长分别施予不同的肥料。

肥料的种类

复合肥 茎叶生长所必需的[氮]、植物开花结果必不可少的[磷]和为植株根部生长提供养分的[钾]，是蔬菜生长必需的3种元素，复合肥就是含有这3种元素的化学肥料。

缓效性肥料 经过加工后可以缓慢释放营养成分的固体肥料。

液肥 需要将原液用水稀释后使用的液态肥料。由于液肥具有速效性，所以适合用于栽植短时间就能收获的叶菜类蔬菜。

施肥的时间

底肥 栽植蔬菜时使用的肥料。为了保证蔬菜的生长需要给土壤加入充足的营养，促进植株的生长。

追肥 在蔬菜生长过程中补充不足的养分。不同蔬菜的追肥时间也不相同，所以一定要注意。

[追肥的时机]

植株开第一朵花的时候
(种植结果蔬菜时)

间苗后

开始挂果时



蔬菜收获前 需要做的工作

栽培蔬菜时从播种、栽植开始，除了每天需要给植株浇水外，
随着蔬菜的生长还必须及时进行间苗、追肥等作业。

只要掌握了这些基本流程，种植任何蔬菜都不会有什么问题，
下面就让我们了解一下种植蔬菜的基本流程。

- 播种 P10
- 栽植 P12
- 浇水 P14
- 间苗 P15
- 追肥 P16
- 收获 P17

首先掌握种植蔬菜的基本——播种

种植蔬菜当然要从播种开始。播种可以分为三种不同的方法，可以根据蔬菜的种类、生长场所和管理方法的不同选择适合的播种方法。此外，播种的时期也很重要。如果播种时期不对，就会出现种子不发芽或植株生长迟缓等问题。播种可以参照 P94~P95 的蔬菜栽培日历来选择要种植的蔬菜。

将土盛入容器中

准备好培养土和容器后就可以开始播种了。土壤中含有充足的水分有利于种子发芽。



将底网剪成合适的大小后放在容器底部盖住钵底孔，然后将钵底石放在底网上，铺2~3cm厚即可，最后再盛入培养土，培养土占整个容器的六成左右。



浇上充足的水直至有水从容器底部流出，然后继续装培养土，使培养土占整个容器的八成左右。

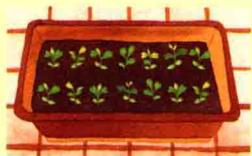


用木板或其他工具将土表面整理平整。如果土表面坑坑洼洼，种子的发芽时间就会参差不齐，一定要注意。

播种

播种主要分为条播、点播和散播这三种。但并不是说不采取某种播种方法蔬菜就不能生长，只是要根据容器的大小、蔬菜的种类选择最适合的播种方法。通常在种子的包装袋上都会标明播种方法，播种时可以参考。

条播



先在土表上准备好条状的浅沟后再播种，播种时种子之间要保留一定的间隔。种植叶类蔬菜或使用长方形的容器时比较适合采取这种播种方式。



用木板或细棍在土面上弄出深1cm左右的沟。如果需要弄出几列的话，每列之间的间隔在10~15cm。



用手指捏住种子将种子置入沟里，为了不让种子重叠在一起，种植时种子间的间隔为1cm左右。播种时手要朝着拇指和食指的反方向移动，这样种子不会堆叠在一起且比较容易置放。

点播



按压出具有一定间隔的浅坑，每个坑中放入数粒种子。种植豌豆等种子较大的蔬菜或使用圆形容器时最好使用这种播种方式。这样可以减少间苗的次数。

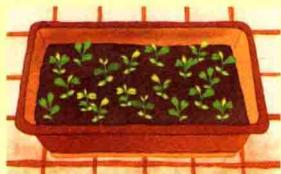


用宝特瓶的瓶盖或小瓶子的瓶底按压土面，形成深度为1cm左右的小坑。



每个小坑里放入3~5粒种子。种子越大放入的数量越少，种子越小放入的数量越多。

散播



将种子零散地种在土面上的播种方法。这种播种方法非常简单，可以增加蔬菜的收获量。与其他播种方法相比需要间苗的次数较多，种植混合嫩叶菜等植株不会很高的叶类蔬菜时，可以采取这种播种方法。



1 找一张适当大小的纸，将纸折成两折，将种子放在里面后不断敲打纸的边缘，将种子均匀地撒在土面上。



2 为了让种子散布均匀，用手指尖或小镊子等将重叠在一起的种子分开。

覆土

播种完后要用土将种子盖住。不同品种的种子上的覆土量也不一样，所以一定要先确认好。最后轻轻按压土面，让种子和土壤紧密接触，可以增加种子的发芽率。

条播时



1 用拇指和食指捏拢沟两边的土，将种子盖住。



2 用木板等轻轻按压土面，让种子和土壤密切地结合在一起。

点播·散播时



1 用筛子等将土壤过筛，将细土轻轻地覆盖在种子上。



3 用喷雾器将水均匀地喷洒在土面上，将表层土壤全部润湿。用喷壶浇水时，水的冲击力会比较大，所以最好用喷雾器浇水。

播种时的注意要点

● 根据不同的种子类型来改变覆土量

种子可以分为发芽时离不开光照的喜光性种子和不需要光照的厌光性种子。散叶生菜、嫩叶菜等的种子属于喜光性种子，播种时只需覆上一层薄薄的土，而小水萝卜的种子属于厌光性种子，播种时则需要覆上较厚的一层土。厌光性种子播种后还可以在上面盖上一张纸，这样能够起到防止干旱和预防虫害的作用。



栽植时注意 不要弄伤幼苗

种植西红柿、黄瓜或青椒等蔬菜时，直接买幼苗来栽植会比较简单。下面就让我们先了解一下蔬菜幼苗的栽植顺序。



将钵底浸在1cm高左右的水中

准备好幼苗、培养土、钵、底网和钵底石。在栽植幼苗的前一天夜里，或者在开始栽植两小时前将育苗钵放入装水的容器中让幼苗吸收充足的水分。裁剪好底网并将底网铺在容器底孔的上面。



放入2~3cm高的钵底石，盛入培养土，中途可以先将幼苗放入其中看一下幼苗栽植的位置，这样可以弄清楚应该装入多少培养土。



将幼苗从育苗钵中倒取出来，然后将幼苗放在培养土上面。如果硬将幼苗拔出来，会很容易伤及幼苗的根，所以取幼苗的时候最好用手指夹住幼苗并按住幼苗的根部。



继续往容器中加入培养土，直至培养土薄薄地盖住幼苗的根部。用培养土将植株和钵之间的缝隙填满。

栽植时的注意事项

● **尽量不要将根部的土弄散**

栽植幼苗时要尽量避免将根部周围的土弄散。将幼苗从生长的小钵里拿出时可以轻轻松一下根部的土。

● **考虑到增土和追肥，栽植时要稍低一些**

种植土豆等需要增土的蔬菜或黄瓜、茄子等生长时间较长，需要多次施肥的蔬菜时，考虑到要在蔬菜的生长过程中加土，所以栽植的位置要稍低一些。



为了让幼苗的根部周围的土（根钵）和新装入的培养土更好地结合在一起，需要用手指按压植株的根部。



用喷壶给幼苗浇上充足的水，直至有水从容器底部流出。为了让水能够充分浸透，环绕幼苗轻轻地将水浇在土壤上面。



从栽植到植株趋于稳定的两日内需要将植株置放在半背阴处。之后再将蔬菜移至适当的环境进行管理。

种植出美味的蔬菜先要从选种选苗开始

选种方法

确认种子的包装袋

在种子包装袋的背面都会标示出蔬菜的特征和栽培方法等。由于播种和收获时期会因为品种和栽培地区的不同而发生变化，所以在购买前一定要先确认栽培时期是否合适。

请确认!



① 蔬菜的品种和特征

包装袋上除了会标明蔬菜的品种名称、原产地、属名外，还会标出蔬菜的大小、味道、烹饪方法等蔬菜的基本信息。

② 栽培时的注意事项

种植蔬菜时的顺序、不同地区的播种和收获时期等。

③ 发芽率·保质期

包装袋上会标出种子的发芽率和保质期，所以一定要确认。种子的保质期一般为1年左右。有的厂家会用“年月日”来表示有效期限，购买时尽量选择期限较长的种子。

选苗方法

选出好的幼苗

选苗是非常重要的一项工作，甚至会影响以后蔬菜的生长。为了避免种植失败，一定要学习掌握辨别好苗的方法。

好苗的关键



- ☑ 叶子没有被虫子咬食的痕迹，也没有生病的征兆
- ☑ 没有蚜虫等害虫附着
- ☑ 没有黄叶

利用育苗钵来播种

种植西红柿、黄瓜、豌豆等生长时间较长的蔬菜时，如果从种子开始培育，为了便于管理，最好用育苗钵来育种，当幼苗长到一定大时再将幼苗移植到容器中。如果

没有育苗钵的话用较小的钵也可以。根据种子大小和种类的不同，播种的数量和留下的株数也会随之变化(以下以种植豌豆为例)。



在播种的前一天夜里或开始播种前的2~3小时将种子放入水中。

将培养土放入育苗钵中，用手指戳几个小坑。

在每一个坑中分别放入一粒种子。

覆土，并轻轻按压。

用喷雾器浇水直至有水从钵底流出。

※ 不同种子在播种前的处理情况也不尽相同，有的种子在播种前不需要浸水，有的种子则需作药物处理，所以播种前一定要提前确认种子包装袋上的信息。

待植株长出5~6片叶子后再将其移植到容器中。