



阳台菜园

用盆钵栽培香草和蔬菜



从育苗起，即使是初次种植者，也能巧妙栽培

[日]内藤朗 编著
周庚超 译

家庭中可种的，香草53种，蔬菜47种

浙江科学技术出版社

栽培方法、培育过程用彩照图解说，一目了然

图书在版编目(CIP)数据

阳台菜园 / (日) 内藤朗编著; 周庚超 译. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2004.5
(时尚园艺丛书)
ISBN 7-5341-1945-6

I. 阳... II. ①内... ②周... III. 庭院—蔬菜园艺
IV. S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第104926号

Original Copyright: © BOUTIQUE-SHA

Original edition published by Boutique-sha Inc. in 1997.

Chinese translation rights arranged through The Copyright Agency of China

时尚园艺

阳台菜园

编 著 者	[日]内藤朗
译 者	周庚超
责任编辑	孙 莓
装帧设计	金 晖
版权登记号	图字:11-2002-16号
出 版	浙江科学技术出版社
印 刷	杭州下城教育印刷有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/16
印 张	6
版 次	2004年5月第1版
印 次	2004年5月第1次
书 号	ISBN 7-5341-1945-6
定 价	25.00元

时尚园艺

阳台菜园

[日]内藤朗 编著

周庚超 译



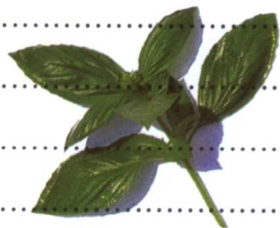
引言

想种香草和蔬菜，如果没有庭园或田地，怎么办呢？不要担忧，即使在狭窄的阳台，也可用花钵和花盆，使阳台变成绿色的乐园。在阳台上，不仅能经常观察植物的生长发育状况，管理也很简便。自己种的香草和蔬菜，趁新鲜的时候采收，供家人品尝滋味，是一件非常有趣的事情，还能使我们的生活变得丰富多彩！

浙江科学技术出版社

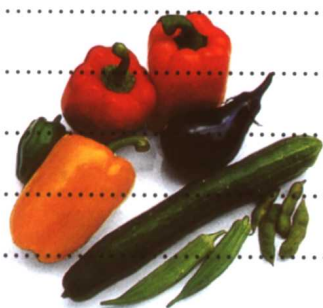
目 录

让阳台成为绿色的乐园	4
请先了解这些事——在种植香草和蔬菜之前	6
室内栽培的香草和蔬菜	11
番红花	11
萝卜菜苗	11
香草 <u>几乎全年可栽培的植物</u>	
罗勒	12
薄荷	14
金莲花	16
春黄菊	18
鼠尾草	20
麝香草	22
迷迭香	24
薰衣草	26
柠檬薄荷	27
柠檬草	28
柠檬马鞭草	29
甜叶菊(又名斯特维亚菊)	30
龙艾	31
牛至	32
马郁兰	33
琉璃莴苣	34
锦葵	35
细香葱	36
细叶芹	37
意大利芹	38
旱芹	39
芫荽	40
藏茴香	41
色拉地榆	42
野草莓	43
小茴香	44
苜蓿	45
紫花南芥	46
牛膝草	47
芦荟	48
咖喱作物	48
野苣	48
猫爪	49
酸模	49
柠檬桉	49
甜紫罗兰	50
香薄荷	50
墨西哥甜香草	50
香草丛植	51
蔬菜	
食果实的蔬菜 <u>刚刚采下果实味道非常鲜美</u>	
迷你番茄	52
番茄	53

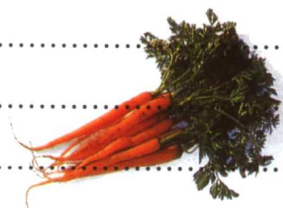


MU LU

茄子	54
甜椒	56
黄瓜	58
毛豆	60
菜豆	61
豌豆	62
蚕豆	63
秋葵	64
草莓	65
食叶的蔬菜 <u>秋季容易栽培</u>	
小松菜	66
油菜	67
白菜	67
苗菜	67
皱叶芥	67
叶用甜菜	68
青梗菜	68
塌棵菜	68
雪里蕻	68
苋菜	69
菜心	69
红菜苔	69
茼蒿菜	69
卷叶青莴苣菜	70
散叶莴苣 (红叶种)	71



散叶莴苣 (绿叶种)	71
结球莴苣	71
玛赛苣	71
紫苏	72
鸭儿芹	73
荷兰芹	74
韭菜	75
葱 (叶用)	76
洋葱	77
大蒜	78
野薤	79
胡葱	80
葱葱	81
抱子甘蓝	82
球茎甘蓝	83
食根的蔬菜	
四季萝卜	84
小芜菁	85
小胡萝卜	86
萝卜	87
生姜	88
马铃薯	89
香草和蔬菜栽培的基础知识	90



让阳台成为绿色的乐园

种植香草和蔬菜是一项非常愉快的活动。因为自己能亲眼见到植物的生长状况，比如说，枝与叶生长之后，花就开了，连孩子们也会感到非常高兴！在欣赏到植物的芳香与花后，还能食用所收获的产品。虽说阳台是家庭生活中的重要空间，但也可想方设法将阳台变为栽培植物的场地，转化成为绿色的乐园。



秋葵花

▼ 巧妙地利用空间

如果没有放置花盆的场地，可采用吊钵法，就是将钵钵悬挂起来。这样一来，通风效果反而更好。但必须当心的是，刮大风的时候，要尽量做好安全工作。



上图 为金莲花，右图 为薄荷

◀ 香草和蔬菜的花朵艳丽诱人

虽然在阳台上栽培香草和蔬菜是以收获其产品供食用为目的，但是在种植的过程中，它们有的也会绽放出极为鲜艳美丽的花，同样也能在阳台上欣赏到繁花异彩。

▼ 利用花架设计小型香草庭园

使用阶梯式的台架，设计小型香草庭园。把喜光的放在下层；需要稍有蔽荫的放在上层，这样能灵活地调节光照。



上层左起顺次为：茴香、鼠尾草、迷迭香、麝香草、紫花南芥。
中层左起顺次为：春黄菊、薄荷、茼蒿、柠檬马鞭草、金莲花。
下层左起顺次为：罗勒、斯特维亚菊、薰衣草、马郁兰。

▶ 感受各具异采的芳香

同样是薄荷，但各品种之间也各具不同的芳香，试闻一下苹果薄荷和菠萝薄荷等扑鼻而来的阵阵清香吧。



左起顺次为：苹果薄荷、菠萝薄荷、胡椒薄荷。

即使是初次栽培，你也能种好食叶蔬菜 ▶

小松菜、青梗菜一类都很容易栽培，即使是初次栽培也能种好。它们几乎全年都可种植，特别是从秋季开始种植的，生长良好。假使市场买不到，也可以试着在自己的阳台上种来吃。

放置在台架上，植物也能生长自如 ▼

阳台水泥地上铺竹帘，或放在台架上，空气容易从钵底进入，有利植物舒适生长，同时还能缓和水泥地的反射热。



草莓

暂且等一下，不要抛弃 ▼

理菜时剩余的蔬菜，还可再利用。如将菜枝插在盛有水的玻璃杯中，或放在浅盘内洒上水，等到根和叶长出来时，就可再次种植。要是这样的话，不在阳台上也可以做。



左图为：水芹，插入水中长出了根。
上图右起为：萝卜、胡萝卜，把剩余部分放入水中，长出的叶也可供食用。



从上而下顺次为：青梗菜、小松菜、塌菜、青菜。

搜集喜欢的芳香香草 ▶

喜好柠檬香味的人，可种植柠檬香味的香草。对人们而言探索各种香味的微妙差异，是一件富有情趣的事。



前排左起为：柠檬薄荷、柠檬马鞭草。
后排右起为：柠檬桉、柠檬草。

悬挂在栏杆上也方便 ▼

如用金属丝篮悬挂在栏杆上，则在收获时，既不伤腰，又很方便。但应注意防止盆钵跌落到楼下去。



请先了解这些事

——在种植香草和蔬菜之前

从一钵开始做起



钵栽香草。左起顺次为：麝香草、鼠尾草、迷迭香。尽管只有这一些，却可以使家庭调味料会有所改善。

一般的阳台都可用来栽培香草和蔬菜。当然，阳台不是田地，需要用钵和花盆等容器栽培。栽培前准备适合各种香草和蔬菜的容器和泥土，如有甲壳，要先磨碎，这样就可很好的种植；如用种子播种没有成功，还可以直接买育好的苗或再大些的植株，一边培育，一边欣赏。再从一钵开始做起，等习惯了的时候，便可以设计自己的阳台菜园方案，慢慢地增加种植数量。

从最简单的做起



小松菜草钵栽培

小松菜等食叶的蔬菜容易栽培。如是第一次，则在秋天栽培较为简单，成功率高。



麝香草钵栽培

香草多数从幼苗开始栽培，这样很快就能享受到收获的乐趣。

很想种植香草或蔬菜，但不知从哪做起为好。解决这一问题，可以先从简单的栽培做起。所谓简单的栽培，就是可以不必过于考虑光照、泥土的性质与肥料，不花费工夫，且在短期内就有收获的栽培方法。多数香草如从育苗起，不久就可以收获，并且还能享受长期收获；蔬菜可采用萝卜菜苗等芽苗蔬菜，全不花费工夫，约1周就能收获；接着，可试种小松菜等食叶蔬菜。从育苗时进行简单栽培，大约1个月能够收获，是开始栽培时的较适合的蔬菜。

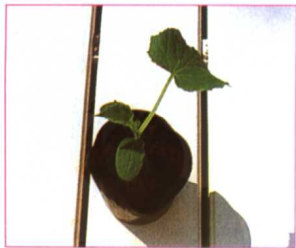
阳台大多用小型容器栽培更为方便



用小号钵栽培的香草（左图）和用大型容器栽培的茄子（右图），不论哪一种容器所占的空间都大体相同。

香草和蔬菜，因为根广布于泥土内，吸收养分和水分，故用大型容器为好。但是，若都要用大型容器栽培，那么，狭窄的阳台，就会被钵或花盆挤得满满的。因此，容器的选择应根据香草或蔬菜的种类不同而有所区别，许多植物一般用5号钵（口径15cm的钵）；那些生育期长的（多年生植物），可先用小型容器种植，到生育的中间阶段，可以换大型容器栽培。

初次种植者，从秧苗开始较为简单



黄瓜苗(左)和种子(右)。利用种子培育会有意外的难度，不如买苗既快又方便。

大部分香草和蔬菜，虽可从种子开始进行栽培。但是，以市场出售的袋装种子来说，如播在一个钵内，就会使播下的种子过多。又如许多香草和番茄、茄子、黄瓜等蔬菜，如从种子开始种植，就需花费额外的时间和工夫。阳台菜园的目的并不是研究植物，而是以欣赏栽培乐趣与体验收获为目的。因此，初次种植者应以买苗栽培较为轻便。但小松菜等食叶的蔬菜，以及红萝卜、小芜菁等都可从育苗开始进行栽培。

在阳台上能灵活地调节日照



光照充足能使迷你番茄、黄瓜、番茄、茄子等食用瓜果的蔬菜生长得很好。这些蔬菜如光照良好，生长也就好。



在西侧台阶上栽培的是紫苏、旱芹。旱芹等在强直射光下生长弱，而在稍为背阴的场所反而生长良好。

多数香草和蔬菜如光照好，生长也会好。但阳台不一定是光照全部良好的场地。除无屋顶的阳台外，一般阳台上方多有楼层的，因此常常会有遮光的情况，全天光照不一定充足。但也不用过分担心，因为有不少香草和蔬菜，只要有半天的光照时间，就能栽培。而且阳台与一般田地不同，可以通过移动容器等方法，来调节光照，较为方便。由于香草和蔬菜的种类不同，有的放在背阴的场所反而生育得好，有的喜欢阳光但放在光照不良的场所也无妨。如薄荷、柠檬薄荷、细香葱、细叶芹、小松菜、紫苏、旱芹、韭菜等，在稍微背阴的地方也能栽培。

希望你能一边细心观察香草和蔬菜的生育状况，一边学习培育管理



蚕豆发芽 可感受到种子长大的勃勃生机。



红熟了的迷你番茄 由于天天能看到，就可在最适时候采收并食用，欣赏和品尝新鲜蔬菜的滋味可同时进行。

在阳台进行清扫等工作时，可观察香草和蔬菜的生育状况。既可欣赏到种子发芽的姿态，又可欣赏到花朵绽放以至结果的姿态。在它快速生长发育的时候，你可感受到一种大自然赋予的奇妙之情；到收获的时候，你又可享受一份丰厚的礼品。由于天天看到植物的生长和发育的情况，你可以适时地进行灌溉，并及时发现和防治病虫害，也能适时而又良好地进行收获。假如你打算今后饲养动物，那么也不妨先对植物进行观察和栽培！

泥土干了，要充分浇水



钵栽鼠尾草 泥土表面干燥，叶片下垂(左)。要充分浇水，浇水不仅仅浇在根部，还要浇到根的周围(中)。经过几小时后，叶片生机勃勃地恢复原状(右)。

香草和蔬菜依赖根吸取氧气、吸收水分和养分。用钵和花盆栽培，与露地种植不同的是泥土容易干燥，要经常及时地浇水。如每日每次只浇少量水，表土有水，下层干燥，对植株生长极为不利；过量浇水，则泥土过湿，表面容易板结，以致根系不能从土中吸取氧气。所以泥土保持适当的干燥，使土中形成一定的孔隙，是非常重要的。如果钵土表面发白，就表示钵土已经干燥，此时就要足量地浇水。掌握浇水量的多少，以水从钵底流出为度。泥土的干燥情况，常因季节而有所不同，浇水次数夏季要增多，而冬季就要减少。在阳台上浇水为了不污染架，可将花盆放置在大受水皿中，受水皿内的滞留水，用后倒掉。

容器的选择要考虑大小和特性

瓦钵

瓦钵是粘土制作后用高温烧制而成的，钵底当中设有排水孔，因此通气、透水性能良好，适于大部分香草和蔬菜栽培。瓦钵的大小以号数表示，即钵体上部的口径：3cm的为1号钵，6cm的为2号钵，这样依次增大。小型的蔬菜和香草，适用于5号钵（口径15cm），以后可随植株的成长，而顺次调换大号的钵。



塑钵

塑钵是用塑料制造的，其大小与瓦钵一样，用号数表示。塑钵的通气性差，但持水性好，这样浇水次数可以减少，适合喜好湿润的香草和蔬菜种植。钵体较深的适合植株高大的黄瓜或深根性的秋葵等蔬菜种植。如种菊的话，塑钵还设有插支柱的孔，也很方便栽培。



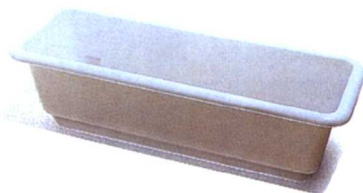
纸钵（再生纸制的钵）

用再生废纸而制成的钵，虽说是纸，却很结实，也有花盆一样的箱形。通气性、排水性均良好。由于纸质轻，适于悬挂，或用金属丝篮吊挂。但是如经过1~2年的使用，下部会变得破烂不堪，故仅适于短时期种植香草和蔬菜。

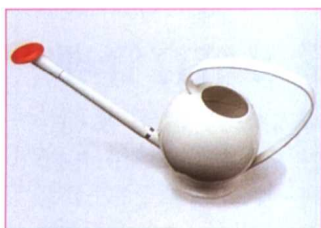


花盆

花盆是最大众化的栽培容器。如果标准的（长60cm×宽25cm×深25cm）则价格便宜。用塑料制的本身虽无通气性，但下部设有孔，利于通气。从小型的到大型的都可广泛使用，适合小松菜等食叶蔬菜的大量栽培。



阳台菜园的工具箱



喷壶

浇水时使用。喷头（出水部分）的孔要细而多，且粗细均匀。采用喷头类型的，还可兼作水壶使用。



水壶

在对用钵栽培的香草和蔬菜浇水或追施液肥时，使用很方便。可向泥土直接浇水，而不会污染周围。



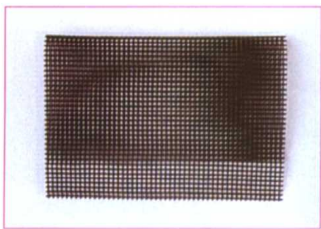
小型铁铲

在幼苗移栽时使用，把泥土盛入容器，或把肥料与泥土混合。手提部分可用木柄，或在铁柄上涂有防锈剂。



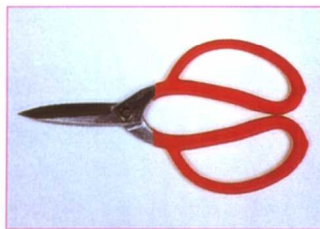
培土器

使用方法与小型铁铲完全相同。因泥土不易散落，故不会使周围环境污染，且在阳台上使用培土器比小型铁铲要好。



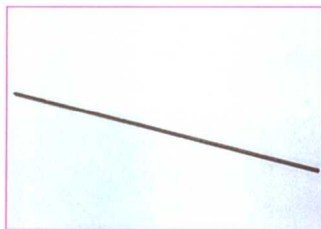
钵底网

钵底网是用坚固的聚氯乙烯制成的，铺在钵底，不会使泥土流失，并可防止害虫从钵底钻入。钵底网也可以用切成方块纱窗替代。



剪刀（植树剪）

剪刀是香草和蔬菜修枝或收获时使用的工具。普通剪刀也可以使用，当植物的枝或茎变得坚硬时，用植树剪比较轻便。



支柱

为了支撑香草和蔬菜不因植株长高而倒伏的柱。市场上出售的支柱，长短粗细都有，还可以自由弯曲的，也可用木棒替代。



金属丝绳

经常用来结扎糕点之类用的金属丝绳，可将蔓或茎束缚在支柱上时使用。

泥土以用市场出售的培养土为便



市场上出售的培养土，以花肥培养土品质最为优良，可放心使用。

大部分香草和蔬菜都适于在排水和保水性良好的泥土中生长。如果排水过于良好，则泥土干燥而易造成根枯死；如果保水性过好，则泥土过湿而根容易腐烂（根腐病）。排水和持水性能良好这一概念，与土粒混入的粗细有关，土粒粗使排水性变好，土粒细则使持水性变好。市场出售的土有琥珀土、黑土、腐叶土等品种。把这些泥土混合，制成排水和持水性能良好的泥土，是一种理想的方法。市场上以“园艺用土”或“阳台土”等名义出售的泥土，清洁且排水和持水性能良好，可放心使用。但还有多数香草和蔬菜，如泥土酸性强，则生长不好，故在定植前，需要用石灰中和泥土的酸性。市场上出售的培养土已很好地考虑到这一点，有加入某一程度的肥料养分的，也有已调整了泥土酸性的。初次接触栽培的，以购买市场出售的培养土为方便。

定植时必须一起施肥

播种或定植时，把预先准备好的肥料，一起混入泥土中。最早施入的肥料，叫做基肥。肥料多施并不是件好事，适量施用最为重要。市场上所售的培养土中，有花肥（Hyponlx）的培养土，品质优良，可放心使用。



1 把泥土和肥料混合

在塑钵或花盆等容器内，盛入约一半量的泥土（培养土），撒入一小匙高钾缓效复合肥，然后均匀混合。

保持泥土良好的湿润状态

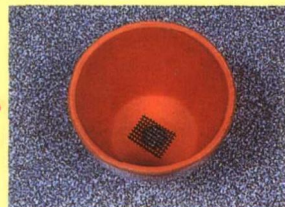
吸收水分的新根，是从幼苗的根下部长出来的，因此，在幼苗定植前，钵内泥土要充分浇水，使幼苗下部的泥土保持良好的湿润状态。而且，幼苗定植后，也要充分浇水，以水从钵底流出为度。

瓦钵的情况

多数瓦钵，在底的当中开有孔。如直接使用，泥土会从钵孔散落，因此，钵底要铺放底网。



钵底网要做得比钵孔稍大些。



钵底铺放钵底网，在它的上面放入泥土。



2 准备幼苗

选用叶大、壮健的好苗定植。



3 取出幼苗

从钵中取出幼苗。将钵倒转，用手指压入钵底的圆孔，用手拍打钵体，这样容易取出。注意不要折断苗茎。



4 幼苗入盆深度

把幼苗轻轻放入，调整深浅。太浅易倒伏，过深则易发生根腐病。

鼠尾草苗



幼苗的根部与周围泥土相平，或使其略高，能保持良好排水。



5 幼苗与容器之间放入泥土

幼苗与容器之间，放入泥土固定幼苗。



6 平整根部泥土

平整根部的泥土。如幼苗像要倒时，则在根部轻轻培土。



7 充分浇水

充分浇水，浇水量以水从钵底流出为度。定植后，因苗弱，需放在背阴处2~3日。如苗已扎根，则移至光照和通风良好的场所。

施追肥应适宜植物的生长发育



花肥（液肥）和缓效性钾肥（固体肥料）。液肥溶于水施给。

小松菜等小型蔬菜，因栽培时期较短，故施用基肥已足够。而栽培时期较长的蔬菜和多年生的香草等，由于长时间多次浇水，肥料养分也容易流失，所以，需要经常追施肥料，这叫做追肥。追肥的次数，因植物种类的不同而有差异，但大体上为每2~3周1次。肥料是在根系吸收水分的同时一起被吸收的，所以，追施液体肥料（液肥），可显现快速高效的功能。

施用液肥方法



1 准备肥料

准备液肥（花液）、水壶、有刻度的量杯或量筒（有刻度的小号瓶等）。



2 肥料计量

只要把液肥需用的分量，倒入花肥的瓶盖（设有刻度）内就可。



3 稀释液肥

先将水灌入小号瓶内，再从其上注入液肥。



4 将液肥与水充分混合

轻轻振荡小号瓶，使液肥与水充分混合。



5 施用液肥

将稀释的液肥倒入水壶后再施用。这次施肥，也兼有浇水的作用。液肥不要施在根部，要稍离根部，或者贴容器的边缘施给，这是因为泥下的根群广布在根部四周的关系。

液肥也可直接灌入水壶



如果知道水壶的容量，就可将液肥直接灌入水壶。例如，将1毫升液肥倒入1升水中，则就成1000倍的稀释液，这就是一般称为的1000倍液。肥料愈稀愈易为根系吸收，所以，液肥要稀释1000~2000倍后再施用。

植物在生长衰弱的时候要施给活力剂



市场上出售的植物活力剂，有使香草和蔬菜活性化作用。



盆栽鼠尾草。叶色不好，缺乏生机（左图）；施用活力剂数日后，叶色恢复鲜嫩（右图）。

当香草或蔬菜生长衰弱时，施用活力剂是有效果的。活力剂既不是农药，也不是肥料，而是一种促进植物活性剂。与液肥一样，要加水稀释后才能施用。特别是HB-101（花肥），它是天然的植物活力剂，对预防虫害也有效果，又因不是农药，故可放心使用。

室内栽培的香草和蔬菜

番红花

即使没有土和水也能开花



法国南部的名品海鲜汤和西班牙的平锅菜饭以热情的红色为其特征。就是推行了采摘并烘干的番红花的红色雌蕊，才有此色味。而且每朵花只采3根，因此，可以理解为番红花的价值高的原因了。番红花不但有食用价值，它的花也很有欣赏价值。

栽培方法



① 准备球根

8~9月，到市场上购买球根，种在钵内或适当的容器内，放置在通风良好的窗边。



② 发芽

过不久，芽自球根发出来。不需要浇水。



③ 开花

什么都不需要，一到10~11月天气转凉爽，美丽的花便相继开放。因为花马上凋谢，所以要尽快采摘红色的雌蕊。



雌蕊晾晒使之干燥后，放入密闭容器内保存。如制成香草茶，有暖身效果。当然，也可在海鲜汤、平锅菜饭中食用。

开花后

花全部开放结束后的球根，因为营养消耗殆尽，所以翌年就不好用了。如翌年也想品尝番红花时，则种入到有泥土的钵内，深度约为球根的2倍，并像平常一样的浇水和施肥。开花后，在第3年的5月掘起球根，使其干燥，便可供种植并能观花了。

萝卜菜苗

即使没有土也能生长



在室内可全年栽培萝卜菜苗，这期间，可以闻到萝卜的香气，并能品尝到略带辣味的萝卜菜苗的味道。因一边培育，一边可观察，所以可选生长发育状态最好的食用。

栽培方法



① 准备种子

购买粒大而饱满的萝卜种子。将种子放入水中浸泡过夜，以便促进发芽；弃去浮在水面的种子。



② 播种

在容器底下，铺一层手纸或海绵。在上面，使种子紧挨种子密密地播一层。



③ 盖报纸

容器上方覆盖报纸遮光。同时要经常采用喷雾器喷水来补充水分，防止干燥。



④ 不能断水

长到5~6cm高时，揭去报纸使幼苗见到阳光。这样，叶子变绿，长到约10cm时，就可食用。

罗勒

家庭中正规的“意大利人”

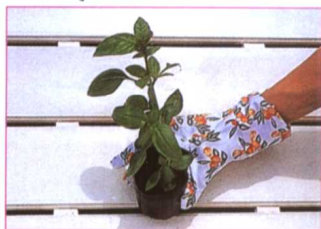


如采摘新鲜的罗勒，带到屋里，就可闻到它飘逸出的阵阵香气。人们肯定会将它作为调料使用于烹调中。快速生长的罗勒，就是调料的活仓库。



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	翌年以后
栽植													
培育								追肥、回缩	入室				
收获													
繁殖法							扦插						

栽培方法



① 选用好苗

春天买苗定植。选叶大而健壮的苗。



② 取出幼苗

将培养土盛入5号钵以上的容器，倒转取出幼苗。



③ 盛入泥土

把泥土盛入苗与容器之间。要使根部稍高些，以利排水。



④ 平整泥土表面

防止幼苗摇摇晃晃，钵内表土要平整，秧苗才能稳固。



⑤ 充分浇水

充分浇水，浇水时以水从钵底流出为度，放在阴凉处2~3日。



⑥ 移放光照良好的场所

苗已扎根，移放光照良好场所。

在光照和通风良好的场所培育
如光照、通风、排水、保水性良好，随着气温升高，罗勒会惊人地快速生长。但是，如放在受风太强的场所，茎秆易折断，因此，以适当通风的场所为最适。浇水不能过湿。



⑦ 枝伸展

主枝（中心枝）已向上伸长。枝叶开始生长时，即可收获叶片。



⑧ 摘取上部叶

叶片长到10片以上时，摘取上部4~5片叶。



叶趁新鲜时利用。切细后撒在意大利细面条、西式凉拌菜、汤菜中食用。



⑨ 摘去梢端（摘心）

主枝长到20~25cm时，在节下切断，这也叫摘心。



摘心前

摘心后

摘心后，从节的部位就会长出新枝来。

烹调记录

罗勒在意大利烹调中是一种惯用的香草,应用时以鲜叶为最多。与罗勒鲜叶、干叶香气和风味相同的香草,可以说是没有的。罗勒使用方法简便,只要切成丝,在烹调的最后工序中撒上即可,在糊状物、番茄料理、蛋类料理等所有烹调中以添芳香。罗勒中最易使用的品种是甜味罗勒,既适宜用醋的暗色蛋白罗勒,也适合莴苣笋罗勒以及含柠檬香味的柠檬罗勒等。



欲想保存鲜叶,先要用热水稍微泡一下,然后放入冰箱。



干燥的罗勒风味大减。



用鲜罗勒叶的意大利细面条。

栽培方法

摘心能增收

摘心后,可抑制向上伸长生长,促使侧芽伸展。因侧枝也着生叶片,所以收获量当然也增加了。相反,如不摘心任其生长,因纤细的主枝连续向上伸长,则容易倒伏,叶片着生也少或不会着生叶片。



10 扦插繁殖

摘心的枝条插入水中能长出新根。如插在土中,能生育成新的植株,这就叫扦插。



11 施用液肥

从春季到初夏,因为生育旺盛,大约每10日浇1次水,在浇水的同时混合液肥施用,则叶大量发生。



12 采收结合培育

叶片过多,则通风不良,易发生闷热。因此一边适度收获,一边要把它培育成枝繁叶密状态。



13 收获

到6月间,花已开放。在花初开时是收获适期。陆续收获大而芳香的好叶。



14 开花

刚开花前,叶最柔软,香味也是良好的时期。以晴天上午收获最好。



15 摘花

如开完花了,叶变老变硬,收获量也减少,因此,要提前剪取花,这也叫摘蕾。



摘下的花不要丢掉。可用于汤菜、色拉、油炸食品等。



16 根部修剪

到8月,从根部起10~15cm处剪切,这叫做回缩修剪。这样到秋天它会再长出新芽来,可增加收获量。



17 回缩时施用肥料

回缩时要追施肥料,这叫采后肥。将高钾酸复合肥,在稍离根部的地方均匀撒施。



18 秋季也可收获

秋季叶片生长繁茂,可再次享受收获的乐趣。到11月冬季时,近主根部虽成茶褐色,还可享受收获的快乐。

冬季移入室内

罗勒耐寒性弱,如在阳台上过冬会枯死。到晚秋,移放室内,或将扦插苗在室内培育,则从冬到翌年春也能收获。但到春天非常衰弱。所以,欲培育新苗,还是用种子繁殖好。



散逸出清凉感的薄荷也非常有名气，除熟悉的胡椒薄荷和绿薄荷外，还有带苹果和菠萝香气的薄荷。如将它冻在冰块中放入红茶里，饮料内就会散发出好闻的芳香。薄荷也常常使用在西式凉拌菜、茶、糕点中。



月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	翌年以后
栽植													
培育						追肥			追肥				
收获													
繁殖法						扦插			扦插				

栽培方法



1 选用好苗

春天或秋天定植。选叶色和香气良好的健康苗。



2 取苗

取苗时把钵倒过来，用手拍钵壁即可取出。



3 栽植钵内

薄荷很快长大，故要栽植在大一些的容器内。



4 盛入泥土

在苗与容器之间盛入泥土。根部要稍高些，以利排水。



5 平整土面

为使幼苗不摇摇晃晃，平整钵土表面固定苗木。



6 充分浇水

充分浇水，以水从钵底流出为度，放在背阴地方2~3日。

不使泥土干燥

薄荷是健壮的香草，无论是向阳，还是阴凉的地方都能良好生长。若水分不足，则叶色发黄；若泥土全干则会枯死，所以以保持稍微有点湿润为好。塑钵的浇水次数可以比瓦钵少。浇水时也可常常结合喷洒叶子的方法。



7 枝伸展

如见数根枝条很快伸长，且枝上已着生叶片，即可收获。



8 收获嫩叶

采摘新鲜而柔软的新叶时，应留存少量叶片，促使再次长叶。



即便叶片浮在茶杯中也极好。饮用时口内会感觉到清清爽爽的滋味。

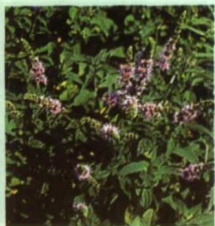


在阴凉的背阴处慢慢干燥，可作为干叶保存。



薄荷茶，不论新鲜的也好，干燥的也好，都含有清爽的香味。

品种丰富的薄荷



胡椒薄荷

是具强烈清凉感的薄荷的代表。



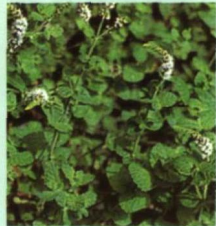
冷凉薄荷

用它制成的清凉型口香糖也很有名气，全年可闻清爽的香味。



绿薄荷

与胡椒薄荷一样，能赋予糕点和烹调的芳香。



苹果薄荷

具有甜苹果香味，用于香茶、色拉等。



菠萝薄荷

具有菠萝香味的优美薄荷。香气浓，味也美。



科隆薄荷

具有相似于佛手柑的强烈香味。

栽培方法



9 花前收获

从夏天到秋天，花渐渐开放。花刚开放之前，是香味最佳的时候。花开完了，叶变老变硬。所以，利用鲜叶时，要在刚开花前收获。如以干叶保存时，则可连枝剪取，悬挂在阴凉的地方。



10 摘花

仅利用叶片的，在花下部剪取。这样能促使侧芽抽枝，新枝上着生许多叶片，可以提高鲜叶产量。



11 长成大时移植

如根扩张挤满容器，则植株会呈衰老状态，此时，要移植到大些的容器内。

根结前移植换盆

薄荷生长很快，地下茎能接连不断地增多，如是小号容器，根就会马上扩张且挤满容器，这就叫做根结。如放任不管，根不久就会枯死。因此，根如从钵底伸出来，就要移植到大些的容器内。如这样做，还可享受长期收获的快乐。



12 收获结合培育

即使移植，枝叶也能马上伸展起来。为防止发生闷热，要认真移植。



13 剪取过长枝

即使没有收获，也应剪去过度伸长的枝，调整植株姿态。



14 追肥

施肥要在大量收获叶之后，或大量短剪长枝后，这也可叫做追肥。用高钾缓效复合肥一小撮，撒施在根部附近。

薄荷的简单繁殖

薄荷繁殖能力很强，仅将枝条剪下插在水中也会长出根来。如以枝条插在土中，也能生根，形成新植株。如切根分株种在土中也能繁殖。但繁殖时，以分株为好。



剪切下来的枝条可用作扦插。



掘起的根进行分株。

烹调记录

鲜叶也好，干叶也好，薄荷都能制作香茶，且品尝方便。如把叶放入饮料中味道也不错。鲜叶可给烹调增添清凉的香味，在色拉、冰淇淋、糕点、酸乳酪等之中，只要放一片叶，其味道就不同。当然，切成细丝效果也很好。