

皮埃尔·伊夫·奈德莱克 / 著

MINI ZHUTI CAIYUAN

# 迷你主题菜园

打造具有创意的一平方米  
蔬果花园

湖北科学技术出版社



# 迷你主题菜园

打造具有创意的一平方米  
蔬果花园

皮埃尔·伊夫·奈德莱克/著  
王丽敏/译

湖北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

迷你主题菜园/(法)奈德莱克著;王丽敏译.——

武汉:湖北科学技术出版社,2013.6

(随身花园系列)

ISBN 978-7-5352-5558-7

I. ①迷… II. ①奈… ②王… III. ①蔬菜园艺

IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037778号

Copyright © Marabout(Hachette Livre),Paris,2012

本书中文简体版由湖北科学技术出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑:唐洁 胡婷

书籍装帧:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地址:武汉市雄楚大街268号出版文化城B座

13~14层

电话:(027)87679468

邮编:430070

印刷:中华商务联合印刷(广东)有限公司

邮编:518111

督印:刘春尧

2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定价:25.00元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换。





# 目录

|          |     |
|----------|-----|
| 引言       | 6   |
| 15 种创意菜园 | 38  |
| 可食用花卉园   | 41  |
| 药用香草园    | 43  |
| 多年生蔬菜菜园  | 45  |
| 芳香植物园    | 47  |
| 亚洲风味菜园   | 49  |
| 儿童菜园     | 51  |
| 新奇蔬果园    | 53  |
| 装饰性菜园    | 55  |
| 烧烤菜园     | 57  |
| 嫩芽菜园     | 59  |
| 金字塔式菜园   | 61  |
| 传统蔬菜园    | 63  |
| 春季菜园     | 65  |
| 夏季菜园     | 67  |
| 秋季菜园     | 69  |
| 常见蔬果     | 70  |
| 块根类蔬菜    | 150 |
| 水果       | 166 |
| 香草       | 175 |
| 花卉       | 203 |







# 迷你主题菜园

打造具有创意的一平方米  
蔬果花园

皮埃尔·伊夫·奈德莱克/著  
王丽敏/译

湖北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

迷你主题菜园/(法)奈德莱克著;王丽敏译.——

武汉:湖北科学技术出版社,2013.6

(随身花园系列)

ISBN 978-7-5352-5558-7

I. ①迷… II. ①奈… ②王… III. ①蔬菜园艺

IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第037778号

Copyright © Marabout(Hachette Livre),Paris,2012

本书中文简体版由湖北科学技术出版社独家出版发行。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

责任编辑:唐洁 胡婷

书籍装帧:戴旻

出版发行:湖北科学技术出版社

[www.hbstp.com.cn](http://www.hbstp.com.cn)

地址:武汉市雄楚大街268号出版文化城B座

13~14层

电话:(027)87679468

邮编:430070

印刷:中华商务联合印刷(广东)有限公司

邮编:518111

督印:刘春尧

2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定价:25.00元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换。





# 目录

|          |     |
|----------|-----|
| 引言       | 6   |
| 15 种创意菜园 | 38  |
| 可食用花卉园   | 41  |
| 药用香草园    | 43  |
| 多年生蔬菜菜园  | 45  |
| 芳香植物园    | 47  |
| 亚洲风味菜园   | 49  |
| 儿童菜园     | 51  |
| 新奇蔬果园    | 53  |
| 装饰性菜园    | 55  |
| 烧烤菜园     | 57  |
| 嫩芽菜园     | 59  |
| 金字塔式菜园   | 61  |
| 传统蔬菜园    | 63  |
| 春季菜园     | 65  |
| 夏季菜园     | 67  |
| 秋季菜园     | 69  |
| 常见蔬果     | 70  |
| 块根类蔬菜    | 150 |
| 水果       | 166 |
| 香草       | 175 |
| 花卉       | 203 |





# 引 言

# 迷你主题菜园

源于一个充满创意和趣味性的理念，迷你主题菜园已经被很多人所接受。它能够保证多种蔬菜在有限的空间里健康成长。在短时间内，它赢得了年轻人和老年人的青睐。

## 现代化的研究方法

改编自梅尔·巴塞洛缪提出的美国式模式，让·保罗·克莱和艾瑞克·派第那于十多年前向公众展示了迷你主题菜园的理念。食品卫生和经济危机，以及生物科技的巨大突破使得园艺工作者重新开始了蔬菜的栽培。自己动手种植蔬菜所带来的乐趣，以及对食物的确切认知和菜园能够实现的经济价值，这些都促使我们有足够的理由来培育一块属于自己的菜园。由于缺乏种植的空间和时间，新兴园艺工作者们将目光转移到这种新型的种植模式上：多产的迷你主题菜园。现在，我们还可以在园艺用品商店找到一些配套工具来把这种

菜园移植到草坪、平台和阳台上，这是非常具有实践价值的。

## 一个简单的理念

迷你主题菜园的宗旨就在于将蔬菜种在一个四周用 120 厘米长的木板围出来的正方形菜园内，既小巧又方便。这个正方形又被分成 16 个 30 厘米长的方形小格子，可以同时种植 16 种不同的植物。每个格子里植物的轮作遵循一定的规则。每个人可以根据自己的需要和喜好增加多个这样的菜园，互相之间用过道隔开。我们可以在每个格子里面种植不同科系和不同属性的各种植物（绿叶蔬菜、果实蔬菜、根茎类蔬菜……）。迷你主题菜园的针对对象为短周期的品种，让我们能够快速收获，来为其他蔬菜腾出位置。所以，每周至少需要花费两小时的时间来料理这样一个菜园。



# 专注多样性

一个生态平衡的菜园需要种植多种不同品种的蔬菜来保持土壤的肥沃。植物的轮作和多种蔬菜的合理搭配种植能够降低病虫害侵袭的风险。

## 蔬菜的科属

首先要知道每种蔬菜是来自哪一个科属。事实上，不应该在同一个格子里面种植相同属性的蔬菜，否则会造成蔬菜的病变，寄生虫的滋生以及土壤环境的失衡。

- 百合科：大蒜、薤、洋葱、韭葱……
- 伞形科：胡萝卜、芹菜、茴香、欧防风（俗称“根芹菜”）、香芹……
- 菊科：茼蒿、刺茼蒿、菊苣、生菜、雅葱、菊芋（俗称“洋姜”）……
- 十字花科：卷心菜、花菜、抱子甘蓝（俗称“小圆包菜”）、芜菁、樱桃萝卜……
- 藜科：野生甜菜、菠菜、甜菜……
- 葫芦科：黄瓜、南瓜、香瓜……
- 豆科：四季豆、豌豆、蚕豆……

- 茄科：茄子、辣椒、柿子椒、马铃薯、西红柿……

## 蔬菜的轮作

植物的轮作规律也要求我们在同一块土壤里有顺序地在季节间轮换种植不同植物，否则会很快耗尽土壤中的矿物质。

- 果实蔬菜：茄子、西葫芦、柿子椒、西红柿……
- 绿叶蔬菜：水芹、菠菜、生菜、韭葱、唐莴苣……
- 根茎类蔬菜：甜菜、胡萝卜、芜菁、樱桃萝卜、菊芋（俗称“洋姜”）……
- 种子蔬菜：蚕豆、四季豆、豌豆……

## 积极的相互作用

对于每种蔬菜，建议使用一种或者几种相生蔬菜搭配种植来帮助植物的平衡生长。例如，洋葱和韭葱能够驱赶胡萝卜茎蝇。在卷心菜附近种植西红柿或者芹菜，能够驱赶粉蝶，因为粉蝶会在卷心菜上产

卵。它的幼虫会吞食卷心菜的叶片。西红柿也能有效地预防白菜根蛆。大蒜可以预防草莓的腐烂。

### 辅助花卉

有些花卉对于菜园非常实用：万寿菊的根茎分泌的物质有利于预防

小的寄生虫，这些寄生虫会危害到卷心菜、胡萝卜和芹菜。法国万寿菊还能预防西红柿得霜霉病。旱金莲能吸引蚜虫。鼠尾草和百里香之类的芳草植物则对预防蚜虫非常有效。如此多的辅助植物能够帮助你减少灭害虫的工作量。



# 规划你的菜园

伴随着好天气的到来,开始构建自己的第一块菜地将会是一段奇妙的经历。当然,这也需要一些规划和一些基本的装备。

## 合适的面积

首先,以两块 120 厘米见方的菜园作为实践的开始。对于有着一个小孩的三口之家,培育 4~6 块菜园就能满足他们大半年的蔬菜需求。如果是素食主义者则需要 9 块菜园了。如果需求量比这还要多的话,最好还是回归传统的菜园。为了将园艺技术传授给孩子,把一块分隔成 9 个格子的 90 厘米见方的菜园分派给他,这样的大小很适合孩子,整个菜园都在他们伸手可及的范围内。

## 良好的光照

为了成功培育菜园,需要在草坪或平台的石板上选择一块平地。这块平地应位于阳光照射下,能避开寒风,灌木丛和树阴的地方。

## 菜园的规划

以一个严谨的态度来规划你的菜园,结果往往让人赏心悦目,菜园的打理也变得容易了。在一个菜园与另一个菜园之间留 60~80 厘米宽的过道或小路。因为这些蔬菜和花卉很有可能会长到格子外面!将菜园分成 4 个格子,120 厘米见方的菜园大约需要占据 5 平方米的地方,当然,这包含了小路的面积。

## 工具

与传统菜园不同,迷你主题菜园的培育不需要很多辅助工具和材料。准备一根墨线和细绳(测量菜园),一把小铁铲,一个短柄齿耙,一把铁耙和一个喷水壶。可以做几个标签来辨别种下的种子,再准备一根木棍便可很好地支撑种下的蔬菜苗。此外为藤蔓蔬菜准备一些木架、四季豆架和混凝土铁架。



## 水源

即便是在雨水较多的地区，也不能在没有水源的情况下培育好菜园。从一开始，就要保证能用水泵抽起附近的地下水，这样就不用提着沉重的水壶来回跑。在缺水的时候，将管子直接通到传统的储水箱里，或者通到雨水储蓄池里面。

## 堆肥箱

搭建一个远离菜园的堆肥箱，把蔬菜的叶片和腐烂的青草放在里面，通过 6~9 个月的发酵、分解，会成

为有用的“自制肥料”，里面含有丰富的有机物质，这些有机物质是促进蔬菜生长和维持土壤平衡必备的元素。此外，肥料中的活化剂还能加快垃圾的转化。

## 棚架

现在，我们在园艺用品商店和专业网站上可以找到专用于菜园的棚架和半圆柱形的塑料棚来遮盖菜园。对于种植的第一批蔬菜、短周期作物和畏寒蔬菜来说，这是非常实用的。如果没有这些，就需要经常用布罩遮盖这些植物。