



英国皇家园艺协会力荐!
THE ROYAL HORTICULTURAL SOCIETY



STEP-BY-STEP VEG PATCH

自给自足的



乐活时蔬



小菜地园艺者的简易种植指南

[英]露西·赫舍尔(Lucy Halsall) 著 王群 等译



自给自足的乐活时蔬

STEP-BY-STEP VEG PATCH

[英] 露西·赫舍尔 (Lucy Halsall)

著

王 群

等译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: STEP-BY-STEP VEG PATCH
Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

本书简体中文版专有出版权由Dorling Kindersley Limited授予电子工业出版社。
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-5481

图书在版编目（CIP）数据

自给自足的乐活时蔬 / (英) 赫舍尔 (Halsall, L.) 著 ; 王群等译. -- 北京 : 电子工业出版社, 2014.10

书名原文: RHS Step-by-Step Veg Patch

ISBN 978-7-121-24261-8

I. ①自… II. ①赫… ②王… III. ①蔬菜园艺②果树园艺 IV. ①S63②S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第205008号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：李新承

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×980 1/16 印张：15.5 字数：396.8千字

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：89.80元

参与本书翻译的其他人员：任春梅。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn。盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目录

你自己的种植空间

为什么要自己种菜	8
适合小空间种植的农作物	10
必备工具和装备	14
决定你要种的植物	16
选择合适的场地	18
培土	20
播种和种植	22
早点开始	24
在高位种植床上种植	26
在容器中栽种	28
灌溉和施肥	30

规划你自己的场地

起步	34
苗床种植	36
照料作物	38
采摘	40
季末的收获	42
容易种植的菜园	44
家庭菜园	46
美食家的菜园	48

种植你自己的蔬菜

水果作物	53
种植西红柿的步骤	54
西红柿的品种	56
种植菜椒的步骤	58
种植辣椒的步骤	60
辣椒的品种	62
种植茄子的步骤	64
豆类作物	67
种植豌豆的步骤	68
种植红花草豆的步骤	70
种植法国菜豆的步骤	72
法国菜豆的品种	74
种植蚕豆的步骤	76
南瓜类植物	79
种植黄瓜的步骤	80
种植绿皮南瓜和西葫芦的步骤	82
种植夏南瓜的步骤	84
种植冬南瓜的步骤	86
冬南瓜的品种	88
种植南瓜的步骤	90
芥菜类	93
种植夏季和秋季卷心菜	94
夏季卷心菜的品种	96



露西·赫舍尔是杂志《种植自己的果蔬》的编辑，这对她来说是一个理想的职业，她把它描绘成杂志版的电视系列剧《美好的生活》。在这之前，她曾在英国皇家园艺协会威斯利花园工作，还担任过《业余园艺》杂志的园艺编辑。露西从小在自家的小农场里长大，从少年时期就开始种植沙拉菜和蔬菜。露西这样描述她自己的花园——“小巧但是非常多产！”



种植冬季和春季卷心菜	98	种植根芹的步骤	176
种植菜花的步骤	100	常年生的作物	179
种植花茎甘蓝的步骤	102	种植芦笋的步骤	180
种植嫩茎花椰菜的步骤	104	种植洋葱的步骤	182
种植抱子甘蓝的步骤	106	种植菊芋的步骤	184
种植羽衣甘蓝的步骤	108	种植大黄的步骤	186
沙拉类和菜叶类	111	种植香菜	189
种植生菜的步骤	112	种植一年生香菜的步骤	190
生菜的品种	114	种植多年生香菜的步骤	192
种植沙拉菜的步骤	116	多年生香菜的品种	194
种植小青菜的步骤	118	蔬菜作物的计划表	196
种植东方青菜的步骤	120		
种植菠菜的步骤	122	种植你自己的水果	
种植瑞士甜菜的步骤	124		
种植菊苣的步骤	126	种植草莓的步骤	200
种植莴苣的步骤	128	种植覆盆子的步骤	202
种植豆瓣菜的步骤	130	种植黑莓和杂交莓的步骤	204
块根作物	133	种植红醋栗和白醋栗的步骤	206
种植红萝卜的步骤	134	种植黑醋栗的步骤	208
种植甜菜的步骤	136	种植鹅莓的步骤	210
种植胡萝卜的步骤	138	种植蓝莓的步骤	212
种植圆萝卜的步骤	140	种植苹果的步骤	214
种植欧洲萝卜的步骤	142	种植梨的步骤	216
种植瑞典甘蓝的步骤	144	种植李子的步骤	218
种植土豆的步骤	146	种植樱桃的步骤	220
土豆的品种	148	种植桃子和油桃的步骤	222
葱属植物	151	种植无花果的步骤	224
种植洋葱的步骤	152	种植水果的计划表	226
洋葱的品种	154		
种植火葱的步骤	156	问题解决	
种植春洋葱的步骤	158		
种植大葱的步骤	160	有机方法	230
种植大蒜的步骤	162	预防问题出现	232
其他作物	165	常见的杂草	234
种植甜玉米的步骤	166	预防病虫害	236
甜玉米的品种	168	天然措施	237
种植苜蓝的步骤	170	常见的害虫	238
种植球茎茴香的步骤	172	常见的病害	242
种植芹菜的步骤	174	常见的营养缺乏现象	246

自给自足的乐活时蔬

STEP-BY-STEP VEG PATCH

[英] 露西·赫舍尔 (Lucy Halsall)

王 群

著

等译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: STEP-BY-STEP VEG PATCH
Copyright © 2012 Dorling Kindersley Limited

本书简体中文版专有出版权由Dorling Kindersley Limited授予电子工业出版社。
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

版权贸易合同登记号 图字：01-2014-5481

图书在版编目（CIP）数据

自给自足的乐活时蔬 / (英) 赫舍尔 (Halsall, L.) 著 ; 王群等译. -- 北京 : 电子工业出版社, 2014.10

书名原文: RHS Step-by-Step Veg Patch

ISBN 978-7-121-24261-8

I. ①自… II. ①赫… ②王… III. ①蔬菜园艺②果树园艺 IV. ①S63②S66

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第205008号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：李新承

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×980 1/16 印张：15.5 字数：396.8千字

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：89.80元

参与本书翻译的其他人员：任春梅。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn。盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



目录

你自己的种植空间

为什么要自己种菜	8
适合小空间种植的农作物	10
必备工具和装备	14
决定你要种的植物	16
选择合适的场地	18
培土	20
播种和种植	22
早点开始	24
在高位种植床上种植	26
在容器中栽种	28
灌溉和施肥	30

规划你自己的场地

起步	34
苗床种植	36
照料作物	38
采摘	40
季末的收获	42
容易种植的菜园	44
家庭菜园	46
美食家的菜园	48

种植你自己的蔬菜

水果作物	53
种植西红柿的步骤	54
西红柿的品种	56
种植菜椒的步骤	58
种植辣椒的步骤	60
辣椒的品种	62
种植茄子的步骤	64
豆类作物	67
种植豌豆的步骤	68
种植红花草豆的步骤	70
种植法国菜豆的步骤	72
法国菜豆的品种	74
种植蚕豆的步骤	76
南瓜类植物	79
种植黄瓜的步骤	80
种植绿皮南瓜和西葫芦的步骤	82
种植夏南瓜的步骤	84
种植冬南瓜的步骤	86
冬南瓜的品种	88
种植南瓜的步骤	90
芥菜类	93
种植夏季和秋季卷心菜	94
夏季卷心菜的品种	96



露西·赫舍尔是杂志《种植自己的果蔬》的编辑，这对她来说是一个理想的职业，她把它描绘成杂志版的电视系列剧《美好的生活》。在这之前，她曾在英国皇家园艺协会威斯利花园工作，还担任过《业余园艺》杂志的园艺编辑。露西从小在自家的小农场里长大，从少年时期就开始种植沙拉菜和蔬菜。露西这样描述她自己的花园——“小巧但是非常多产！”



种植冬季和春季卷心菜	98	种植根芹的步骤	176
种植菜花的步骤	100	常年生的作物	179
种植花茎甘蓝的步骤	102	种植芦笋的步骤	180
种植嫩茎花椰菜的步骤	104	种植洋葱的步骤	182
种植抱子甘蓝的步骤	106	种植菊芋的步骤	184
种植羽衣甘蓝的步骤	108	种植大黄的步骤	186
沙拉类和菜叶类	111	种植香菜	189
种植生菜的步骤	112	种植一年生香菜的步骤	190
生菜的品种	114	种植多年生香菜的步骤	192
种植沙拉菜的步骤	116	多年生香菜的品种	194
种植小青菜的步骤	118	蔬菜作物的计划表	196
种植东方青菜的步骤	120		
种植菠菜的步骤	122	种植你自己的水果	
种植瑞士甜菜的步骤	124	种植草莓的步骤	200
种植菊苣的步骤	126	种植覆盆子的步骤	202
种植莴苣的步骤	128	种植黑莓和杂交莓的步骤	204
种植豆瓣菜的步骤	130	种植红醋栗和白醋栗的步骤	206
块根作物	133	种植黑醋栗的步骤	208
种植红萝卜的步骤	134	种植鹅莓的步骤	210
种植甜菜的步骤	136	种植蓝莓的步骤	212
种植胡萝卜的步骤	138	种植苹果的步骤	214
种植圆萝卜的步骤	140	种植梨的步骤	216
种植欧洲萝卜的步骤	142	种植李子的步骤	218
种植瑞典甘蓝的步骤	144	种植樱桃的步骤	220
种植土豆的步骤	146	种植桃子和油桃的步骤	222
土豆的品种	148	种植无花果的步骤	224
葱属植物	151	种植水果的计划表	226
种植洋葱的步骤	152		
洋葱的品种	154	问题解决	
种植火葱的步骤	156	有机方法	230
种植春洋葱的步骤	158	预防问题出现	232
种植大葱的步骤	160	常见的杂草	234
种植大蒜的步骤	162	预防病虫害	236
其他作物	165	天然措施	237
种植甜玉米的步骤	166	常见的害虫	238
甜玉米的品种	168	常见的病害	242
种植苜蓝的步骤	170	常见的营养缺乏现象	246
种植球茎茴香的步骤	172		
种植芹菜的步骤	174		





你自己的种植空间

为什么要自己种菜

曾采摘过新鲜草莓的人都知道为什么第一批成熟的果实通常都进不了厨房。在采摘的那一刻，抑制不住的食欲常常会战胜所有欲望，这也是促使你种植它们的主要原因之一。新鲜、风味独特及自栽自种的优势使你获得了最好的水果、蔬菜。把从超市里买来的宽豆角跟自己种的比一下，你也许再也不会去买了。诚然，不管为了自己和家人的健康，还是为了保护环境，或者只是一种喜好，还有很多原因会使你想自己种菜吃。

新鲜、健康

几乎所有人都知道，多吃水果和蔬菜有益健康，而且自劳自食还有很多直接的好处。刚刚采摘的新鲜果蔬维生素和抗氧化剂含量最高，而在采摘后的7~14天会减少一半。尽管超市卖的是新鲜的果蔬，但你很难知道它是什么时候采摘的，怎么存放的，尤其是那些运输来的或者冷冻的果蔬。如果自己亲自种植水果、蔬菜，你就可以现吃现摘，保证了它们的新鲜、口感和营养。



有益身心

自己种菜吃除了可以吃得健康之外，还能锻炼身体，提高身体的活力和灵敏度，延年益寿。在地里挖土一个小时就能燃烧掉300卡路里的热量，即使搬弄些花盆瓦罐也很有益身心。

有利于保护环境

国内外的关注促使很多人评估粮食、蔬菜的生产对环境的影响，甚至“食物里程”和“碳足迹”这样的词汇已成为责任意识和生态观念的同义词了。在自家院里种菜、种粮，既可以省去粮食运输的过程，又可以减少二氧化碳的排放量。

自己种植水果、蔬菜不只是为了最新的流行时尚，而是一个相当重要的生产过程，因为人需要食物。在自家后院里或者小空地里种一些吃的，也会让你知道什么是“绿色”环保，以及这些作物的有机生产过程。你还可以将多余的分给别人，减轻了全球粮食危机对人类的影响。



种植空间

种植蔬菜、水果确实需要一定的空间，但这并不意味着你必须要有很大的花园。公用花圃在十年前就已经流行起来了，在这里朋友之间可以分享种植经验，发扬社区文化，免费分享栽种知识、经验和生产工具及产品，使公用花圃成为初学者的理想园地。很多地方都有自己的社区花园，可以提供类似的服务。

如果你有自己的花园，或者有

草莓在夏天成熟，是很容易长成的水果，把它们种在露天的罐子或者是吊篮里就可以享用它们的鲜美了。

社区菜园是初学者学习基本种植知识和分享经验的理想场所。

适用的地方，那就利用好每一寸土地吧。墙上、阳台和篱笆旁都是可以种植农作物的，甚至小容器、窗台、吊篮上也可以，只需一小块地方，种上几株植物，就会让你体会到自食其力的欣喜。

更好的选择

商业性的种植业者追求的是产量，考虑自身的生活及规模化，往往种植同类作物，这就限制了作物的种类。如果你自己栽种，可以选择自己喜欢的作物。有成千上万种作物供你选择，而且很多品种经过几代的改良具有了更适合你的口味。

你在超市里几乎没有见到过“修女的肚皮扣”法国豆角、“懒肥婆”莴苣和“黄丫头”西红柿，那么为什么不种一下看看？你也很可能因此解决自己的供需危机呢。



甜菜根长得很快，不需要精心照料。种几种超市里见不到的品种吧，例如那些果肉带条纹的。

适合小空间种植的农作物

不可否认，狭小的空间会限制你栽种果蔬的种类和数量，但是通过发挥想象力和创造力，即使不能满足你所有的需要，你仍然可以生产很多果蔬来补充你的食物需求。选择一些能节省空间的作物，比如豆角，而不是种一些需要占用很多空间但价格便宜的蔬菜，这样会很有效地利用你的空间。先把你要种植的作物排序，种你想吃的。也就是先考虑质量而不是数量，种一些在超市卖得比较贵的种类。



狭小而精巧的布局

窄小的空间也很适合种植果蔬，因为它们往往靠近篱笆或者墙角，这与一般由墙围住的大菜园给果蔬提供的生长条件是差不多的。当然，这只适用于较小的范围。朝南或者朝西的地方比较适合种辣椒、桃子、茄子、草莓和香菜等喜阳的作物。相比之下，朝北或者朝东的地方比较阴冷，是种植生菜及多叶的十字花科植物的理想场所。

大多数的小地方虽然空间小，但可利用的范围却很充足，它们能够全方位地满足菜园所需的生长条件。比较而言，大的地方往往空旷，缺少阴凉和避风地，或者不方便灌溉，可以种植的作物就只有那些能抗住一切自然条件的种类了。

小空间也可以有高产量，技巧就在于充分利用每一寸空间，包括墙面和篱笆。例如，紧密地放满盆栽容器，使植株垂直生长。



(左图) 种植袋。种植袋是专为农作物设计的，可作为小型土壤床用于室外种植。对于根系较长的作物，可将根系剪短一半，将植株立正。

(下图) 作物少，省心省力。如果时间和空间都少，就少种一些，避免因种得多反而种不好的现象。



城市菜园

由于城市热岛效应，在城市里的小菜园生产效率也很高。从本质上来说，高大的建筑物为植物遮风，白天吸收了太阳热量，晚上又释放出来。这一作用加上城市生活的温室气体排放，使得当地气温升高了好几度。这使得城市的作物延长了它们的春秋生长季，特别是夏季高温时，比农村地区同类作物的生长条件更有利。用实例来说，那些生长周期长的植物，例如辣椒、甜玉米还有冬南瓜，会长得更好。这也有利于外来品种的生长，例如无花果、秋葵、枇杷和墨西哥西红柿。

小块地，少付出

小种植面积除了可以带给你收获的食物之外，还有其他的好处。尽管地方大能种更多的植物，但这也需要付出更多的精力，那种推着手推车到菜地里或者穿着有菜虫的靴子回家的新奇感很快就会变淡。

小菜园永远不会使人厌倦，尤其是对那些刚开始自栽自种的人来说。你可以设计巴掌大的一块地，整个夏天也用不着除草，浇水也累不着你，而且早上你穿着睡衣就可以享用自己种的蔬菜了。

创意性思维



充分利用小空地需要你对空间和作物的创造性搭配种植，这也是种植的乐趣之一。任何一个有堆肥且有排水孔的器皿都可以作为种植盆，这就要发挥你的想象力了。某些特定的作物可以一起种植，所以你可以尝试不同的搭配，创造出多彩多产的小菜园。