

[日] 井本春菜 著
李花子 译

播种、浇水、施肥……无需太长时间的等待，3个月便可吃上57种新鲜的蔬菜，每一份辛苦的付出，都化作了收获时的幸福。

日本流行家庭农艺法

1~3个月
收获健康
蔬菜

日本流行家庭农艺法

1~3个月 收获健康 蔬菜

[日] 井本春菜 著
李花子 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

1~3个月收获健康蔬菜 / (日) 井本春菜著; 李花子译. —北京: 北京联合出版公司, 2014.2

(日本流行家庭农艺法)

ISBN 978-7-5502-2363-9

I. ① 1… II. ① 井… ② 李… III. ① 蔬菜园艺
IV. ① S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282812 号

著作权合同登记号 图字: 01-2013-9106号

原书名: 1~3か月で収穫できる野菜づくり

Boutique Mook No.934 1~3 Kagetsu de Shuukaku Dekiru Yasai Dzukuri

Copyright ? BOUTIQUE-SHA 2011 Printed in Japan

All right reserved.

Original Japanese edition published in Japan by BOUTIQUE-SHA.

Chinese translation rights arranged with BOUTIQUE-SHA through The Copyright Agency of China

1 ~ 3 个月收获健康蔬菜

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 喻 静

特约编辑: 徐艳硕 蔡 霞

美术编辑: 王秋成 王道琴

封面设计: 银 子

版式设计: 刘潇然

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京艺堂印刷有限公司 新华书店经销

787毫米×1092毫米 1/16 9印张

2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-2363-9

定价: 39.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

▶ 1个月前后可以收获的蔬果与香草

八丈草(咸草)	6	香葱	27
芽菜	8	茼萝	28
油菜	10	金莲花	29
茼蒿	12	罗勒	30
甜菜	14	香芹	31
木耳菜	16	茴香	32
豆芽	18	薄荷	33
台湾黄麻	20	芝麻菜	34
蔬菜嫩叶	22	柠檬草	35
红萝卜	24	蜜蜂花	36
香菜	26	迷迭香	37

▶ 2个月前后可以收获的蔬果与香草

扁豆	38	西葫芦	58
苦苣	40	小白菜	60
秋葵	42	韭菜	62
茺菁	44	茄子	64
洋甘菊	46	白菜	67
球茎甘蓝	48	青椒	70
黄瓜	50	菠菜	72
塌棵菜	53	雪里蕻	74
茼蒿	56	生菜/散叶生菜	76

▶ 3个月前后可以收获的蔬果

毛豆	78	萝卜	94
豌豆	80	玉米	98
辣椒	82	番茄	101
生姜	84	胡萝卜	105
土豆	86	苦瓜	108
西瓜	90	姜芽	110
分葱/冬葱	92	西蓝花/菜花	112

▶ 香草混栽培育法

活跃在日常茶饮中的香草的混栽	116	用在肉料理、鱼料理里的香草的混栽	118
----------------------	-----	------------------------	-----

▶ 人气蔬菜基本培育方法及要点

种蔬菜所需用具	120	掌握好气候与光照条件	128
掌握种菜用土的基础知识	122	不可欠缺的浇水工作	129
基础播种种菜法	124	有趣的收获方法	130
种苗，快生长	125	肥料的种类与使用方法	132
稳定的栽培所需的培土与间苗、中耕	126	易发生的主要疾病与对策	134
支撑藤蔓与果实的支柱	127	易产生的主要害虫与对策	136
		如何避免连作障碍	138
园艺用语速查	140		

日本流行家庭农艺法

1~3个月
收获健康
蔬菜

[日] 井本春菜 著
李花子 译





前言

这年头，“偷菜”不如种菜，“偷”的菜只能眼巴巴地看着却吃不到嘴里，还真不如来点实在的。开辟出一块属于自己的一亩三分地，亲手种植一些家常果蔬，既能给生活增添一些小情趣，又能吃到真正意义上的绿色环保健康食品。

亲自动手种植蔬菜虽然有些忙碌，却让自己的生活多了一份期待，让平凡的生活多了一抹色彩。每天清晨起来，你会惊喜地发现，几天前种下的种子已经冒出了可爱的嫩芽，随着时间的推移，你会越来越期待收获。从种植到收获的日子里，你所有的付出全部都化成了承载着一份份小幸福的瞬间。

这个时候，你担心的不是吃什么菜，而是琢磨着用摘下来的菜应该做些什么吃。如果你愿意，完全可以把自己的亲朋好友招呼到一起，用自己种出的菜做成各种美味，与他们一起分享新鲜的味道。

也许有人怕等待的时间太长，其实不用担心，本书中介绍的所有蔬菜生长期只有1~3个月，不需要太长时间的等待便可吃上新鲜的蔬菜；也许有的人觉得种菜很难，种不活怎么办？这个问题也不用担心，蔬果从播种到间苗、施肥、立支架，直至收获，每一个过程本书中都有详细的介绍，并配有图片，直观易懂，即使是毫无种植经验的新手也能体会到亲手种植蔬果的乐趣。书中还穿插了种菜诀窍、病虫害的防治等实用小贴士，帮助你解决在种植过程中遇到的小问题。

从明天开始，让我们一起种菜，一起看春暖花开，做一个幸福的人！

▶ 1个月前后可以收获的蔬果与香草

八丈草（咸草）	6	香葱	27
芽菜	8	莴笋	28
油菜	10	金莲花	29
茼蒿	12	罗勒	30
甜菜	14	香芹	31
木耳菜	16	茴香	32
豆芽	18	薄荷	33
台湾黄麻	20	芝麻菜	34
蔬菜嫩叶	22	柠檬草	35
红萝卜	24	蜜蜂花	36
香菜	26	迷迭香	37

▶ 2个月前后可以收获的蔬果与香草

扁豆	38	西葫芦	58
苦苣	40	小白菜	60
秋葵	42	韭菜	62
茺菁	44	茄子	64
洋甘菊	46	白菜	67
球茎甘蓝	48	青椒	70
黄瓜	50	菠菜	72
塌棵菜	53	雪里蕻	74
茼蒿	56	生菜/散叶生菜	76

▶ 3个月前后可以收获的蔬果

毛豆	78	萝卜	94
豌豆	80	玉米	98
辣椒	82	番茄	101
生姜	84	胡萝卜	105
土豆	86	苦瓜	108
西瓜	90	姜芽	110
分葱/冬葱	92	西兰花/菜花	112

▶ 香草混栽培育法

活跃在日常茶饮中的香草的混栽	116	用在肉料理、鱼料理里的香草的混栽	118
----------------------	-----	------------------------	-----

▶ 人气蔬菜基本培育方法及要点

种蔬菜所需用具	120	掌握好气候与光照条件	128
掌握种菜用土的基础知识	122	不可欠缺的浇水工作	129
基础播种种菜法	124	有趣的收获方法	130
种苗，快生长	125	肥料的种类与使用方法	132
稳定的栽培所需的培土与间苗、中耕	126	易发生的主要疾病与对策	134
支撑藤蔓与果实的支柱	127	易产生的主要害虫与对策	136
		如何避免连作障碍	138
园艺用语速查	140		

▶ 1个月前后可以收获的蔬果与香草

播种后或者种植后马上可以收获的蔬菜



[伞形科] 健康不费手工

八丈草（咸草）



生长适宜温度：15~25℃

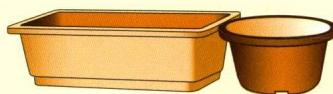
栽培重点

- 喜欢日照与高温。
- 土壤表面干燥时应注意浇水。

准备用具

种植容器（深度15厘米以上）、含基肥的培养土、盆底石、剪刀、移植铲、肥料（复合肥料）。

种植容器（深度15厘米）



主要病虫害（参照P134~P137）

- 花叶病。
- 蚜虫。
- 金凤蝶幼虫。

种植



摆好苗子决定土的高度

选择叶片健康，株基结实的苗，在花盆中央种植一棵。



调整苗的高度

沿着盆边加入培养土，用手轻按株基，与土充分混合之后浇满水。

追肥 (14~20天后)



观叶色状态施肥

叶有色差时，在与株基保持适当的距离处施复合肥料。土壤表面干燥时应注意浇水。

收获 (30天~2年后)



变成大株即可收获

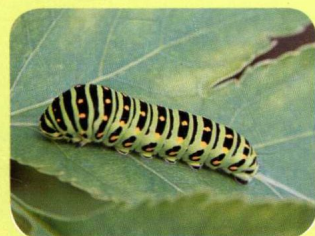
株变大后即可收获。收获新芽与摘芯作业同步进行，有利于新芽的生长。



新芽用剪刀收获

外侧的叶子较硬，口感差，所以剪取新芽，新芽收获时从茎底剪取。

留意病虫害



注意金凤蝶幼虫

八丈草虽不易招惹害病，却是金凤蝶幼虫的最爱，一旦发现立刻捕杀。

※对策、驱除方法参照P134~P137。

Tip

营养丰富，适合初学者的蔬菜

八丈草会不断冒新芽，甚至会有今天摘取、明天就会长出新芽的生长速度，由此得名“明日草”。对病虫害的耐性较强，是初学者容易培养的蔬菜。另外，八丈草所含的维生素和矿物质比菠菜还要多。食用时将新芽和嫩叶焯熟即可，适合制作拌菜等，是能在家中轻松栽培的蔬菜。





2周左右可以收获

芽菜



适合整年栽培

栽培重点

- 不可断水。
- 控制好种植容器内部的温度，防止温度上升。

准备用具

玻璃杯、杯子、海绵、喷雾器、偏厚的布片（遮光用）。

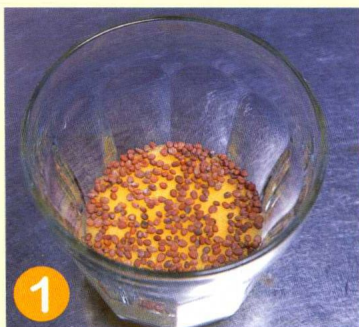
种植容器（深度15厘米）



主要病虫害（参照P134~P137）

种植容器温度上升时，水很容易腐臭，发生变质。

播种



1 将种植容器和海绵煮沸进行消毒

海绵浸湿到用手按时渗水的程度，上面撒幼苗种子。

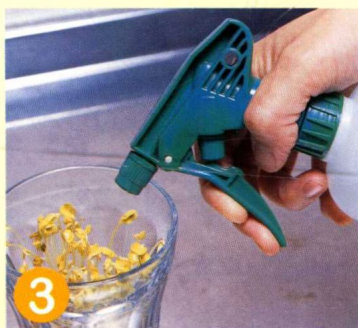
遮光



2 幼苗长到4~5厘米之前需要遮光

盖上厚的布片等遮挡光线，每天进行护理。

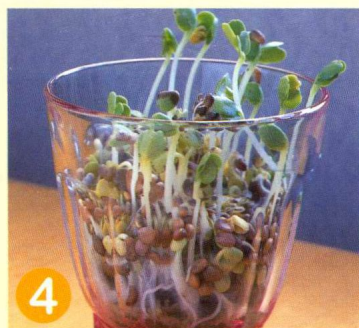
每天护理 (2~14天后)



3 用喷雾器每天喷水1~2次

用喷雾器喷水后，再次进行遮光。等幼苗长到4~5厘米时，摆到窗边晒太阳。

收获 (9~15天后)



4 叶子变绿之后可以收获

摆在光照较好的窗边。浇水时留意种植容器的温度有无升高，如果温度升高容易使水变质。待叶子变绿时可以收获。

Tip

什么是芽菜？

芽菜是将种子在遮光状态下发芽，之后将发芽的嫩芽在阳光下绿化的蔬菜的统称。因此，萝卜芽、红甘蓝芽、椰菜芽等十字花科的蔬菜和豆科等蔬菜幼苗都包含在芽菜里。





[十字花科] 易生长、养育轻松的蔬菜

油菜



生长适宜温度：15~25℃

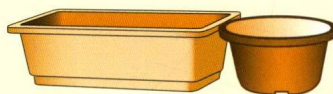
栽培重点

- 摆放在日照良好的场所。
- 直至发芽为止，期间不可断水。

准备用具

种植容器（深度15厘米以上）、含基肥培养土、盆底石、剪刀、移植铲、肥料（复合肥料）。

种植容器（深度15厘米）



主要病虫害（参照P134~P137）

- 霜霉病。
- 青虫。
- 蚜虫。

播种 (条播)



避免种子重叠

播种种子的间距为1厘米。浇满水，直到发芽为止不可断水。

间苗 (7~10天后)



拔除形状不佳、大小尺寸不匀称、成长不良的苗

间苗的准则为不碰触旁边的株。土壤表面干燥时，浇满水。



培土 (7~10天后)



间苗后进行培土

为防止株倒歪，在根部适当培土。培土时注意不要埋没成长点。

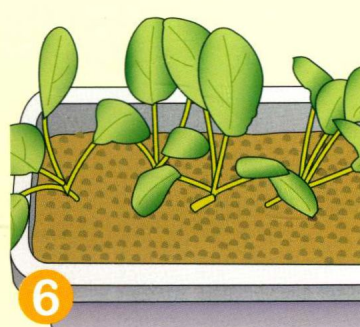
追肥 (14~20天后)



叶色淡时追肥

绿叶颜色发淡时，在根部稍微有些距离处追加10克左右的复合肥料。

间苗 (14~20天后)



拔除生长不良的株

与旁边叶子重叠的株进行间苗。拔掉生长不良的菜苗。

收获 (25~40天后)



从株基收获

茎高长到15~20厘米时，用剪刀从株基处剪取。

留意病虫害



叶子洞与黑块

油菜容易受青虫的侵害。叶子开洞、有黑色块状，说明有青虫，请尽早驱除。

