

56
812

厨房种菜

在室内打造厨房菜园



[日] 铃木朝美 / 著
程亮 / 译



中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

厨房种菜 / (日) 铃木朝美著 ; 程亮译 . — 北京 :
中国民族摄影艺术出版社 , 2014.12
ISBN 978-7-5122-0655-7

I . ①厨… II . ①铃… ②程… III . ①蔬菜园艺
IV . ①S63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 262082 号

图字 : 01-2014-7878

IENAKA SAIEN-SHITSUNAI DE HAJIMERU KITCHEN GARDEN by Suzuki Asami
Copyright © Suzuki Asami

© Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, inc., Tokyo
through Bardon-Chinese Media Agency, Beijing Representative Office

书 名 : 厨房种菜

作 者 : (日) 铃木朝美

翻 译 : 程 亮

责 编 : 张 宇

出 版 : 中国民族摄影艺术出版社

地 址 : 北京东城区和平里北街 14 号 (100013)

发 行 : 010-64211754 84250639

网 址 : <http://www.chinamzsy.com>

印 刷 : 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 : 32k 710mm × 1000mm

印 张 : 4.5

字 数 : 40 千

版 次 : 2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5122-0655-7

定 价 : 32.80 元



芽菜



皱叶莴苣



薄荷



大葱



可食用花



迷你萝卜



根菜的叶



红辣椒

放心!

安全!

在家里栽培蔬菜的室内菜园

没有农田？没有院子？

完全不用担心，蔬菜照样能够健康生长。

不知道该种什么菜？没有专业的园艺工具？

可以嫩叶菜、芽菜等收获期短的蔬菜为主，灵活利用身边的小杯子、保鲜盒等工具就能轻松栽种。

亲手种植亲手收获，既放心又安全。

新鲜收获的蔬菜自然格外美味，而且在种植过程中随时都能观察蔬菜的成长，更是别有一番乐趣。

从营养价值很高的健康蔬菜——芽菜，到能够真正发育成熟的圣女果、红辣椒，本书将为您介绍 34 种蔬菜和香草的种植方法，另外附带大量的新鲜蔬菜食谱。

立刻开始打造属于自己的室内菜园吧！

室内菜园必备工具

在家里栽培蔬菜所需的工具非常简单。只要准备好蔬菜的种子和土壤，其他工具用家庭日用品即可替代，例如保鲜盒、牛奶盒、鸡蛋盒、纸杯，等等。



土壤

事先混合配制好的培养土方便使用。建议选用有机培养土来栽培安全放心的蔬菜。



种子

一个包装袋里通常有很多粒种子，可能一次用不完，此时应放入冰箱冷藏室保存，防止余下的种子受潮。



水壶和喷雾器

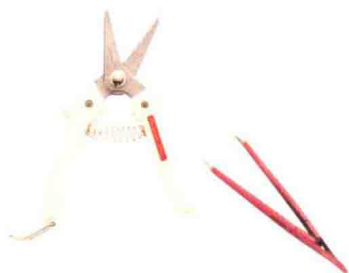
室内菜园多使用小型容器，所以细口水壶和喷雾器较为适用，还可用于施加液肥。



铲子&汤匙

填土或盆底石时需使用铲子，而在培土、播种、追肥等细致操作中，使用汤匙更加方便。塑料汤匙和筒铲能使栽种变得事半功倍。

基本工具



剪刀 & 镊子

建议选用园艺专用剪刀。除了剪断根或茎之外，在间苗、收获时也要用到剪刀和镊子。此外，使用一次性筷子也很方便。



肥料

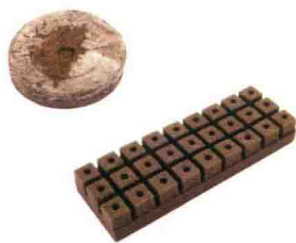
液体肥料和固体肥料准备一种即可。液体肥料可在浇水后顺便施肥，使用方便，还可用于叶片萎蔫时的施肥。



栽培容器

使用塑料杯、塑料饭盒、保鲜盒、塑料碗等家庭日用品即可。家庭栽培的蔬菜收获期短，烂根的可能性小，所以使用底部无孔的容器也无妨。

● 事半功倍的工具 ●



发芽皿

把种子放在浸以热水的容器里促进发芽。发芽后即可将每块发芽皿分别植入土中培育。



盆底石

使用小花盆或栽培葱等容易烂根的蔬菜时，应在容器底部铺放盆底石改善排水。



劳动手套

可在播种或移栽幼苗时使用，避免把手弄脏。也可选择方便好用的橡胶手套。



发芽喷雾器

用于向播种后的土壤喷洒发芽促进剂。适用于气温较低时的培育，以及超过预估日期后仍未发芽的情况。



活力剂

发芽后到收获前给叶喷洒的营养剂。对于嫩叶菜等以叶为食的蔬菜，建议选用由天然成分制成的活力剂。



供水瓶（尖帽）

把尖帽套在装满水的饮料瓶等容器口上，倒立插入土中，水就会逐渐渗入土壤。这是家中无人照料蔬菜时的重要工具。



069 067 065 063 060 056 053 050 047 044 040 038 032 030 028

生菜
皱叶莴苣
迷你旱芹
迷你青梗菜
红芥菜
嫩叶小松菜
沙拉日本茼蒿
沙拉茼蒿
沙拉菠菜
嫩叶芝麻菜
培育要点

Part 3 用种子和土培育

再生蔬菜简易食谱
萝卜叶
小葱

128 123 121 119 117 111 110 109 108 107

结语
菜园秘诀③ 在家里栽培可食用花
菜园秘诀④ 您知道石莲花吗？
菜园秘诀⑤ 简单可爱的栽培套装
菜园秘诀⑥ 这种时候应该怎么办？室内菜园 Q&A
育苗蔬菜简易食谱
莴苣
柠檬草
百里香
牛至



contents

026	024	022	020	018	016	015	010	007	004	002	001	2	
大葱	鸭儿芹	水芹	香菜	罗勒	培育要点	Part 2 用再生蔬菜培育	芽菜简易食谱	紫苜蓿	紫甘蓝	培育要点	Part 1 用种子和水培育	室内菜园必备工具	
106	105	103	101	099	096	094	092	089	086	078	075	073	071
迷迭香	薄荷	甜椒	红辣椒	草莓	圣女果	培育要点	Part 4 用幼苗培育	菜园秘诀② 进一步灵活利用家庭种植的蔬菜	菜园秘诀① 饮料瓶变身栽培容器	种育蔬菜简易食谱	意大利香芹	樱桃萝卜	迷你萝卜



Part 1

10 天左右就能收获的芽菜 用种子和水培育

仅需十天就能收获的芽菜，
只需使用种子和水，

就能轻松培育出富含维生素和矿物质的新芽。

Point

培育要点

各种芽菜

芽菜种类多样，除了萝卜芽、西蓝花之外，还有芝麻菜、紫苜蓿芽，等等。市面上有很多种类的芽菜种子出售，在栽培时不妨多做尝试。

粉红萝卜芽

茎呈可爱的粉红色。味辛辣。



西蓝花

其营养价值在芽菜当中也属一流，发芽率也很高。



芝麻菜（芸芥）

具有独特的芝麻香味。



黄豆芽

其所含蛋白质和维生素之丰富，在豆芽中也能名列前茅。



紫苜蓿

又称丝豆芽，口感爽嫩。



紫甘蓝

茎呈美丽的紫色。具有很强的抗氧化作用。



选择芽菜专用种子



市售种子中也含有经过药剂杀菌处理的种子，虽然用土壤栽培时没有影响，但并不适合以新芽为食的芽菜。请务必使用未经杀菌处理且标有“芽菜专用”字样的专用种子。

选用广口容器

可选购市售的芽菜栽培专用容器，通常配有带针孔的盖子。也可使用陶器、玻璃餐具等。建议选用便于根部生长的深型广口容器。



注意不要过量浇水



一旦浇水过量，导致容器底部积存大量水分，就会使根无法呼吸，容易腐烂。用喷雾器浇水前，应换成洁净的清水后再浇水。

注意不要过量播种

在容器里播种时，务必使种子保持一定间距。如果一次播种过多，根部接触紧密，就会因水分和氧气不足而导致烂根，因此需要格外注意。





具有强抗氧化 作用的 紫红色芽菜

营养成分比大型蔬菜更丰富！
在日照很少的背阴场所也能健康生长，
非常易于栽培。
紫色的茎是料理中的一大亮点。
抗氧化作用强，
具有很好的美容功效，
建议多多食用。

plant No.

1

紫甘蓝

必备工具



- 芽菜专用种子
- 容器（玻璃杯或陶瓷杯）
- 海绵或棉垫

距收获期 10 ~ 14 天

播种后的 5 天内遮光培育，从第 6 天开始接受日照。10 ~ 14 天后即可收获。

培育场所

20℃ ~ 25℃ 的室内。快要收获时应移至窗边等场所。

- 芽菜简易食谱请参照第 010 页。

① 预先准备

△ 准备广口容器。建议选用透明的玻璃杯，便于观察生长过程。把棉垫剪成容器大小，铺在底部。



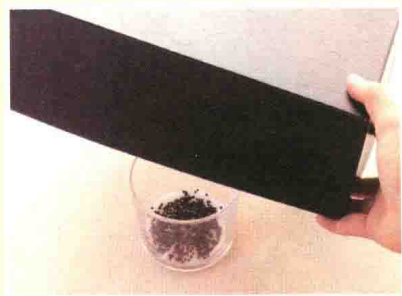
② 播种

△ 先用喷雾器浇水，使棉垫湿透，再把种子放在汤匙里，播撒在棉垫上。播种时务必小心，不要使种子叠在一起。



Point

播种量：直径10cm的容器对应1大匙种子。如果是小汤匙，则以2匙左右为宜。



③ 遮光

△ 用铝箔或纸箱等罩住容器遮光，直至发芽。