

图说



# 阳台上的菜园

[日] 北条雅章 主编 钟正新 译

湖南科学技术出版社



体验种菜的乐趣以及大饱口福的喜悦  
让我们一起来打造属于自己的阳台菜园吧







# 图说

[日] 北条雅章 主编 钟正新 译

# 阳台上的菜园

湖南科学技术出版社





图说阳台  
上的菜园

目录  
CONTENTS

本书的阅读说明 ..... 4

## 序

### 我们一起来在阳台上种蔬菜吧

给家庭带来愉悦氛围的阳台菜园 ..... 6

阳光充沛的屋顶菜园是孩子们的实验乐园 ..... 8

在阳台上用容器种蔬菜想不到的简单 ..... 10

用容器种蔬菜日记之小松菜 ..... 12

用容器种蔬菜日记之小萝卜 ..... 14

用容器种蔬菜日记之葡萄番茄 ..... 16

## 1 章

### 在阳台上用容器种蔬菜的前期准备

用容器种蔬菜的要点 ..... 20

阳台防暑 ..... 22

阳台的向阳情况 ..... 23

浇水的方法 ..... 24

改善通风条件 ..... 25

种植计划 ..... 26

必要的工具和材料 ..... 28

容器选择 ..... 30

妙用不同器具做种蔬菜的容器 ..... 32

## 2 章

### 用容器种果菜类蔬菜

草莓 ..... 34

毛豆 ..... 36

秋葵 ..... 38

南瓜 ..... 40

黄瓜 ..... 43

菜豆 ..... 46

豌豆 ..... 48

灯笼椒 ..... 50

西瓜 ..... 52

夏南瓜 ..... 55

辣椒 ..... 58

番茄 ..... 60

茄子 ..... 63

苦瓜 ..... 66

甜椒 ..... 68

落花生 ..... 71

## 3 章

### 用容器种叶菜类蔬菜

空心菜 ..... 74

花椰菜 ..... 76

卷心菜 ..... 78

茎椰菜 ..... 80

球茎甘蓝 ..... 82

小松菜 ..... 84

头形莴苣 ..... 86

紫苏 ..... 88

茼蒿 ..... 90

牛皮菜 ..... 92

塌棵菜 ..... 94

洋葱 ..... 96

青梗菜 ..... 98

藤菜 ..... 100

## 图书在版编目(CIP)数据

图说阳台上的菜园/(日)北条雅章主编;钟正新译.

—长沙:湖南科学技术出版社,2011.6

ISBN 978-7-5357-6698-4

I. ①图… II. ①北… ②钟… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087120号

“VERANDA DE DEKIRU CONTAINER YASAI DUKURI” by Masaaki Hojo

Copyright © 2010 Ikeda Shoten Co., Ltd.,

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Ikeda Shoten Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

湖南科学技术出版社通过北京水木双清文化传播有限责任公司获得本书中文版独家出版发行权。  
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号:

图字 18-2011-018

# 图说 阳台上的菜园



主 编 【日】北条雅章

译 者 钟正新

总 策 划 黄一九

责任编辑 郑 英

文字编辑 张 珍

封面设计 南关区涂图工作室

出版发行 湖南科学技术出版社

地 址 湖南省长沙市湘雅路276号

邮 编 410008

网 址 <http://www.hnstp.com/>

制 版 南关区涂图工作室

印 刷 长沙市雅高彩印有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 12

版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5357-6698-4

定 价 35.00元



## 蔬菜名称、科名

蔬菜的一般名称及所属的科名，括弧内指的是别名。

## 特点、功能

标明了蔬菜的特点和性质，及具备的功能等。

胡萝卜素、维生素C 含量丰富  
短期收获的蔬菜  
**菜豆 豆科**



### 1 播种

5月上甸~6月上甸  
每个穴播种3~4粒



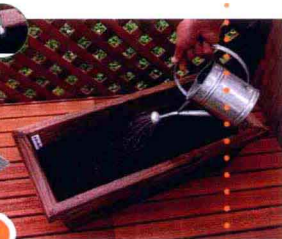
2

用附带的土培土覆盖，并轻轻压实保持土壤种子间密实。

栽培日历	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
播种					●	●						
收获												

**栽培条件**  
 栽培适期：5月上旬~6月上旬  
 栽培适地：日光充足 温度 15℃~25℃  
 病虫害：大豆花叶病、灰霉病、根腐病、蚜虫、叶蝉、潜蝇  
 栽培方法：中棚（10米以上）  
 \*适宜不耐低温，发芽温度约20℃，播种时气温高发芽早。  
 \*播种后不要弯腰踩踏，用无纺布或塑料膜覆盖或冷凉草等遮盖防鸟的侵害。  
 \*应防食蚜虫和叶蝉的侵害。

**食用方法**  
 作为以豆粒为菜食的蔬菜，生长期短，果实饱满。是一种容易种植的栽培蔬菜。含有丰富的胡萝卜素和维生素C。果实中含的天冬氨酸和精氨酸对关节酸痛和恢复疲劳起作用。



3

浇水，并在露出长出绿苗前保持塑料布等遮盖防止日晒。

## 栽培步骤

以图片和插图解说栽培步骤。解说中的追肥用量指的是化肥 (N: P: K=10: 10: 10)

## 蔬菜分类

介绍该页的蔬菜名称及分类 (果菜类、叶菜类、根菜类、香草类四类)。

### 2 间苗

5月中甸~6月下甸  
?????????

取出1片真叶时，将生长旺盛的，叶和茎超过5cm的苗用剪刀剪掉，留下1株，应尽早进行间苗作业，注意不要伤到保留苗。



### 3 搭架、引蔓

6月上甸~7月中甸

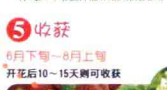


搭架、引蔓



1 最长长出实果，在容器外侧上，用100~150cm的绳子牢固固定。

3 将事先准备好的绳子，以数量再生长出来时随时引。



2 将4根绳子收拢并捆绑结实形成立架。



4 施肥吧

6月上甸~7月下甸  
叶子颜色变差时随时施追肥

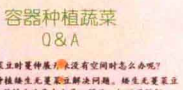


基本上每盆追肥，同时不要过多施追肥。办法是在每次播种时添加少量追肥(2~3g)。追肥后用手将表土翻到种粒附近，并培土整平。



5 收获

6月下甸~8月上甸  
开花后10~15天则可收获



开花前10~15天在果实长到10cm以上即可收获。收获方法是用手指轻轻地从上方将下果柄剪下将豆荚摘下来。

**容器种植蔬菜 Q&A**

Q: 阳台上种菜时空间狭小没有空时怎么办?  
 A: 可以选择种植耐生长无茎型蔬菜。如无茎菜与有茎菜种植方法基本上是一样的，但不需搭架。

## 短评、Q&A

以图片和插图的方式介绍与栽培有关的信息，答疑解惑。

## 难易度

种蔬菜的难易度分“容易”、“一般”、“和“难”3个档次。“容易”指容易培育连初学者也可放心种植的。“一般”指栽培期长，较难种。“难”指最难种植成功的蔬菜。

## 光照条件

种蔬菜的光照条件分“晴”和“阴”。“晴”指基本上被太阳直射。“阴”指从树叶间隙射进的阳光。“晴”~“阴”指喜好阳光，但阴天也可以。

## 栽培温度

指最适合该种蔬菜正常生长的温度。

## 病虫害

指容易受到危害的病名和害虫名。

## 容器

种蔬菜的容器分小型 (8~15L)、中型 (16~24L)、大型 (25L以上) 3种。推荐用中型以上的容器就不能用小型容器，可以中型或大型容器。容器旁的插图表示最合适的株距。如用比推荐的株距稀的密度种植，并要求用中型以上的容器时，则无论如何要用中型以上的容器。

## 栽培日历

栽培步骤中的播种 (移植) 与收获以12个月为一个周期。日历时期以日本关东地区的季节为准。一年中可在春天和秋天等多个季节栽培的蔬菜，在春天和秋天播种 (移植)。日历中表示翌年的则表示从下一年开始栽培。



种蔬菜吧



我们  
一起来  
在阳台上

序



# 千叶县 不二井 千秋夫人 给家庭带来愉悦氛围的阳台菜园

## 专访阳台种蔬菜者不二井 千秋

千叶县的不二井夫人于2002年春开始建造自己的阳台菜园。她感叹阳台菜园并不仅仅是简单地栽培植物，更重要的是享受了种菜带来的乐趣。

刚开始时，不二井夫人只是买了几盆容易栽培的竹叶青属蔬菜种着好玩。现在她家的阳台上种植的除意大利芹、罗勒等竹叶青属蔬菜外，还种植了秋葵、葡萄番茄等种类繁多的蔬菜。

她说：“我喜欢这种自己种植并收获蔬菜带来的快乐，并且我自己种的蔬菜吃起来也放心。”不二井夫人平时经常带着孩子在阳台上玩耍。做完家务之余，闻着阳台上蔬菜的自然清香，看着色彩斑斓的蔬菜，无不赏心悦目，生活也因此变得丰富多彩了。





做菜时为将菜的颜色点缀得更漂亮，可用上刚刚采摘下来的意大利芹



薄荷可以浸在油里，与迷迭香一起，烩菜时作为调料使用



在长势很好的秋葵的钵子里，用铁丝制成支架。支架要做得自然一点。以后随着秋葵的生长再更换支架

种番茄要根据是否向阳等因素选择位置。为方便排水，要在钵子的下面垫上石头。考虑便于搬动，可用塑料材料取代石头



不二井夫人正在给罗勒间苗。间掉的多余的苗可做菜吃。收获时如叶子过于茂盛，可采摘下来制成酱





东京都 米持 洋介夫人

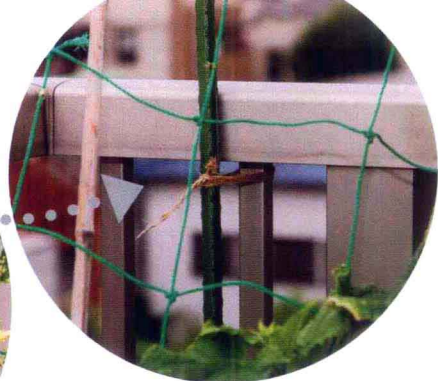
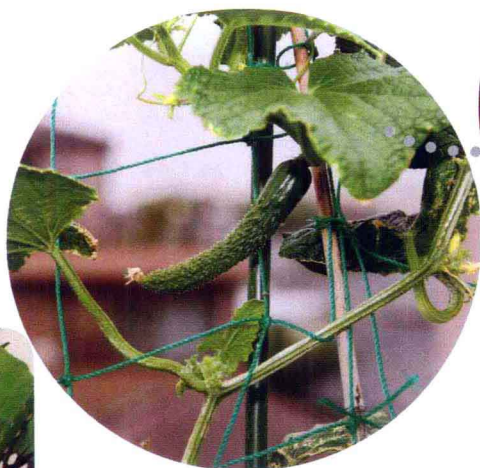
# 阳光充沛的屋顶菜园是孩子们的实验乐园

## 专访阳台种蔬菜者米持 洋介

居住在东京都的米持夫人对她的屋顶菜园同样也是感慨良多，她称屋顶菜园就好像是孩子的实验乐园。收获蔬菜、虫子在番茄上打的孔眼等，都能给孩子带来新奇的感觉。她觉得自己在屋顶菜园上种菜，有和孩子们一起做实验的感觉。到了收获的季节，孩子还会拿着竹筐箩一起帮着收获果实。

米持夫人的屋顶菜园也已经有好几年的历史了。目前，种植的传统蔬菜番茄和黄瓜等都长势良好。





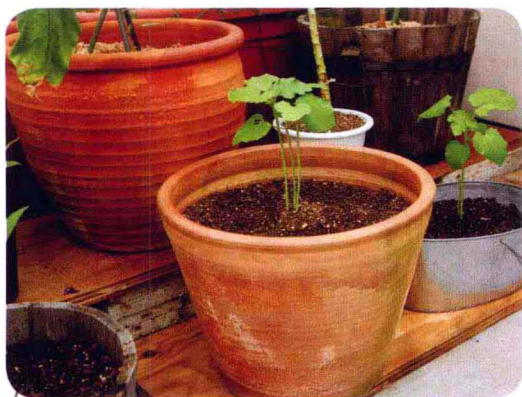
当小黄瓜结出果实时，因屋顶风大，所以要用立架、网绳固定住



屋顶上太阳过于炽热，因而在种茄子的土上盖上一层泥炭藓，防止水分过度挥发



作为生活空间的阳台种上苦瓜，从房间里看去满眼的绿色，好不惬意



秋葵和其他蔬菜苗是在娘家附近的家庭装修用品商店买的。土是冬天的腐叶土等混合后循环使用的

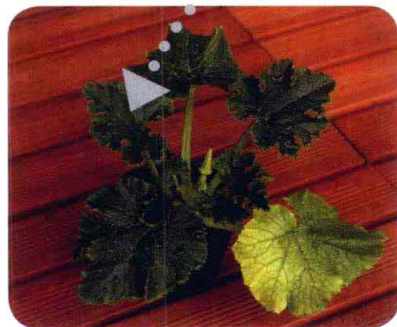


正在收获番茄的儿子，边收获边有滋有味地吃着番茄



# 在阳台上用容器种蔬菜 想不到的简单

在家庭装修用品商店购买种、苗、土



在家庭装修用品商店等场所购种、苗、土。此外，还要买喷壶、移植钯等工具

## 移植蔬菜苗



## 播种

种小松菜和菠菜等叶菜类蔬菜、萝卜和芜菁等根菜类蔬菜，都是直接在容器内播种，以后再接着栽培

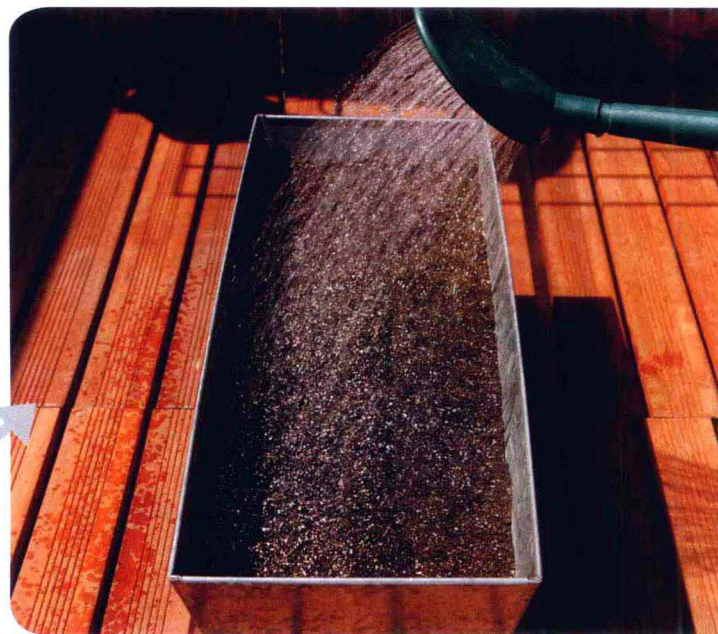
栽培叶菜类、根菜类蔬菜

栽培果菜类蔬菜

选择好苗很重要



## 洒水



在容器内栽培蔬菜洒水很重要，不宜过多或过少

番茄、黄瓜等果菜类蔬菜直接从种子开始培育很难，因而多是移苗后再接着栽培。移苗时要注意不要将苗根碰伤了



## 迅速地生长中



种菜除有收获的乐趣外，欣赏漂亮的菜花、意外发现结出的果实等，都能带来惊奇与快乐，而这是在超市购买蔬菜享受不到的



漂亮的秋葵花让人感叹，而朝向空中结出的果实则更让人感叹不已

潜伏生长在土中的花生，很偶然地被发现时，让人确实感到快乐



## 蔬菜的管理

## 追肥

随蔬菜的生长会导致土中的肥料缺乏，要及时施追肥。施追肥不宜过多或过少，施肥量尽量保持均衡 P.182

## 间苗

为保持蔬菜适宜生长的环境，应适当间苗调整种植蔬菜密度。因蔬菜种类不同，间下来的苗多的可供食用 P.180

## 搭架

蔬菜长高、结果，要搭架引蔓。搭架的方法不尽一致，需根据不同种类蔬菜的要求而定 P.186

## 摘芽

生长得过快的芽尖会吸收大量的营养，因而要摘掉芽尖，让整株植物都能均衡地获得营养 P.181



## 收获

自己种植的蔬菜有不同的大小、不同的颜色、不同的形状。由于全部都是自己种植的，因而看上去格外的可爱。同时，吃着自己栽种的新鲜蔬菜感觉更加美滋美味。



种植茼蒿，看到长成圆的形状就可以收获了

葡萄番茄小巧可爱，一口一颗或者好几颗地吃着，完全没有浪费的



揪住花生藤往上一拨，花生散落一地，心情无比开心畅快



# 用容器种蔬菜日记之 小松菜



## 第1天 自制容器种蔬菜

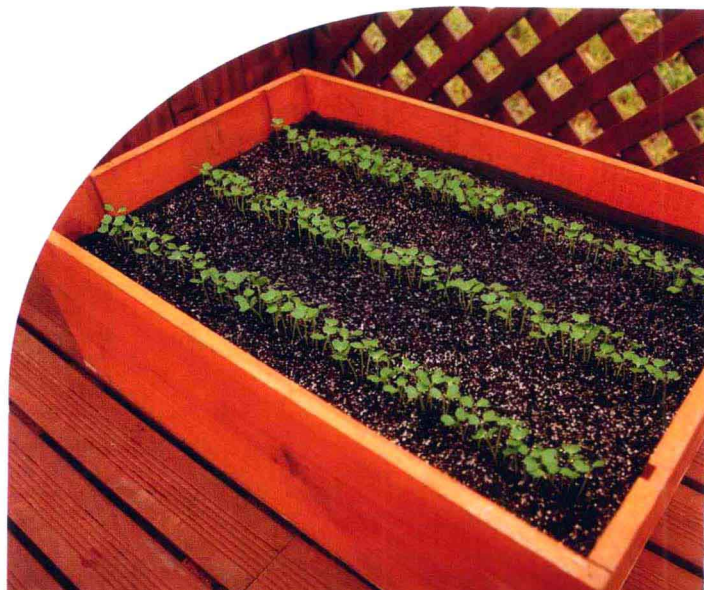
●小松菜在多个季节可收获，营养丰富，值得种植。可用废弃的葡萄酒箱并钻上排水孔。第一天播种后洒水，然后等着出芽

如想收获新鲜菜叶，小松菜是必定要种的蔬菜品种之一。小松菜可在一年中的多个季节种植，在种植时间上很方便。



## 第8天 观赏新出的幼芽

●至播种后第8天就可见到新出的幼芽了。整齐排列并且细长孱弱的排排幼芽，看上去就让人欢喜不已





## 第(15)天 间苗也是不错的收获



●小松菜长得很快，到第15天就长得相当茂密，应该适时间苗。间苗后施追肥，对剩下的小松菜苗培土。间掉下来的小松菜苗可做色拉菜肴，好好地享用一番



## 第(29)天 需要忍耐的时期

●进入第29天，小松菜更绿了，长高了，长的已达15~20cm。但这还不是最好的收获时期，需按捺住急躁的心情，留待下周收获



## 第(36)天

### 收获成果

●进入第36天，小松菜已经达到可以收获的程度了，怀着有成就感的心情收获自己的果实吧



## 第(22)天

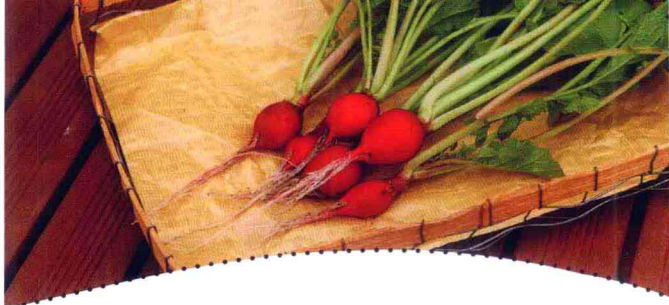
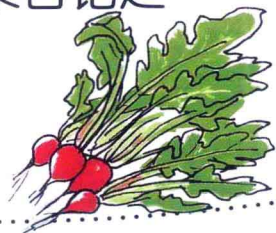
### 继续好好地培土

●到第22天需进行第二次间苗并施追肥。这一时期，下胚轴（植物子叶着生点与胚根之间的轴体）冒出土了，影响植株稳定，要再好好地培土





# 用容器种蔬菜日记之 小萝卜



## 第1天 播种

●小萝卜生长期短，对初次种蔬菜者来说是一种适合种植的品种。第一天条播种子并用喷壶洒水

在日本，小萝卜又被称为“二十日大根”（日语中“大根”的意思是萝卜）。虽然小萝卜20天还无法收获，但小萝卜的生长期确实比较短。



## 第5天 新芽出现

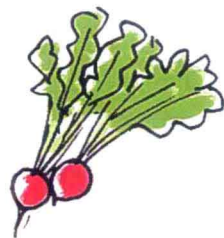
●播种后新芽很快冒出来，第5天出现一片形似炸面圈的绿芽。注意适时浇水并将容器置于向阳位置





## 第(12)天 第一次间苗

•播种后植株长得很快，到第12天就该间苗了。为不损伤其他植株，用剪刀间苗。之后施追肥，并将土轻轻地松动。间下来的植株可做色拉菜肴享用



## 第(19)天

### 间苗分数次完成

•第一次间苗后植株减少，植株生长迅速。以后又过于茂密，进入第19天后再次间苗并培土

## 第(26)天 根鼓起来，收获指日可待

•进入第26天根鼓起来了，很快就可以收获了。但这时还需要继续培土，并抑制住马上拔出小萝卜的欲望



## 第(33)天

### 土中露出红色表明可收获了

•经过1个月的栽培，从土的缝隙中可窥见红色，表明期待已久的收获期终于到了，直接拔出植株就可收获到自己劳动的果实了

•如果稍晚一些收获，小萝卜的根就会破裂，因而及时收获非常重要





# 用容器种蔬菜日记之 葡萄番茄



## 第(1)天 购苗移植

●种葡萄番茄的第一步是从园艺店购买苗移植到容器中，然后浇水并在葡萄番茄苗的旁边支上1根临时支撑竿，将葡萄番茄苗系在临时支撑竿上防倒伏

大番茄病害多难种植，初学种植蔬菜的如要种番茄，则建议种小颗粒的葡萄番茄。种葡萄番茄要经历搭支架、人工授粉、摘芽等过程，从而可体验种蔬菜的全部步骤。



## 第(8)天 摘除掉多余的侧芽

●移植后进入第8天，葡萄番茄苗的主干旁会生出侧芽，侧芽会吸附掉部分营养，不利于主干生长，因而要将多余的侧芽摘除掉

