

在阳台上种植

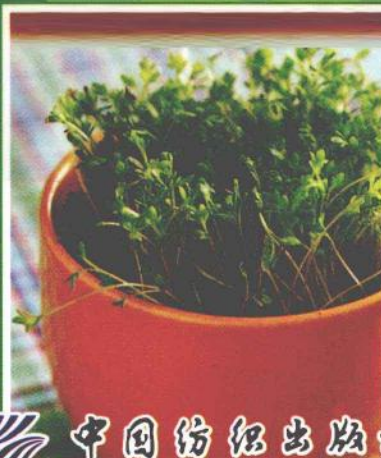
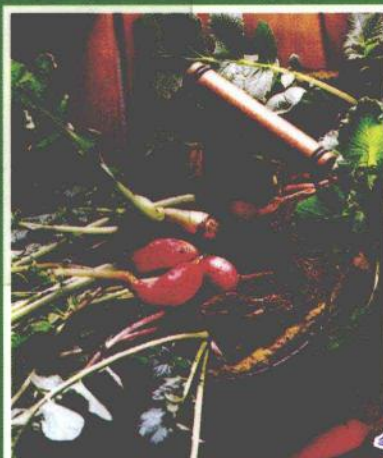


可口的蔬菜

40 多种常吃的蔬菜和香料
300 多张种植步骤图
让您的种菜过程 *So Easy*



田中宁子 著
夏凡 译



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在阳台上种植可口的蔬菜 / (日) 田中宁子著; 夏凡译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5064-8062-8

I. ①在… II. ①田… ②夏… III. ①蔬菜园艺 IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第243863号

原文书名: ベランダでおいしい野菜づくり

原作者名: たなかやすこ

VERANDA DE OISHII YASAIKURI

© SHUFUNOTOMO CO.,LTD.2010

Originally published in Japan in 2010 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD.

chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC..Kawagoe.

著作权合同登记号: 图字: 01-2011-7203

策 划: 尚 益 范琳娜

责任编辑: 刘艳红

责任印制: 刘 强

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7.5

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

在阳台上种植可口的蔬菜



田中宁子 著
夏凡 译

 中国纺织出版社

目 录

4 要在阳台上快乐种菜事先需要了解到的5个要点

6 栽培管理表的学习方法及使用方法指南

8 为阳台园艺师准备的园艺用语集

9 新手篇 享受收获嫩叶的喜悦

新手也可轻松栽培的蔬菜

生菜、紫背菜、芝麻菜、小萝卜、菠菜、小松菜、莖蓝、辣椒、牛皮菜

31 进阶篇

用心种植

好吃的蔬菜、养眼的蔬菜

土豆、迷你胡萝卜、柿子椒、紫色菜花、四季豆、长果种黄麻

43 挑战篇

虽然费时费力

但仍想种植的可口蔬菜

泡菜用黄瓜、黑豆、茄子、意大利西红柿、洋葱、绿皮西葫芦



53 阳台采叶，厨房添香 每日小惊喜—日常香草

调味用香草、茶用香草、罗勒、韭菜、生姜、月桂、香菜、芹菜、紫苏、香葱、珠葱

72 无土栽培的简单园艺

冬天在阳台培育美味的新芽蔬菜

遮光培育芽菜

利用室内光培育芽菜

在栽培容器上花点工夫

新芽蔬菜，美味享受

77 混栽共荣作物

应季蔬菜和香草的组合盆栽

春—夏 意大利组合盆栽的种植计划

香草沙拉组合盆栽的种植、播种计划

秋—春 紫甘蓝组合盆栽的种植计划



89 从阳台到厨房蔬菜的美味做法

酥脆熏肉混搭沙拉

夹有各种西红柿和柿子椒的三明治

油炸叶姜和胡萝卜

小萝卜泡菜

黄瓜泡菜三明治

蔬菜沙拉和蔬菜汤

长鳍金枪鱼生鱼片

莖蓝蘸酱

香草奶酪

罗勒香肠与芝麻菜沙拉

柠檬香茶

紫苏芝麻调味汁

意大利法香酱

罗勒酱

罗勒醋

罗勒调味汁

日式长果种黄麻沙拉

鸡腿意大利法香酱

绿皮西葫芦与罗勒通心粉

各式浆果沙拉



100 栽培美味蔬菜的地方

个人阳台菜园大公开

阳台上栽培经常用到的物品

植物标牌，快乐时尚

106 从种子、幼苗到便利的工具 购买园艺用品

107 首次栽培也顺顺利利的 阳台菜园问答

培育健康的蔬菜所需要的土壤和肥料Q&A

从播种到收获的培育方法Q&A

118 附录收获建议

蔬菜和香草的栽培日历

图片故事

30 1 采摘礼物

42 2 美丽的小西红柿

52 3 浆果大集合

71 4 养眼的蔬菜

88 5 佐山小姐与乌拉尔

要在阳台上快乐种菜 事先需要了解的5个要点



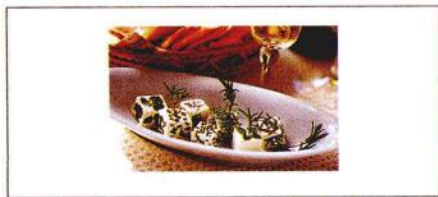
种菜需要选用深大的花盆

种菜用的花盆深度一定要够。蔬菜在生长过程中免不了要进行施肥，在播种和种植幼苗时，也必须把培养土和基肥当做肥料放进花盆，土和肥料很占空间，因此花盆要有足够的深度才行。各种蔬菜所要求的花盆的深度，会在相应的“事先准备的物品”这一栏里加以注明，敬请注意。



选择易于种植的时期

各种蔬菜，都各自有发芽和生长的适宜温度。对于要求温度高的蔬菜，就很难在寒冷的时期栽培，有时甚至都不能发芽。初次尝试在阳台种菜，要想成功栽培，最好得选择一个适合蔬菜生长的时期。对于叶类蔬菜，推荐在少受虫害的秋季栽培。此外，在秋季栽培的话，不易抽薹，因此可以享受较长的采收时间。对于栽培时期，敬请参考栽培管理表和各种蔬菜生长所适宜的温度。阳台种菜，就从挑选易于生长的时期开始吧。





从间苗小嫩叶开始采收

在经过播种、发芽和生长的喜悦后，随之而来的就是等待间苗作业了。或许您会想，“好不容易才发芽了却要……”但是，如果分布太紧密，所有蔬菜都长不大。根据蔬菜品种的不同，有些小绿叶是可以食用的，如生菜、菠菜、萝卜和胡萝卜等。小绿叶鲜嫩可口，既可做沙拉，也可当做烹饪食材。这种小小采收所带来的喜悦，正是阳台园艺的迷人之处。



每日查看蔬菜的生长状态

阳台菜园的好处就在于随时可见、随时可去。只要稍稍有点时间，既可进行浇水、施肥和间苗作业，也方便查看蔬菜的生长状况。蔬菜因缺少肥料呈无精打采状，或因枝叶太紧密需要进行间苗作业，这些情况都能每日察看到，还能及时发现和治疗病虫害。



尝尝可口的小青菜

在阳台栽培蔬菜，有土壤和光照等的诸多限制，自然就不能采用像庭院或田间的方式栽培了。如果在阳台上种出相甚佳且能在菜市场出售的蔬菜，其结果往往会适得其反。还是实际点好，只要长到市售蔬菜的一半大小，就可采摘下来尝尝鲜了。个人认为，只要是怀着这种想法，即便是首次尝试，也能顺利地种出好吃的蔬菜。个头太大也不见得多好，小的反而更加松嫩可口。

栽培管理表 的学习方法及 使用方法指南

在播完种和植完幼苗后，很多初次尝试在阳台种菜的新手忍不住要问，“离采收还需多长时间？”“什么时候施肥好呢？”为给大家答疑解惑，特把各种蔬菜从播种到采收间的作业流程用简单易懂的方式列出表来。在开始栽培和中间作业时敬请参考和确认相关流程。

表格中的标记如下所示



查看表格时请注意

- 该栽培管理表用简单易懂的方式清晰地阐述：“栽培蔬菜时，需要在什么时候进行什么作业”等问题。
- 标记之处即是利于蔬菜生长的推荐时期，即便是新手初次尝试也不易失败。此外，还注明了生长适宜温度，并标记上了虫害少发时期以及不易抽薹的时期。需注意的是，生长时期会随着该年的气候变化以及地域迥异而不同，所以，还请根据各个蔬菜品种的发芽适宜温度以及生长适宜温度来合理安排播种时间。
- 该栽培管理表是以东京地区的阳台为参考对象而制作的。阳台气温要比地面气温高出2~3℃，严冬时节也不会直接被冰霜覆盖。若您是在东京以外的地区，还请根据蔬菜的发芽适宜温度以及生长的适宜温度妥善做出安排。

关于表格中所注明的事项和例外情况（除标记外）

播种	采收	间苗	培土	追肥	病虫害
1月					
2月				定期	
3月				高液肥	
4月					
5月					
6月					蚜虫和菜虫
7月					
8月					
9月					
10月					
11月					
12月					

P26 甘蓝栽培管理表

对于一年两季的蔬菜所推荐的时期，表格中把播种标记和采收标记用虚线相连。甘蓝则是4月播种、6月采收以及9月播种、12月采收。

播种	百香果	法国龙蒿	细香葱	意大利	茼蒿	追肥
1月						
2月						
3月						第二年
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						定期施肥
10月						
11月						
12月						

P54 调味用香料栽培管理表

调味用香料和茶用香草的栽培管理表（P56）则有所不同，它根据移植的各种香草的情况，分别标注上了种植时期、采收时期以及剪枝时期。此外，还标注上了其生长中最重要需要追肥的时期。

例：P22 菠菜管理表

对于菠菜，个人推荐在虫害少且不易抽薹的秋季播种。其时间流程如下：9月播种，发芽后即可开始间苗作业，间苗后要培土。小量采收从9月间苗时即可开始，到11月时，就可以整株采收了。

各种作业的月份用1~12月表示。

粉色线条表示可栽培时期，但因为有些难度，故不向新手推荐。

关东地区之外的区域，请参考此栏中蔬菜发芽适宜温度以及生长适宜温度合理选择栽培时期。

记有播种标志的月份，是个人推荐最适宜蔬菜生长的播种时期。

蓝色线条表示可播种时期。如果您错过了有播种标志的月份和已播种的月份，敬请连同其他作业的月份一起作出相应调整。

	播种	采收	间苗	培土	追肥	病虫害
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月	播种标志	采收标志	间苗标志	培土标志	追肥标志	病虫害标志
10月		采收标志	间苗标志	培土标志	追肥标志	病虫害标志
11月		采收标志	间苗标志	培土标志	追肥标志	病虫害标志
12月		采收标志	间苗标志	培土标志	追肥标志	病虫害标志

在播种、间苗等蔬菜栽培必要的作业中，需加入病虫害预防等项目。因蔬菜品种不同，其相应的作业会有所区别，所需加入的项目亦可灵活调整。

9月播种完毕，间苗作业就开始了。这不是说间苗周期为一月一次，而是说只要当菜幼苗生长得过于紧密，即可进行间苗作业。

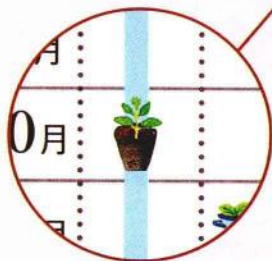
此月份表示为适合培土作业的时期。请在间苗作业等之后进行培土。

此月份表示为非常容易产生蚜虫等害虫的时期，敬请特别注意。

此月份表示为最适合施液肥的时期。这不意味着每月一次即可完事，而是要在标注的时期内进行定期施肥。

对于菠菜等叶类蔬菜来说，间苗时采摘下来的菜叶也是可食用的。该标志表示可享受间苗菜的时期。

表格中的标志，跟作业流程的顺序作相应调整。对于菠菜来说，这个时期加入了培土标志。以下是其图片及说明。



与播种时期一样，蓝色线条还表示可植幼苗时期。记有植幼苗标志的月份，是个人推荐最适宜蔬菜栽培的植幼苗时期。

该标志表示如在记有播种标志的月份按期播种，该月份即是采收时节。对于菠菜来说，该时节即是可整株采收的时候。

⑥ 若根茎有凸出来的情况

在培土浇水时，土壤会被冲到一旁，随着蔬菜的生长，根茎会渐渐冒到土上面来。此时应把周围的土拨到根茎处，把根茎埋起来。

为阳台园艺师准备的 园艺用语集

移植

把植物从其他的地方移栽过来。

一年生草本植物

从发芽到开花、结果直至衰败整个循环周期在一年之内的植物。香菜等循环周期在2年内的为二年生草本植物。

初花、初果

最早开的花和最早结的果。

液肥

液体肥料的简称。在经用水稀释后使用。

发酵肥, 有机缓释肥料

呈粒状、条状等固体肥料。

株距

移栽作物幼苗与幼苗之间的间隔。以及间苗后作物的幼苗之间的间隔。

分株

把多年生草本植物的母株切断, 然后分别栽植, 使之长成独立的新植株的繁殖方法。在花盆里栽植植物, 一旦植株太大、枝叶过于紧密, 则需要分株。

完熟堆肥

把落叶、油渣等有机物经过发酵堆腐而形成的肥料。可有效改良土壤。

厨房园艺

指不仅种蔬菜, 还混栽香草、花、浆果等外观绚丽的庭院。此外, 庭院栽培的植物更加多样, 其可作食用, 可作装饰用, 也可作染料用, 给生活带来许许多多的便利。

休眠

指植物暂时停止生长。

镁盐石灰

该物质含有镁和钙, 可中和酸性土壤。

结球

指卷心菜和生菜等叶子卷起形成球状。卷起不充分的状况则称之为半结球。

好光性种子

指生菜、胡萝卜等在发芽时需要光照的种子。如果土壤覆盖的太厚则不易发芽。

混作

在庭院或花盆内, 将不同的作物品种混合栽培的方式。

花盆园艺

栽培植物的容器总称花盆, 使用花盆栽培而形成的园艺称作花盆园艺。

共荣作物

指一起生长能起到防除病虫害, 促进生长等相互之间产生积极影响的作物。

酸性土

酸碱性用pH值表示, pH等于7时为中性, pH小于7的土壤为酸性土。栽培蔬菜最合适的土壤是弱酸性(pH5.5~6.5)土壤。

直播

在生地上直接播种种子。不适合移植的作物则必须直播。

条播、点播、撒播

将种子成行地播入浅沟内为条播; 每隔一定距离播撒2、3粒种子为点播; 将种子均匀播撒于土面为撒播。

生长适宜温度

指作物生长最适合的温度。在其上和其下作物都会生长不好。

剪枝

指剪去繁密的枝叶以保证作物通风良好, 从而能开出更多花、结出更多果实。

草木灰

指枯枝和干草经燃烧后残留的灰。它作为肥料, 含有丰富的磷和钾, 具有很好的杀菌作用, 并且能中和酸性土。

伸展性

指作物笔直向上生长的性状。

多年生草本植物

指生长周期经由多年的植物。比如植物在地上部分虽已枯萎, 但其残留在地下的根部却在每年都发出新芽。

追肥

在植物的生长过程中, 为给其补充养分而施用肥料。花盆栽培的肥料很容易被吸收殆尽, 因此需定期追肥。

爬藤性

指某类植物藤蔓缠绕着支撑物生长的属性。四季豆和黄瓜则既有爬藤类, 也有非爬藤类。

定植

指把植物的幼苗从播种生长的幼苗床中移植到花盆或菜园里。

摘芯

指掐去植物顶端的芽, 以防止其生长的太高, 和帮助侧芽长成多生侧枝。

抽蔓

指叶类植物等花芽分化, 叶茎伸长的现象。

土壤改良材料

指提高土壤中微生物的活跃程度, 调节土壤成分均衡的材料。推荐使用完熟堆肥等百分之百有机物材料。

徒长

因光照充足或肥料过多等原因导致植物的根茎和枝叶过度增长。

根腐

因浇水过多或排水不良等原因导致根茎无法呼吸而腐烂。

发芽适宜温度

指作物发芽最适合的温度。在其上和其下作物都会难于发芽。

发芽率

播下后种子的发芽概率。

花芽

指发育成花的芽。

叶水

指给叶子浇水。对喜好干燥的红蜘蛛能起到预防效果。

晚生种

在同类蔬菜品种中收获时期较迟的品种。

半日阴

不直接承受阳光照射, 而是承受从树木缝隙中泄下的光照。

肥烧

过多施肥而导致植物枯萎。

覆土

用土把种子盖住。

发酵肥

使油渣、鸡粪、海藻等有机物完全发酵而形成的肥料。起效时间快, 效用时间长。

培土

把土拢到根部, 以便秧幼苗不倾倒和根部不冒白。

间苗

指发芽后拔掉混生生长的幼苗。叶类蔬菜等间苗时拔掉的叶子称为间苗菜, 可食用。

覆盖栽培法

指用稻草、夹杂着腐叶的土等盖住植物周围土壤的方法。该法可起到防止土壤干燥和保温等作用。

木醋液

指木材经过高温烧制后提取的汁液。它有益于有机栽培, 能预防害虫生长、促进植物的活性化等。

基肥

指的是在播种或移植前施用的肥料。

挑芽

对于马铃薯等作物, 把不要的芽剔除掉。

诱导

指为使爬藤植物和长得高的植物顺利生长不至倒下, 将其枝干固定在支架上。

落花、落果

指开的花、结的果从枝头落下。

侧芽

生于叶腋且尚未长大的芽。侧芽在西红柿成长中较常见, 为不影响中心枝叶的生长通常会摘掉。

早生种

在同类蔬菜品种中收获时期较早的品种。

享受收获嫩叶的喜悦
新手也可轻松栽培的蔬菜

新手篇



beginner

生菜（从植幼苗开始）

生菜（从播种开始）

紫背菜

芝麻菜

小萝卜

菠菜

小松菜

苜蓝*

辣椒*

牛皮菜*

带有*标记的蔬菜的嫩叶不能食用



LETTUCE

栽培生菜，从幼苗开始

分类：菊科 原产地：地中海沿岸

从育幼苗开始，非常简单
两个月之后就可享受收获之乐趣

肥料：用发酵肥作基肥，适量施用。追肥则用液肥，在浇水时施用，每两周一次。

浇水：土壤干燥时即行浇水，浇到花盆底部有水流出处为止。因生菜对干燥很敏感，请务必保持土壤湿润。

放置场所：生菜喜好凉爽，生长适宜温度为10~20℃。所以当气温升高、日照强烈时，请将其移到通风良好的半日阴处。

病虫害：若是在秋天栽培的话，虽无需过分担心，但对蚜虫和菜青虫还是留意一下为好。若发现就请立即摘除。

采收时期和方法：一个月后生菜长成大棵时，就可以采摘外侧的叶子食用了。外侧叶子被摘掉后，中间叶子就会渐渐长大，两个月后即可采收了。

	植 幼 苗	采 收	培 土	追 肥	病 害 虫
1月					
2月					
3月					
4月					
5月	生长 适宜 温度 10~ 20℃				
6月					蚜虫、 菜青虫、
7月					
8月				定期 施用 液肥	
9月					
10月					
11月					
12月					

事先准备的物品

生菜幼苗
网状物（用于花盆底部）
小碎石
有机培养土
发酵肥
生物菌肥（参考P113页）
液肥

花盆深度

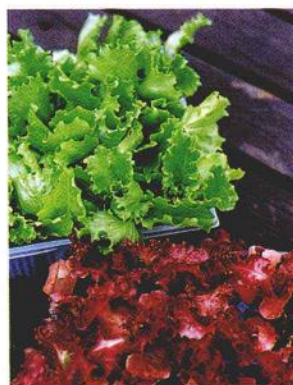


培育方法的要点

- ☀ 植幼苗的推荐时间为2月中旬。
- ☀ 建议在通风良好的地方栽培。
- ☀ 蔬菜在生长时，可采收叶子食用。

① 首先买入生菜幼苗

这次买了两个品种的幼苗，一种是绿色亮泽的“exceed”，另一种是红色的“南总红”。



② 在花盆内放入石子

在花盆内铺设深3厘米左右的小碎石，平铺均匀。此法有助于排水和蔬菜根部生长。



③ 在基肥中加入发酵肥

在花盆底部的碎石子上面加入少许培养土，然后再加入适量有机发酵肥，并与培养土一起充分搅拌均匀。



④ 加入生物菌肥

添入少量培养土，再混入适量生物菌肥（利用微生物来改善土壤活性化的土壤改良材料）。

⑤ 栽植两种生菜

推荐将两种生菜栽植在同一个花盆里。既养眼怡情又口味弥新，简直是双倍享受。若根部呈茶色缠绕在一起，请稍稍分开再行栽植。

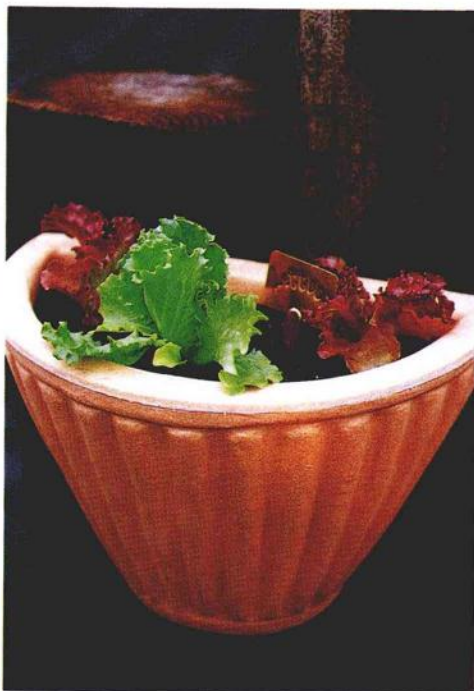
- ⑥ 将幼苗的周围用土壤填满使用细土。把培养土一点一点填进幼苗的周围，填土时请务必小心，要将每个角落都填到。



- ⑦ 小心浇水
植幼苗完毕后，用细口径的洒水器给幼苗的周围轻轻地浇上水。请留心水压不能太大，否则土会移动。



- ⑧ 给凹陷处培土
浇完水后，土没压实的的地方会有凹陷显露出来，用勺子给其填上土。



- ⑨ 种植完毕，将其置于阴凉处
生菜的适宜生长温度为 $10\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，日照强烈时请将其放置于半日阴处。红叶品种的叶子颜色会随着温度升高而变淡，请注意。



- ⑩ 从外侧的大叶子开始采收
在气温高时种植的生菜，即便抽薹早、已发花芽，但还没到采收的时候。这时，就可从外侧的叶子开始采摘着食用了。

向田中老师请教
Question & Answer

Q 九月初种植的生菜，不久就抽薹了。这是怎么回事？

生菜本身喜好凉爽天气，因而有许多品种在高温长时间日照下很容易抽薹发花芽。生菜对正午的热度还能适应，但对晚上的闷热却无法承受。因此，种植生菜幼苗的最好时候是在凉爽宜人的夜晚。

Q 生菜长到多大就可以开始采收了？

当生菜长到有10片叶子的时候，就差不多可以摘着食用了。这个时候虽说可以整棵收割，但为了能持续享有收获的乐趣，可以2、3片地在外侧的叶子开始采摘。要是未及时采收，叶肉会变得越来越硬的，这点还请注意。

尝试混栽不同品种的生菜幼苗

最近，在园艺店等地方买了许多品种的生菜幼苗。这些生菜幼苗的叶色、形状各不相同，需要事先准备好稍微大一些的花盆。现在，就让我们开始种植吧。阳台摇身一变，成了一个小型的生菜菜园，十分可爱哦。



先准备好两个品种的生菜幼苗：带藤蔓的有着明绿色叶子的生菜和红色叶子的生菜。



首先，将红生菜呈对角线状栽植。



再在红生菜分割的空间里栽下绿生菜。



把土壤压实。

设计好了之后，就开始动手种植

利用控水槽



把钢丝控水槽当成花盆用。在其内侧铺设席状的毛纱布，再在其底部放入小碎石和土。



人工毛纱布



Brunia
刻球花

缺口大，叶子呈红色，则易长成大棵。



Red Boston
紫叶生菜

有紫红色叶子的，为易结圆球的生菜种类。



Salad Bowl
沙拉碗

味道清淡，极易入口。其叶子颜色分为绿色和红色两种。

红绿相间的小型生菜菜园大功告成



轻轻压实生菜根部。



小心地给每个角落补上土。



浇上足够的水。



生菜菜叶泛着光泽，十分漂亮。生菜可以一边种植，一边观赏。最后还能满足口福，真是一举多得。



Red Oak Leaf

红栎叶

叶细，呈红紫色，极为美丽。喜光照，较耐暑。



Four Seasons Lettuce

四季生菜

该品种为迷你生菜，其叶呈红色。常年皆宜，非常容易种植。



Simpson

辛普森

该品种为叶类生菜，其叶薄，且有光泽。叶肉松软可口。



Endive

苦菊

其味苦独特，可作沙拉的另类食材。较为耐寒耐暑。



Butter Crunch

黄油脆

其叶有爬藤。味美，有咬劲。较为耐暑。



LEAF LETTUCE

栽培生菜，从播种开始

分类：菊科 原产地：地中海沿岸

播撒生菜的混合种子，做出可口的沙拉

肥料：用发酵肥作基肥，适量施用。追肥则用液肥，在浇水时施用，每两周一次。

浇水：土壤干燥时即可浇水，浇到花盆底部有水流出时为止。因为蔬菜对干燥很敏感，所以一定要保持土壤湿润。

放置场所：蔬菜喜凉爽，适宜的生长温度为10~20℃，所以当气温升高、日照强烈时，请将其移到通风良好的半日阴处。

病虫害：若是在秋天栽培，虽无需过分担心，但要留意一下蚜虫和菜青虫，发现后要立即摘除。

采收时期和方法：从间苗开始即可采摘可口的菜叶，要是在11月开始播种，到春天就可采收了，推荐待其长到8厘米左右再采收。

	植幼苗	采收	间苗	培土	追肥	病虫害
1月						
2月						
3月						
4月	生长适宜温度16~18℃					
5月			间苗小菜叶			
6月						
7月						
8月						
9月						秋季播种，基本不用担心病虫害
10月						
11月						
12月						

事先准备的物品

多品种混合生菜种子（园艺生菜种子混合装）

网状物（用于花盆底部）

小碎石

有机培养土

发酵肥

生物菌肥（参考P113页）液肥

花盆深度

14厘米以上



培育方法的要点

- 推荐在易栽培的秋季开始播种。
- 播种后，用手压实后再盖土。
- 请注意混播，不要都是同一个品种。

① 准备好生菜混合种子

准备好有多个品种混合在一起的生菜种子，播撒下去，一个花盆的生菜就能做混搭沙拉了。



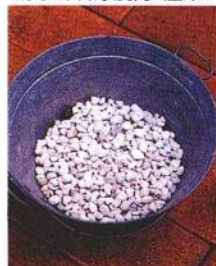
各式各样的袋状混合种子，在市场上就可以买到。

从美国寄来的种子有菊苣等10个品种的生菜用叶类生菜。



② 浅底花盆也可以用

花盆深度只要够14厘米就可以用来栽培了，推荐使用吊盆。铺在盆底的小碎石厚度为2厘米。



③ 把基肥和培养土混合在一起

先放入少许培养土，再掺进发酵肥，然后盖上培养土，并适量掺杂点生物菌肥。



④ 播种之前，需充分浇水

播种之前先浇水，使土壤充分湿润。这是生菜种子能够顺利发芽的关键点。



⑤ 把种子混撒在花盆中

将种子混撒在花盆中，请注意，不要播种得过于集中，建议使用厚纸片播撒。

- 6 别忙着盖土，先用手压实
因为生菜种子具有好光性，如果完全没有光照，则很不容易发芽。别忙着盖土，用手先把种子压实，使其和土壤之间没有缝隙。



- 7 注意预防干燥
种子发芽的适宜温度为16~18℃。在发芽之前请将花盆移至半日阴处（气温若太低，请移至室内），若土壤有干燥的迹象时，请用喷雾器浇水。



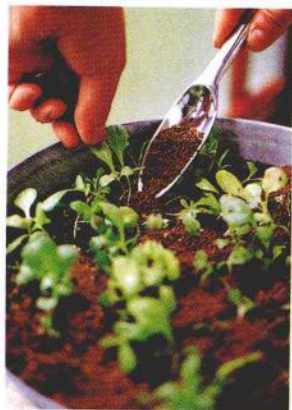
- 9 真叶混杂时的处置
若长出真叶，叶子和叶子呈紧密混杂之态，这时候就请间苗。



- 8 发芽之后请立即移至日照处
请务必每日查看种子的状况，在发芽之后请立即将花盆移至有日照的地方。若有对折子叶，请给混杂的地方间苗。



- 11 给根茎处补上土
间苗作业完成后，用小勺子给生菜幼苗的根茎处补上土。叶嫩易折，请留心。



- 10 间苗时不要都间同一品种的幼苗
间苗时，应留下根茎粗短且扎根稳重壮大的幼苗。因为是特意选的混合种子，所以在间苗时请注意不要都间同一品种的幼苗。不同品种的幼苗，叶子的形状不同。



- 12 间苗时培土
给生菜幼苗培土之后，就会长得快。间苗之后，生菜的叶子会变得更加松软可口。

