

〔日〕菊香彩页社 著 张文青 译

# 阳台种菜

自己动手，阳台种出有机菜！



生菜、番茄、辣椒……都可以在阳台种

快来开辟一个阳台菜园吧！



南海出版公司



图书在版编目(CIP)数据

阳台种菜 / [日] 菊香彩页社著, 张文青译. —海口: 南海出版公司, 2011.5  
ISBN 978-7-5442-5379-6

I. ①阳… II. ①菊…②张… III. ①蔬菜园艺  
IV. ①S63

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040150号

阳台种菜

[日] 菊香彩页社 著  
张文青 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱editor@readinglife.com  
经销 新华书店

责任编辑 李玉珍  
装帧设计 韩笑  
内文制作 杨兴艳

印刷 北京国彩印刷有限公司  
开本 787毫米×1092毫米 1/16  
印张 7  
字数 78千  
版次 2011年5月第1版  
印次 2011年5月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5442-5379-6  
定价 36.00元

著作权合同登记号 图字: 30-2011-036

YASAI GARDENING BOOK

© ORANGE PAGE 2009

Originally published in Japan in 2009

by THE ORANGE PAGE INC.

Chinese translation rights arranged

through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All Rights Reserved.

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、  
翻印, 违者必究。



# 阳台种菜

〔日〕菊香彩页社 著 张文青 译



NLIC 2970645890

南海出版公司



新经典文化有限公司  
www.readinglife.com  
出品



# 目录

Contents

## 4 栽培日历

### Part 1 人气蔬菜的基本培育方法

- 12 绿叶蔬菜，从播种开始
- 20 果菜类蔬菜，从移植开始
- 24 利用插架，培育蔓生蔬菜
- 29 培育蔬菜的基本方法

### Part 2 尽享成熟美味的夏季果菜类蔬菜

- 32 番茄                      38 甜椒
- 42 辣椒                      46 黄瓜
- 48 丝瓜                      50 苦瓜
- 52 茄子
- 55 **专栏** 常见香草的培育方法

### Part 3 随时可以采摘的新鲜绿叶蔬菜

- 58 生菜                      62 菊苣
- 64 小油菜                      66 小松菜
- 68 芝麻菜                      69 沙拉用菠菜
- 70 芥菜                      71 苦苣
- 72 茼蒿                      73 香芹
- 74 塔菜                      75 木耳菜
- 76 紫苏                      77 香葱
- 78 黄麻
- 61 **专栏** 调味汁与配料

### Part 4 人与蔬菜两相宜！科学搭建阳台小菜园

- 80 来看看科学舒适的阳台布局
- 82 保持良好通风
- 83 有效利用空间的好方法
- 84 使用大栽培容器，制订全年的栽培计划

### Part 5 可以在花盆中栽培的迷你根菜和菜花

- 88 水萝卜                      92 迷你胡萝卜
- 94 小茼蒿                      95 球茎甘蓝
- 96 西兰花                      98 菜花

### Part 6 让自己种的蔬菜更健康美味

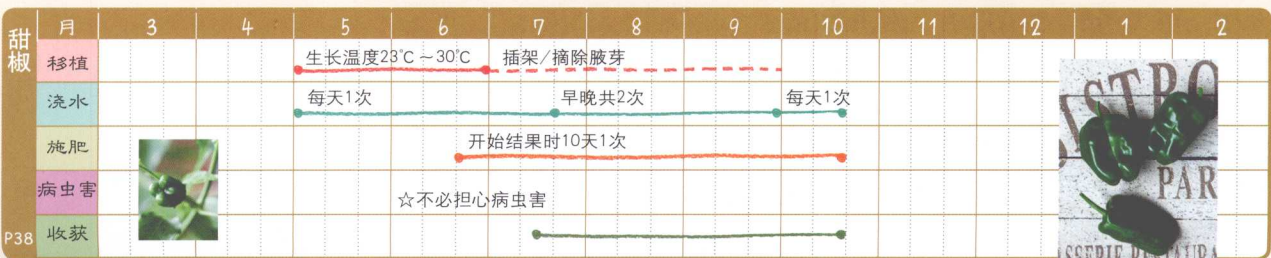
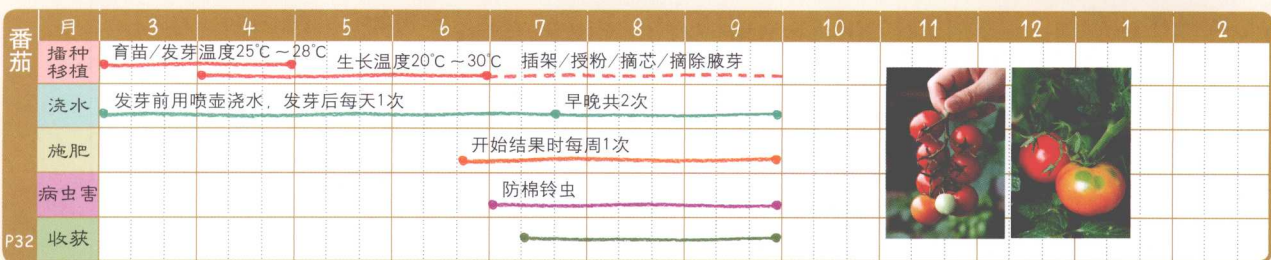
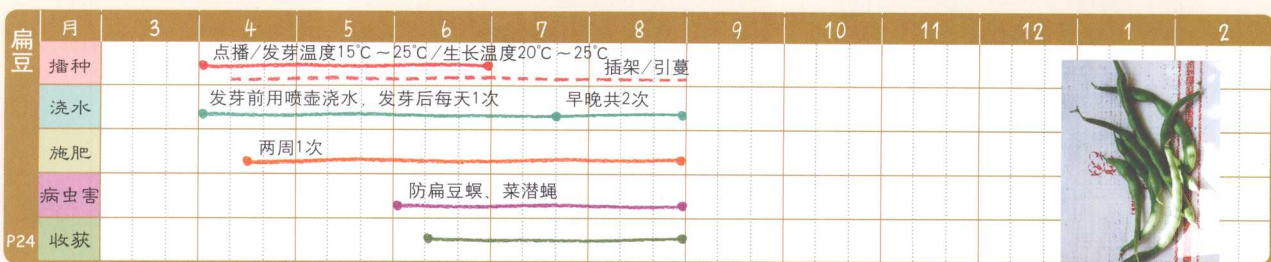
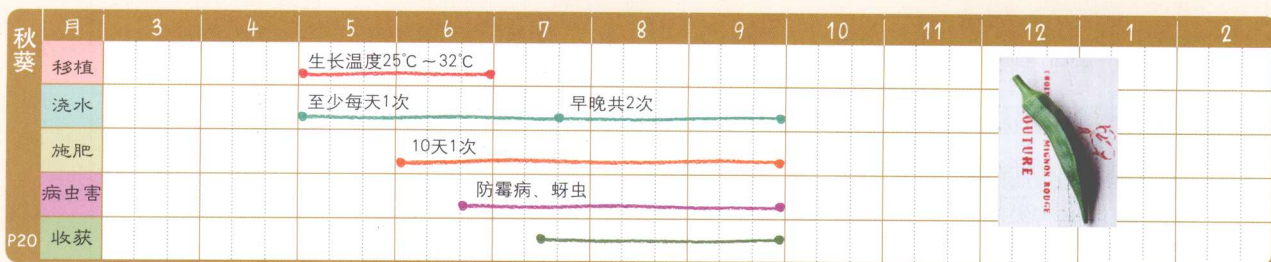
- 102 如何种出美味蔬菜 · 关于土壤
- 104 “植物喜欢”最关键 · 关于浇水与施肥
- 105 让蔬菜更加健康茁壮 · 关于病虫害
- 106 植物之间的友好关系 · 共生植物
- 107 蔬菜栽培术语说明

# 栽培日历

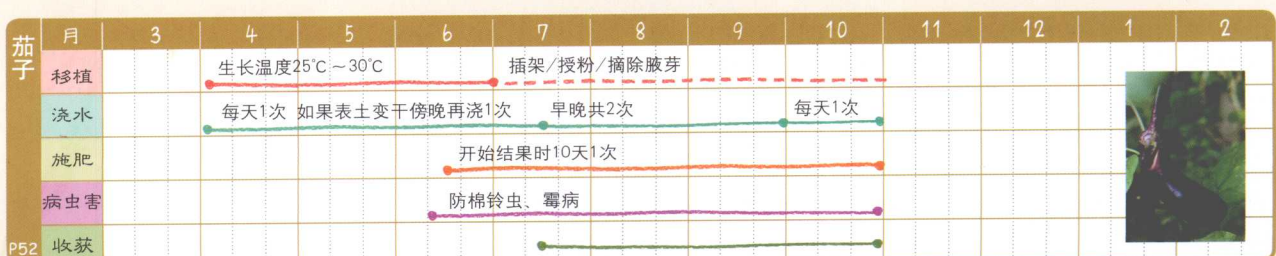
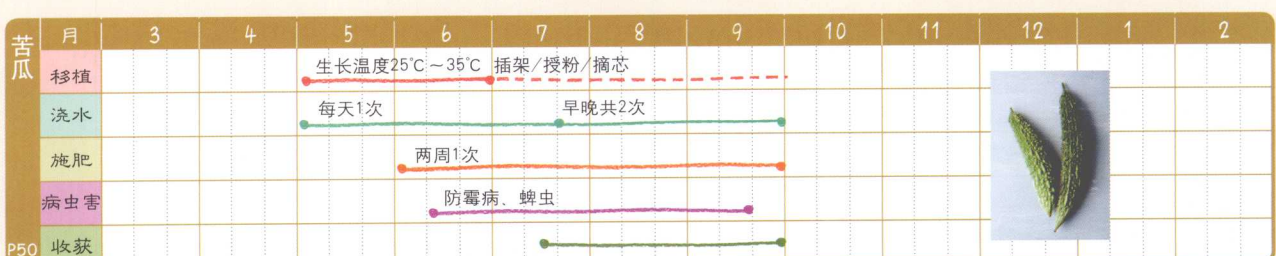
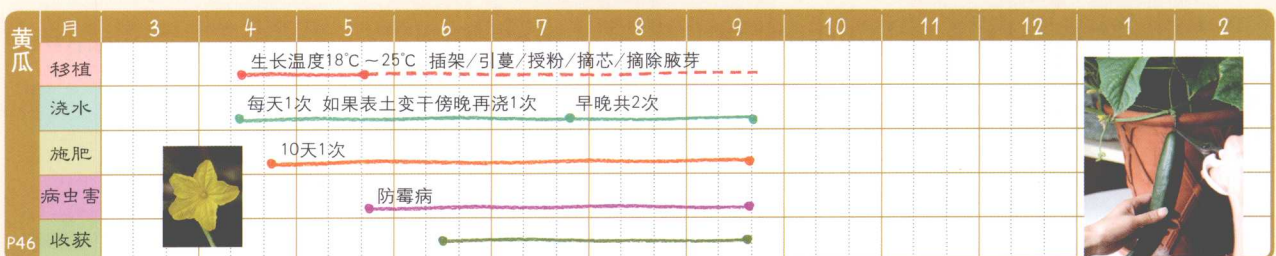
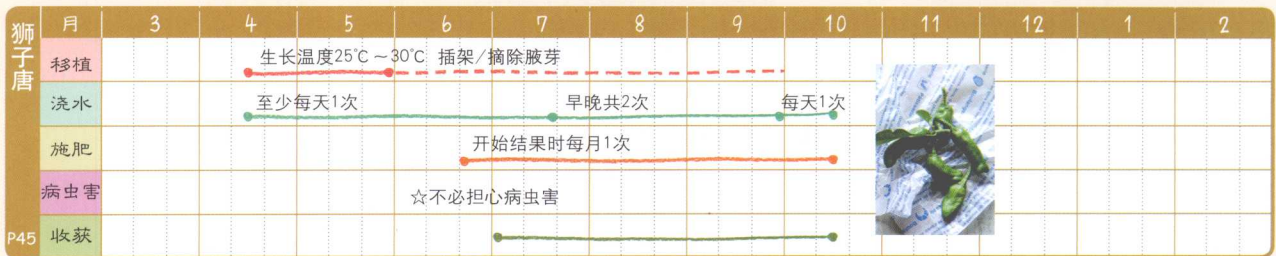
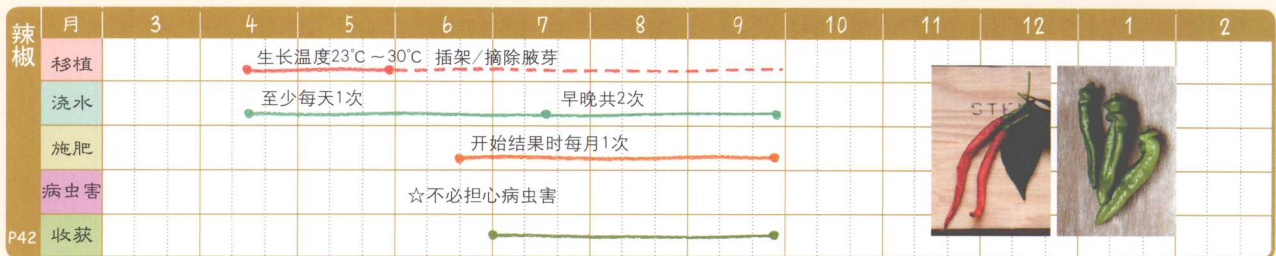
每一种蔬菜都有适宜的种植期。这份栽培日历可以让你对本书介绍的33种蔬菜的种植时间一目了然。哪些蔬菜可以搭配种植，一看就明白。

这份栽培日历使用方便，还清楚地标示了浇水、施肥、病虫害等需要注意的问题，以及栽培要点。

\*请记住浇水的基本原则：无论哪个季节，表土变干后就要浇水。春夏时基本上每天1次，气温高时傍晚再浇1次；秋冬时因为气温较低，基本上每天1次，表土不干时约两天浇1次。











娃娃嫩叶菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		发芽温度20℃左右/生长温度15℃~20℃						发芽温度20℃左右/生长温度15℃~20℃					
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后至少每天1次						发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		每月1次						每月1次					
病虫害		防蚜虫、青虫						防蚜虫					
P12 收获													




生菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种 移植		育苗/发芽温度15℃~22℃			生长温度15℃~20℃				育苗/发芽温度15℃~20℃		生长温度15℃~20℃		
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后至少每天1次						发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		☆无需追肥						☆无需追肥					
病虫害		防蚜虫、青虫						防蚜虫、青虫					
P58 收获													




菊苣	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种 移植		育苗/发芽温度15℃~20℃			生长温度15℃~20℃				育苗/发芽温度15℃~20℃		生长温度15℃~20℃		
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次						发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		☆无需追肥						☆无需追肥					
病虫害		防蚜虫						防蚜虫					
P62 收获													




小油菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		条播/发芽温度15℃~25℃/生长温度15℃~20℃											
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					早晚共2次		每天1次				
施肥		长出3~4片叶子时施1次肥, 植株长大时再施1次肥											
病虫害		防蚜虫、青虫 (4~6月、9~11月)											
P64 收获													



小松菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		条播/发芽温度20℃~30℃/生长温度15℃~25℃											
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					早晚共2次		每天1次				
施肥		长出2~3片叶子时施1次肥即可											
病虫害		防蚜虫、青虫 (4~6月、9~11月)											
P66 收获													



芝麻菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		撒播、条播/发芽温度15℃~20℃/生长温度15~25℃						撒播、条播/发芽温度15℃~20℃/生长温度15℃~25℃					
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次						发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		植株长到7~8cm时施1次肥						植株长到7~8cm时施1次肥					
病虫害		防蚜虫、青虫						防蚜虫、青虫					
P68 收获													





沙拉用菠菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种								条播/发芽温度15℃~20℃/生长温度13℃~23℃					
浇水								发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥								长出2~3片叶子时施1次肥, 植株长到7~8cm时再施1次肥					
病虫害								防范霜霉病					
P69 收获													



芥菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		撒播、条播/发芽温度20℃~25℃/生长温度15℃~25℃											
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后至每天1次			早晚共2次			每天1次					
施肥		长出3~4片叶子时施肥1次即可											
病虫害		防蚜虫、青虫(4~6月、9~11月)											
P70 收获													



苦苣	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		撒播、发芽温度15℃~20℃/生长温度15℃~20℃						撒播、发芽温度15℃~20℃/生长温度15℃~20℃					
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次			早晚共2次			发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		长出3~4片叶子时施1次肥, 菜叶长到3~4cm长时再施1次肥						长出3~4片叶子时施1次肥, 菜叶长到3~4cm长时再施1次肥					
病虫害		防蚜虫											
P71 收获													



茼蒿	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种		撒播、条播/发芽温度15℃~25℃/生长温度10~25℃						撒播、条播/发芽温度15℃~25℃/生长温度10℃~25℃					
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次			早晚共2次			发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		长出1~2片叶子时施1次肥, 长出3~4片叶子时再施1次肥						长出1~2片叶子时施1次肥, 长出3~4片叶子时再施1次肥					
病虫害		☆不必担心病虫害											
P72 收获													



香芹	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
移植		生长温度15℃~20℃						生长温度15℃~20℃					
浇水		每天1次, 表土变干时傍晚再浇1次						早晚共2次 每天1次					
施肥		3周1次						3周1次					
病虫害		防茴香虫						防茴香虫					
P73 收获													




塔菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播种 移植		育苗/发芽温度18℃~25℃			生长温度12℃~27℃			育苗/发芽温度18℃~25℃			生长温度12℃~27℃		
浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次						发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次					
施肥		3周1次						3周1次					
病虫害		防木虱、霉病						防木虱、霉病					
P74 收获													







木耳菜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	播种		点播/发芽温度25℃~28℃				生长温度23℃~33℃/插架/引蔓/摘芯						
	浇水		发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次				早晚共2次				每天1次		
	施肥		3周1次										
	病虫害		☆不必担心病虫害										
	P75 收获												





紫苏	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	移植			生长温度20℃~25℃									
	浇水		每天1次				早晚共2次						
	施肥		3周1次										
	病虫害		防夜盗蛾										
	P76 收获												



洋葱	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	移植			生长温度15℃~25℃									
	浇水			每天1次				早晚共2次				每天1次	
	施肥							收获较多时施肥					
	病虫害		☆不必担心病虫害										
	P77 收获												




黄麻	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	移植			生长温度20℃~30℃				摘芯					
	浇水		每天1次				早晚共2次				每天1次		
	施肥		3周1次										
	病虫害		☆不必担心病虫害										
	P78 收获												

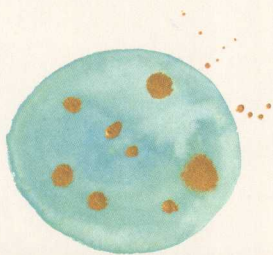
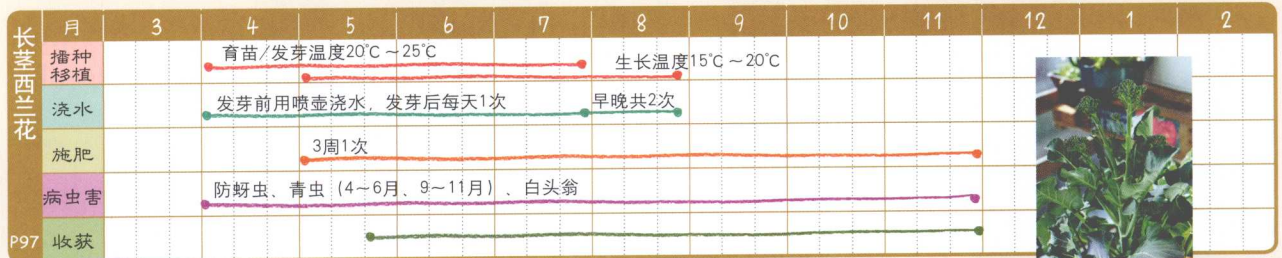
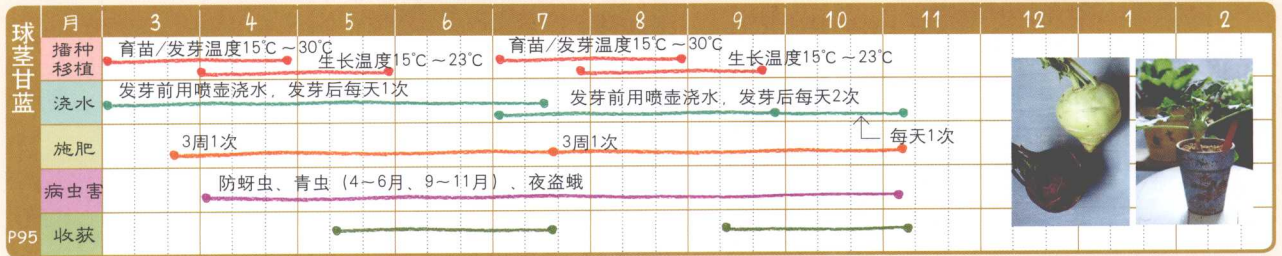
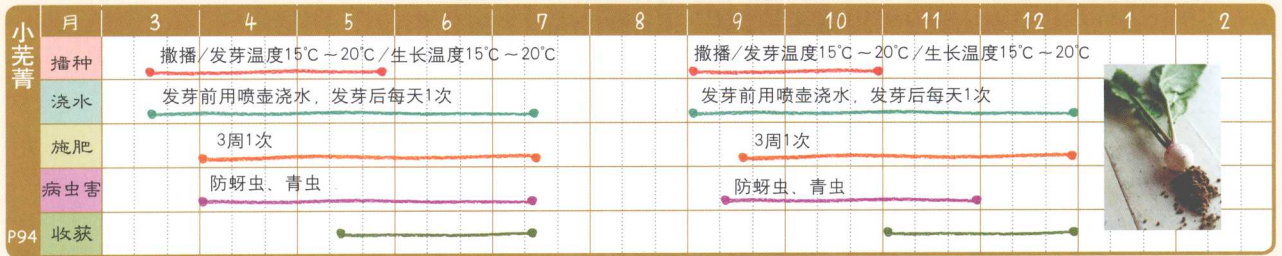
水萝卜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	播种	撒播/发芽温度15℃~25℃/生长温度15℃~25℃				撒播/发芽温度15℃~25℃/生长温度15℃~25℃							
	浇水	发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次				发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次							
	施肥	每周1次				每周1次							
	病虫害	防蚜虫				防蚜虫							
	P88 收获												



迷你胡萝卜	月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
	播种	撒播/发芽温度15℃~25℃/生长温度18℃~20℃				撒播/发芽温度15℃~25℃/生长温度18℃~20℃							
	浇水	发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次				早晚共2次				发芽前用喷壶浇水, 发芽后每天1次			
	施肥	3周1次								3周1次			
	病虫害	防茴香虫、霉病								防茴香虫、霉病			
	P92 收获												









# 蔬菜园艺顾问介绍



本书介绍的蔬菜种植方法，我们的3位园艺顾问都在阳台上亲自实践过。在书中，顾问们会就阳台种菜的要点、推荐种植的品种等，向您提供实用的建议。请一定要留意顾问栏哦。

“自己种的蔬菜特别美味！我和孩子兴致勃勃地收获蔬菜，吃得也很愉快。”

永田葵

园艺家、花艺家

自幼喜好植物栽培。后在日本玉川大学农业部进修。家中朝南的阳台及西侧的天台上，一年四季都种有各种蔬菜和花卉。拥有蔬果营养师资格，十分了解热门新品蔬菜的培育方法、食用方法及幼苗上市时间等信息，提供的建议也很实用。



“看着每天都在蓬勃生长的蔬菜，我自己也变得很有活力。”

田中良子

园艺家、插画师

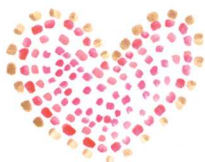
阳台种菜行家。拜访她家时，我发现她公寓的阳台其实并不大，但种着很多蔬菜。田中老师在有效利用空间上下了大工夫。几年前，她接触到利用沙子和营养液种植植物的永田农法，从中得到启示，目前正在实践如何利用适合的栽培容器进行合理栽培。



在角落的梯子上放一些花盆和可爱的园艺工具，就是一个漂亮的展示台。



浅紫色花盆和紫色西兰花。花盆与蔬菜相得益彰，有插花的雅致。



用格栅架组合成的吊格。用绘有粉彩画的花盆或空罐子等，将蔬菜养得生机勃勃。

在日照充足的地方吊着的油菜，很快就能收获了。



“我喜欢收获，也喜欢播种后幼芽萌发的那一瞬间。”

高梨纱由美

园艺作家

幼年时跟祖母一起种菜豆，是高梨老师爱上园艺的契机。之后，她频繁前往英国，在参观了许多将花卉与蔬菜完美结合在一起的庭院后，也开始尝试在自家阳台种菜。她的公寓有日照良好的南向阳台，种有英国进口种子培育出的蔬菜。



冬季收获的主要是根菜类和花菜类蔬菜，可以用来做蔬菜汤。

将桌子放在日照充足的地方，布置成“蔬菜角”，放上胡萝卜、菜花、西兰花。椅子上放的是英国进口种子培育出的生菜。





Part

1

# 人气蔬菜 的基本培育方法

蔬菜美味的首要条件就是“新鲜”。

在阳台或庭院里种植蔬菜，每天都可以采摘最鲜嫩的蔬菜做成沙拉。

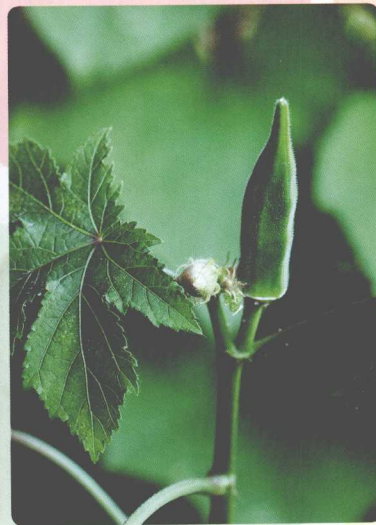
不仅如此，清晨到阳台上时，你会惊喜地发现，

几天前播下的种子冒出了可爱的嫩芽。

随着时间的推移，你会越来越期待收获。

栽培蔬菜的日子里，有太多承载着一份份小幸福的瞬间！

首先，我们来学习一下人气蔬菜的基本培育方法。





## 从播种开始

只要记住栽培的基本要点，我们就可轻轻松松地让种子长成各种各样的蔬菜。发芽时的欣喜，看着茎叶一天天长大的快乐，是亲手栽培蔬菜才能体会到的感觉。娃娃嫩叶菜成长期短，很受大家欢迎，让我们来看一下它的栽培方法。

### 小花盆中盛满“蔬菜沙拉”

生菜、芝麻菜等常用来做沙拉的蔬菜，可以混合栽培。用一个小花盆来种植这些形状各异、口味迥然的蔬菜别有情趣。因为它们发芽的时间一致，所以初学者也能轻松掌握。我们使用的是安装了种植基座的种植篮，它的通风性、排水性俱佳，是理想的栽培容器，推荐大家使用。

种子/娃娃嫩叶菜  
种植篮尺寸/长37cm × 宽23cm × 高14cm



每天收获柔软、水灵的娃娃嫩叶菜！

### 娃娃嫩叶菜

生菜、水菜、芝麻菜、芥菜……这些我们熟悉的蔬菜，在它们还是“小宝宝”时可以统称为“娃娃嫩叶菜”，口感柔软、水嫩极了！虽然是“小宝宝”，但它们具备了该种蔬菜特有的或甜或苦的味道。要想吃娃娃嫩叶菜，我们可以从播种混合种子开始，3周之后就可以收获了！

#### Data

**播种期** 春季，3月中旬~5月  
秋季，9~10月

**发芽温度** 20℃左右

**发芽期** 4~7天

**收获期** 植株长到7~8cm时就可以收获了。春季的收获期是5月中旬~7月中旬，秋季的收获期是11月~次年1月上旬

**栽培容器** 直径约20cm的小花盆，或较浅的小盒子

**放置环境** 从播种到发芽这段时间，放于明亮的阴凉处；发芽后放于光照良好的地方

#### 栽培要点

- 蔬菜长到7~8cm时就能收获，所以每株菜占的空间小一些也没关系。多多播种，密集地栽培，满满地收获！
- 生菜的种子喜光，有不感光就不发芽的特性，在种子上撒上薄薄的一层土即可。播种后要放于明亮的阴凉处。

*mix baby leaf*





# 播种的基本知识

种植娃娃嫩叶菜时，可以直接在种植篮中播种。土层覆盖住种子即可。由于是在蔬菜尚嫩时收获，可以多播一点，密集地栽培。种植篮的通风性、排水性俱佳，即使是密集栽培也不会捂坏嫩叶。

## 需要准备的物品



有机培养土



种子



## 种植篮

使用种植篮时，为了不让土从网眼里漏出，要在篮内放一个种植基座。直接选择装有种植基座的种植篮更方便。这样可以不放钵底石，直接放入培养土，省去了一道工序。

## 这些工具很方便使用

### 喷壶

刚播种和芽苗尚小时，不适合用水势过强的洒水壶浇水，用喷壶最合适。



### 培土铲

在栽培容器中放入培养土时使用。有大中小号，可以根据土量分别使用，非常方便。



### 小镊子

间苗时使用。用镊子夹住芽苗拔掉即可。



### 洒水壶

芽苗强壮时可以用洒水壶浇水。出水口为莲蓬头式的洒水壶，水势不会伤害植物，浇得也更均匀。

### 小铁铲

播种时为种子盖土，发芽后为芽苗培土，使用方便。



1

在种植篮中放入有机培养土，土量为距种植篮上端 2cm。

## Point

有些种子可能不会发芽，可以多撒一点，这一点很重要。



3

裁一张边长 10cm 的正方形纸，对折后在折缝处放上种子，均匀地撒于整个土层表面。娃娃嫩叶菜可密集种植，可以多撒一点。



2

使用洒水壶浇水。要浇透，让水渗入土层底部，使有机培养土充分湿润。



4

## Point

生菜种子不感光就不会发芽。当混合栽培的蔬菜中包含生菜时，表层的土一定要薄。

发芽要 4~7 天。在此期间如果浇水太多，芽苗就会长得纤弱。每天用喷壶浇 2 次水即可。

用手在种子上撒一层薄薄的土。用喷壶浇湿表面土层。置于明亮的阴凉处，要避免阳光直射。每天用喷壶浇 2 次水。





### 密集处间苗

用小镊子一根一根间掉纤弱的芽苗。那些长得矮但强壮的芽苗，留下来继续培育。根部贴在一起或同一品种缠在一起的芽苗也要间掉。

#### Point

不要让同一品种的芽苗缠在一起。水菜、水芹的芽苗比芝麻菜、芥菜的芽苗高很多。如果因为后者的芽苗看上去纤弱就将其间掉，会破坏混合栽培的平衡性，不利于蔬菜成长。



### 间苗后在根部培土

间苗后，土会随之松动，对剩下的芽苗有不良影响。因此要用小铁铲将土拨到留下芽苗的根部，再轻轻地压实，以稳定芽苗，这一过程称为“培土”。间苗后一定要培土！



### 可爱的小芽探出头啦

蔬菜品种不同，芽的形状也不同。有的呈圆鼓鼓的心形，有的呈苗条的细长形。如果栽培密度过高，可适当间掉一些苗，这叫做“间苗”。间苗大约每隔1天要进行1次。

蔬菜品种不同，芽苗的

形状也各异



红叶芥菜

水菜



芝麻菜



山芥菜



### 约3周后

当菜叶长到7~8cm时，就可以收获了

当菜叶长到7~8cm时，就可以收获了。采摘时，不要像间苗那样连根拔起，而要用手指捏住植株下方菜叶的根部摘下。这样，植株上还会长出新菜叶，就可以在很长时间里不断享受收获的乐趣了！



约1个半月后



### 趁菜叶还嫩时不断收获

细心的培育下，菜叶越长越大，种植篮里变得满满当当！趁菜叶还没变老时赶快收获吧！菜叶长到这种程度时，一次就能收获很多。



一次可以收获这么多！将这些爽脆的菜叶做成美味的沙拉，好好享受吧！

