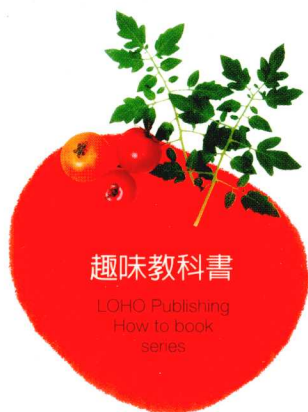


美味蔬果育成書

How to grow petit vegetables

樂活文化編輯部◎編

LOHO
PUBLISHING
樂活文化



How to grow petit vegetables

美味蔬果育成書

如何培育美味蔬果

如何培育美味蔬果



如何培育美味蔬果

趣味教科書

美味蔬果育成書

How to grow petit vegetables

LOHO 編輯部◎編

社 長 根本健
總 經 理 陳又新

原著書名 ペランダで野菜を育てる本
原出版社 樫出版社 EI Publishing Co.Ltd.
原文編輯 平野編集制作事務所
原文監修 金田初代
譯 者 蔡依倫
企劃編輯 道村友晴
執行編輯 方雪兒
日文編輯 李依蒔
文字編輯 李詠璇
美術編輯 李秀玲

財 務 部 王淑媚
發 行 部 黃清泰
發行・行銷 林耀民
發行・出版 樂活文化事業股份有限公司
地 址 台北市 106 大安區延吉街 233 巷 3 號 6 樓
電 話 (02)2325-5343
傳 真 (02)2701-4807
訂閱電話 (02)2705-9156
劃撥帳號 50031708
戶 名 樂活文化事業股份有限公司
台灣總經銷 大和圖書有限公司
電 話 (02)8990-2588
印 刷 科樂印刷事業股份有限公司

售 價 新台幣 360 元
版 次 2010 年 1 月初版
版權所有 翻印必究
ISBN 978-986-85239-8-2

Printed in Taiwan



美味**蔬果**育成書

How to grow petit vegetables

LOHO 編集部◎編

趣味教科書

LOHO Publishing
How to book
Series

陽台空間中的 美味菜園生活

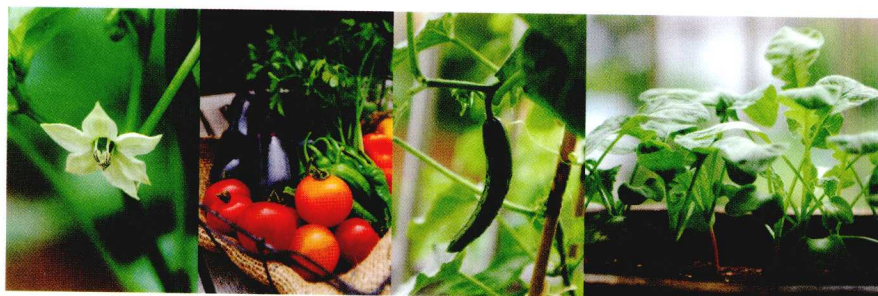


想在自家陽台培育出蔬菜、香草和藍莓寶寶嗎？

即使沒有田地和庭院，也能就近運用陽台的小小空間，輕鬆地在盆栽中培育出各式各樣的蔬果。每天只要花一點點的時間照料這些作物，做菜時隨時都有新鮮食材可以使用，這就是陽台菜園的魅力所在。

親手培育蔬菜與果樹的喜悅，不外乎就是享受季節的新鮮氣息，不論對做菜有沒有自信，運用現摘現採的蔬果實來烹飪調理，一定可以獲得無限的滿足感。

看著自己培育的蔬果們



在陽光下茁壯成長，可以從中感受到生命的奧妙。餐桌色彩也會變得更豐富，加上食材皆由自己培育，所以一定能讓人放心食用。

不必執著於收成量和作物品質，盡情享受栽培的樂趣吧！即使種出來的蔬果形狀不是那麼賞心悅目，也有它可愛的一面。撒下小小的種子，天天守護它，看著它逐漸長大，在這過程中，就能品味收穫的喜悅了。

本書將針對比較容易栽培的蔬菜、香草及莓果類植物，詳盡介紹種植的技巧，為您設計愉快的菜園生活。

054 052 046

028 024

022

018 014 010

008

陽台菜園 生長記錄

challenge 1 嫩葉的栽培日記
challenge 2 小蘿蔔的栽培日記
challenge 3 茄子的栽培日記

一定要知道的 種菜基本知識

陽台菜園的優點

栽培的基礎課程 15

花器／栽培工具／用土／肥料／播種／播種器具／
擺放場所／間拔／定植／架立支柱／培土／授粉／
摘莖、摘芽／除草／收成

親手打造小小的盆栽花園

蔬菜和香草的親密關係

可以搭配種植的麻吉植物

種植蔬菜年度計劃

初學者專用 方便實行的標準計劃
進階者專用 需耐心培育的標準計劃



132 **130**

128 126 124

064 062 060

058

Vegetables

來種蔬菜吧！

茄子和香草的盆栽花園

迷你蕃茄的盆栽花園

專家推薦 蔬菜培育方式

116 球芽甘藍	118 白花椰菜	120 芽菜	108 菠菜	110 蔥	112 嫩藍	100 白蘿蔔	102 洋蔥	104 嫩葉	106 青江菜	088 苦瓜	090 小蘿蔔	094 紅蘿蔔	098 蕪菁	080 四季豆	082 嫩豌豆	084 迷你南瓜	065 蕃茄	068 茄子	072 小黃瓜	076 甜椒	086 秋葵
----------	----------	--------	--------	-------	--------	---------	--------	--------	---------	--------	---------	---------	--------	---------	---------	----------	--------	--------	---------	--------	--------

現採蔬菜簡易食譜

迷你蕃茄 & 菲達起士沙拉
奶油白醬燴菠菜
橄欖油醃茄子和紅椒

Herbs

來種香草吧！

增添做菜樂趣的香草盆栽花園



170

168

166

164

162 160 158

156

136

134

讓午茶更開心的香草盆栽花園

專家推薦 香草的培育方式

- 137 最基本的7種料理用香草
 142 薄荷
 144 百里香
 150 薰衣草
 152 奧勒岡草
 154 西洋菜
 154 茴香
 155 琉璃苣
 153 菊苣
 155 墨角蘭
 138 羅勒
 146 鼠尾草
 152 甘菊
 148 迷迭香
 140 香芹
 153 細香蔥

有益健康&美容的香草茶

現採香草的簡易食譜

- 香草醋
 法國麵包佐羅勒醬
 嫩煎鮭魚搭配香草奶油

Berries

來種莓果吧！

藍莓當主角的盆栽花園

可同時收成美味蔬菜和莓果的盆栽花園

專家推薦 莓果的培育方式

- 171 藍莓
 176 覆盆子
 178 草莓
 180 紅醋栗



編輯協力 平野 威
(平野編集制作事務所)
澤泉美智子
(澤泉 BRAINS OFFICE)
插圖 五嶋直美
攝影 五百藏美能
植松千波
照片協力 ARS PHOTO 企劃
攝影協力 新倉治

222

198

192

190 188 187 186

182 醋栗

184 蔓越莓

現採莓果的簡易食譜

藍莓果醬

藍莓冰沙

藍莓馬芬

烤羊排佐覆盆子醬

Interview

JENS H. JENSEN

從種菜開始

開啟全新的生活方式

簡單易懂的栽培重點指南

200 種菜的程序從製土開始

204 從播種開始

208 等土壤表面乾燥再行補水

212 摘蕊和摘腋芽

214 追肥、中耕和培土作業

218 各式各樣的收成方法

202 使植物出壯生長的肥料

206 小心地移植幼苗

210 支柱的架立方式和誘引

213 摘蕾和摘果

216 防蟲、防寒、防風的措施

220 不使用農藥的栽培技巧

陽台菜園 Q & A

228 園藝用語集 [Glossary]

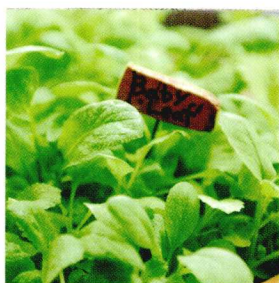


從播種到收穫

愉快美味的

陽台菜園生長記錄

實際做看看！來嘗試在陽台種植蔬菜水果吧！
先挑戰初學者也能輕易栽種的嫩葉、小蘿蔔和茄子，
感受日日生長的生命力所帶來的感動！
心存感謝地品嚐收穫後的香甜滋味！



Baby Leaf



Radish



Eggplant

challenge

1

想要品嚐新鮮的沙拉！ 嫩葉的栽培日記



Baby Leaf

第 1 天

使用網狀籃子 當做花器

只要一個盆栽就能搞定。在 7 月的某天，我拿到由 8 種植物混合而成的種子，開始播種，同時也開始寫下培育日記。利用網狀的籃子，在盆栽上做一些充滿了個人風格的裝飾。



1. 使用綜合嫩葉沙拉的種子，從春天到秋天皆能播種，生長後可以收成數次。2. 圖中為播種後的狀態，記得避免土質乾燥。

播種順序



基肥（首次使用的肥料）使用緩效性化成肥料，加入適當的量後充分攪拌。



加入土壤，這次使用的是蔬菜專用的培養土，加至容器一半的程度。



為了防止土壤滲出，將麻布剪成適當的大小，鋪在籃子裡。



在園藝店買了栽培用的網狀籃子，把這個當成花器來使用。



播種後，再蓋一層篩過的細土，使用噴霧器和底面吸水替植物補充水份。



把厚紙板對折，從開口均勻地將種子撒在土壤上，就是「播種」。

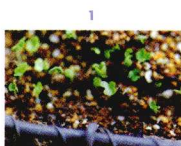


利用已經不用的舊梳子，在土壤表面做一些小洞，以便將種子放入其中。



為了促進發芽，在肥料上面加一層篩子濾過的細土，並將表面整頓平整。

第 3 天



1. 小小的雙子葉從土壤裡冒出頭來。2. 新芽一併冒出，力道之強，帶起表面的土壤。發芽後，將盆栽移至陽光照得到的場所。



新芽一起破土而出 感受強韌的生命力

至發芽為止期間，將盆栽放置在陰涼處，使用噴霧器慢慢地補充水份。其後，就會漸漸發現土壤上出現些許裂痕，小小的新芽露出臉來。

第 5 天

雙子葉順利長出 彷彿一片綠色的地毯

黃綠色的可愛雙子葉覆蓋了土壤表面，使用噴霧器和底面吸水來補充水份，最近天氣不太好，有點擔心它是否能順利生長。



雙子葉長齊的狀態，注意日照和澆水的狀況，小心培育。

第 7 天

發芽過多，實行間拔後 摘除的新芽怎麼處理？

為了讓整體都能吸收陽光的照射，只好犧牲些許新芽，以拉開芽間間距，這就叫「間拔」。雖然有點可惜，但為了提升收成品質，這是必要的過程。把摘除的新苗混在沙拉裡也很美味喔！



手製的標籤。將紅酒瓶蓋上的軟木塞剪成一半，用油性筆寫上名稱，用鐵絲插入土壤中。



纖細的芽兒紛紛竄起，盆栽漸漸顯得擁擠了起來，這時就要實行間拔了。



1. 使用小鉗子將擁擠的部份撥開，也可以用小剪刀將根部的地方剪掉。2. 間拔時剪去的幼苗稱作 Sprout（含有豐富維他命的新芽），可用來做料理的食材。



第一片本葉出現了！適時實行間拔來調整位置，讓幼苗不要長得太過擁擠。

第 10 天

從雙子葉間露出臉來 各式各樣的本葉

從雙子葉之間長出小小的本葉，將本葉培育長大後，即可收成。種子裡混合了 8 種作物，所以葉子會呈現各種不同的形狀。

第 15 天



1. 愛貓小麻（女生，6歲），牠最喜歡從寵物店買的貓草了，可是對嫩葉卻完全沒興趣。2. 本葉生長得很順利。

在陽光下快快生長 別忘了撒上液體肥料

最近天氣很好，託天氣的福，嫩葉一天天長大，再過一下就能收成了，這是培育過程中最快樂的時刻！話說，我家的愛貓小麻也很愛到陽台去，幸好牠對蔬菜沒興趣，所以不用擔心牠惡作劇。



1. 本葉數量變多，盆栽已經接近收成期了。2. 仔細地將葉子一片片剪下，可拉長收成期。3. 收成下來的嫩葉，可製作成兩人份的沙拉。用水輕輕清洗，即可端上餐桌。

第 18 天

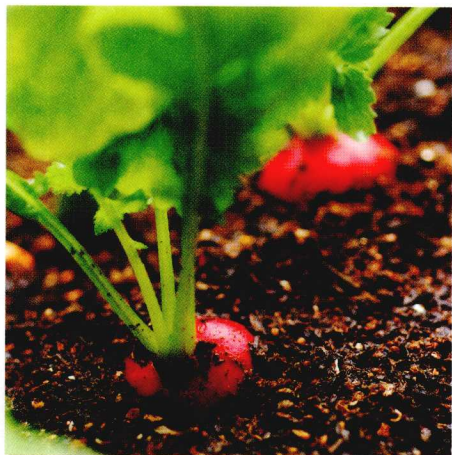
終於到了收成期 摘去本葉，端到餐桌上

本葉長到 8cm 時就是期待已久的收成期了。從葉子根部的地方一片片剪下，新的葉子就會長出，可再收成一次。把摘下來的葉子做成簡單的沙拉，軟軟的葉子、脆脆的莖，口感一級棒。



嫩葉配上迷你蕃茄、青椒，就能輕易做成簡單又可口的沙拉。收成後，過一下冰水，吃起來爽口美味。

園藝廚房的必備菜單！ 小蘿蔔的栽培日記



Radish

第 1 天



1. 準備紅色圓圓的小蘿蔔種子，浸在水中一晚，可增加發芽的速度。2. 播種後，懷著期待與不安，希望小蘿蔔寶寶能順利生長。

使用木製的長方型花器
以條狀方式播種

小蘿蔔又名「二十日蘿蔔」，從發芽到收成只要 20 天，可說是陽台菜園的入門品種。這次選了外表紅紅圓圓、名為「慧星」的品種。在今年 4 月，用木製的長方型花器播種後，開始培育。