



自然生活家 23

【超圖解】  
零失敗  
的種菜農法

加藤義松◎著  
黃薇嬪◎譯

晨星出版



## 作者序

### 學會基礎知識，種菜不失敗

最近日本全國各地想要挑戰家庭菜園的民衆急速增加。以戰後嬰兒潮（一九四七～一九五二年）這一輩為中心，漸漸也拓展到年輕族群之間，因此許多人找上我開設的「綠與農的體驗營」。

造訪者之中除了種菜新手之外，也有種菜種了很多年卻始終無法成功的人。另外也有些人是以「希望親手種出新鮮、安全且美味的蔬菜」為目標。

現代社會假食物、進口食品安全等問題頻傳，民衆因此開始重視「食品安全」。我能夠了解處於這種時代，想要種出、吃到安心安全蔬菜的心情。

已經開始自己種菜的家庭，最大的改變就是飲食習慣。一年四季均可採收美味蔬菜，也能夠成為眾人在餐桌上熱烈討論的話題吧！

我出生在農家，自江戶時代傳承至今已是一十二代。我從一十六歲開始務農。我認為種菜其實是一門深奧的學問，但只要按部就班來，基本上就不會失敗。

本書集結我過去歷經許多失敗經驗所找出的成功種菜撇步，希望各位也能夠參考本書，種出安心又美味的蔬菜。

在田裡流著汗水、親身感受四季的變化，有一種無可取代的充實感。

播種、採收蔬菜在過去是理所當然的事。這樣理所當然的事情到了現在卻變成是一種小奢侈。希望各位也試著一起體驗這種小奢侈。

加藤義松

# 目錄 Contents

## Part 1

### 種菜基礎知識

現在適合什麼種子、什麼盆苗，一看便知分曉

播種・植苗行事曆……12

事前必須準備的工具與用品……14

### 種菜成功的七大重點

一、與土壤溝通……16

二、選擇優質品種……17

三、選對時期播種……18

四、均衡施肥很重要……18

五、利用天然農藥預防病蟲害……19

六、利用輪作克服連作帶來的問題……20

七、寫「務農日誌」……20

學會基礎知識，種菜不失敗……2

本書閱讀方式……10

## 農夫傳授 · 簡單易懂的種菜法

- 蘆筍……………22
- 朝鮮蔥……………24
  - 味道類似百合根的朝鮮蔥……………25
- 菜豆……………26
  - 菜豆要分多次播種……………27
- 毛豆……………28
  - 大人小孩都喜歡的炒菜豆……………27
  - 摘心可增加毛豆的產量……………29
  - 毛豆汆燙後別用冷水降溫……………29
- 苦苣……………30
  - 苦苣也可裹粉油炸或汆燙後涼拌……………31
- 秋葵……………32
  - 如何取得秋葵的種子……………33
- 蕪菁……………34
  - 輕鬆簡單種出小蘿蔔……………34
  - 播種時應避免種子交疊……………35
  - 保持間距，以策安全……………36
  - 速成醃蕪菁……………37
- 南瓜 · 迷你南瓜……………38
- 白花草……………40
  - 新採南瓜的最佳品嚐時機……………39
  - 白花草可生吃也可水煮……………42
- 高麗菜……………44
  - 爽脆的高麗菜萵苣沙拉……………45
- 小黃瓜……………46
  - 讓小黃瓜的根往深處長……………46
  - 讓小黃瓜的根渴望氧氣……………47
  - 若只能找到小黃瓜的瓜苗……………47
  - 第五層以上的側芽可保留……………49
  - 採收小黃瓜最好在早晨……………49
- 小松菜……………50
  - 小松菜的花蕾堪稱美味……………53
- 甘薯……………54
  - 種甘薯的第一年不施肥……………54
  - 甘薯的覆膜是銀色或黑色……………55
- 晴天植苗……………56
  - 自製石燒甘薯……………57
- 芋頭……………58
  - 培育芋頭苗須費心……………59
- 芋頭餃……………61
- 荷蘭豆(扁身) · 甜豌豆(圓身)……………62

葉高苳……………64

· 葉高苳的語源是「牛奶」……………64

糯米椒……………66

· 糯米椒不耐低溫和乾燥……………67

· 糯米椒的側芽很美味……………68

· 為了能在秋季採收糯米椒……………69

· 烹煮前要刺洞，避免爆裂……………69

紫蘇……………70

· 享受清爽香氣……………71

馬鈴薯……………72

· 黃肉的「北明馬鈴薯」……………72

· 肥料一多，馬鈴薯就會變水水的……………72

· 施肥時不要碰到種薯……………74

· 將土壤堆高，防止馬鈴薯變綠……………75

山萵蒿……………76

· 山萵蒿喜歡弱酸性土壤……………76

· 播種要均勻……………77

· 清燙山萵蒿佐酸桔醋……………79

薑……………80

· 利用田地角落種薑好處多多……………80

· 薑苗要找專賣店購買……………80

· 薑適合常溫保存……………81

櫛瓜……………82

· 櫛瓜花是全新的滋味……………83

西洋芹……………84

· 西洋芹除了生吃外，也可切絲快炒或涼

拌……………87

羅蔔……………88

· 聖護院羅蔔……………89

· 歷史悠久的羅蔔……………90

· 用疏苗拔掉的羅蔔煮麵……………90

· 速成醃羅蔔乾……………91

洋蔥……………92

· 黃洋蔥、白洋蔥、紅(紫)洋蔥……………92

· 為了維持充足活力度過冬天……………92

· 避免過大或過小的洋蔥苗……………93

青江菜……………96

· 檸檬片炒青江菜……………97

皇宮菜……………98

· 皇宮菜別汆燙過頭！……………99

辣椒……………100

玉米……………102

· 種玉米時要覆膜提高土壤溫度……………102

· 玉米播種的時間要錯開……………103

- 玉米被風吹倒的話…… 104
- 玉米的最佳烹煮順位是燒烤、清蒸、水煮…… 105
- 番茄·迷你番茄…… 106

- 番茄要以大型塑膠容器育苗…… 107
- 番茄側芽要盡早摘除…… 109
- 為確保結出果實…… 109

- 培育番茄靠的是勤加走動…… 110

- 夏日番茄麵…… 111

## 茄子…… 112

- 檢查茄子嫁接苗的根砧種類…… 113

- 茄子支架是兩根或三根…… 114

- 夏天可利用日晒製作茄子乾…… 115

## 苦瓜(山苦瓜、白玉苦瓜)…… 116

- 利用苦瓜打造綠色簾幕…… 117

- 意外美味的苦瓜汁…… 117

## 韭菜…… 118

## 胡蘿蔔…… 120

- 水分不足是胡蘿蔔發芽的最大威脅…… 121

- 每株胡蘿蔔間保持適當距離…… 122

- 疏苗時拔除的胡蘿蔔別丟掉…… 122

- 簡單的炒胡蘿蔔…… 123

## 蒜頭…… 124

- 摘除側芽、花蕾、適量澆水…… 125
- 蔥(青蔥)…… 126

- 種蔥無須翻土也無須施基肥…… 126

- 給予根部充足的氧氣…… 127

- 蔥的追肥與培土分為四階段…… 128

## 包心白菜…… 130

- 最受歡迎的黃蕊類包心白菜、迷你白菜…… 131

- 包心白菜是新蔬菜…… 132

- 瑤柱燉白菜…… 133

## 歐芹…… 134

- 小蔥(細香蔥)…… 136

## 青椒…… 138

- 紅椒是警訊…… 139

## 青花菜…… 140

- 最近人氣很高的青花筍…… 140

- 青花菜側芽的附加價值…… 141

## 菠菜…… 142

- 菠菜秋季播種要用熔成磷肥…… 142

- 在明治時代前屬於「高攀不起」的蔬菜…… 144

- 秋季播種的菠菜會因為天冷而增加甜度…… 145

## 水菜(京菜)…… 146

## 鴨兒芹…… 148

迷你牛蒡……150

· 牛蒡別泡水……151

蕺菜……152

球芽甘藍……154

· 象徵子孫滿堂的球芽甘藍……154

麻薏……156

落花生……158

· 繞了一圈來到日本的落花生……160

· 鹽水煮的現採落花生是人間美味……161

高苣·皺葉高苣……162

### 挑戰讓眾人綻放笑容的水果！

草莓……164

西瓜……166

· 西瓜的最佳採收期……168

## Part 3

### 種菜不失敗的祕訣

#### 整土·作畦

種菜的第一步是翻土要確實……170

檢驗酸鹼值知道土壤酸度就是成功法則……170

· 犁田翻土要確實……171

· 檢驗田地土壤的酸鹼值……171

摸摸土質，了解土壤……172

種菜適合用團粒結構的土壤……172

若土壤呈酸性，撒苦土石灰或牡蠣殼粉比熟石灰更

好……172

有機肥料與無機肥料互補並用……172

· 檢查土質……173

· 團粒結構土……174

· 中和土壤酸性……174

· 肥料三要素……174

堆肥可幫助維持酸鹼平衡，促使團粒結構土發揮力

量……175

家庭菜園的化學肥料比例建議是「8：8：8」……

肥料過多，土壤會營養過剩……175

基肥必須注意堆肥與化學肥料間的平衡……175

不同蔬菜有不同的施肥方式……176

• 整體施基肥法（全面施肥）……176

• 挖溝施基肥法（條狀施肥）……176

• 堆肥的製作方式……177

作畦的目的是促進排水與透氣……178

覆蓋有助生長並可有效預防生病……178

• 作畦……179

• 覆蓋的蓋法……179

• 覆蓋的打洞法……179

## 播種・植苗

別盡信種子外包裝上的播種時期建議……180

從種子開始種起的蔬菜，從盆苗開始種起的蔬菜……180

選擇強壯、好種又美味的品種……180

• 播種要等雨天……180

• 無法期待下雨時……180

• 種子覆土的標準……180

• 播種後的澆水……180

• 條狀播種……181

• 點狀播種……181

• 分散播種……181

去優質商店選擇好苗……182

在植苗期購買盆苗後立刻種植……182

選擇優質盆苗，在陰天種植……182

• 盆苗的選法……183

• 盆苗的種法……183

搭棚（罩）、蓋布有助於早期生長與對付病蟲害……184

• 搭棚的方法（防寒紗）……184

• 不織布的覆蓋法……185

• 用寶特瓶製作罩子……185

• 用超市塑膠袋製作帳篷……185

會結果、長藤的蔬菜須以支架支撐……186

• 支架的做法……186

• 支架與蔬菜的結繩法……187

## 栽種過程的管理

「澆水很辛苦」是誤解……188

利用間拔疏苗、稍微翻土的中耕方式促進生長……188

利用追肥和培土補充不足的營養……188

• 澆水  
• 除草  
• 追肥  
• 間拔疏苗

• 中耕  
• 培土……189

## 避免連作問題的輪作



不耐連作的同科蔬菜巧妙利用輪作避免發生問題……190  
即使不是同科植物，有些蔬菜也難以共生……190

• 避免連作問題的參考……191

三年菜園計畫範例

■ 春耕蔬菜田（三～八月）……192

■ 秋耕蔬菜田（九～十二月）……193

## 不使用化學農藥的病蟲害對策

間隔過窄是傷害的源頭，植株間必須保持適當距離……194

自己動手做天然農藥「元氣丸」……194

天然農藥是預防藥，定期使用確保致勝先機……194

利用覆膜隔絕病蟲害……195

建議進行中耕，可大量補充氧氣……195

• 「元氣丸」的製作方式……195

• 「元氣丸」的噴灑方式……195

## 病蟲害的症狀與對策

主要的疾病症狀與對策……196

主要的害蟲症狀與對策……197

不使用化學農藥對付病蟲害的妙招……199

# 本書閱讀方式

## Part 2

### 農夫傳授・簡單易懂的種菜法

- 建議選擇美味、容易種植的品種。也可找找您居住地區現有的東西。
- 本書提到是否需要覆膜、防寒紗等覆蓋物，是以日本關東地區為準。
- 化學肥料的成分標準係根據含有8%氮、8%磷酸、8%鉀的產品。
- 連作問題是指，田地能夠再次栽種同樣或同科蔬菜所必須間隔的年數。
- 栽種行事曆是以日本關東地區為準。即使同屬關東地區，南邊與北邊也有差異，因此行事曆僅供參考。可向住家附近的農民或種菜達人請教最適合該地區的種植時機，才不會失敗。

- 本書只針對特別需要注意的蔬菜強調「酸鹼值調整」、「連作問題」、「元氣丸使用」之必要性，但是基本上無論種植任何蔬菜，都必須注意這些問題。

## Part 3

### 種菜不失敗的祕訣

- 詳細介紹整土、施肥、播種、植苗、栽種過程的管理、連作問題、不使用化學農藥的病蟲害對策等的具體訣竅。開始種菜之前請務必先了解。

關東地區東京都月均溫

	氣溫 (°C)		
	平均	日最高	日最低
統計期間	1981 ~ 2010 年		
1月	5.2	9.6	0.9
2月	5.7	10.4	1.7
3月	8.7	13.6	4.4
4月	13.9	19.0	9.4
5月	18.2	22.9	14.0
6月	21.4	25.5	18.0
7月	25.0	29.2	21.8
8月	26.4	30.8	23.0
9月	22.8	26.9	19.7
10月	17.5	21.5	14.2
11月	12.1	16.3	8.3
12月	7.6	11.9	3.5
年	15.4	19.8	11.6

※ 因土壤條件與氣候差異可能有種植失敗的情形發生，本書不負任何作物生產等相關責任。

# Part 1

---

## 種菜基礎知識

---

本章介紹在開始種菜之前，你必須先知道的知識，讓你一看行事曆就知道現在該播什麼種子、該種哪一種盆苗，以及哪些工具要一次買齊。讓我們一起開始開心種菜吧！



# 播種 · 植苗行事曆

菜名	播種 · 植苗 · 採收												頁碼
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	
蘆筍	植苗	收成 (第三年起)											P22 ~ 23
朝鮮薊	播種	收成 (第二年)											P24 ~ 25
菜豆		播種		收成		播種		收成					P26 ~ 27
毛豆		播種			收成								P28 ~ 29
苦苣	播種		收成		播種			收成					P30 ~ 31
秋葵		播種			收成								P32 ~ 33
蕪菁	播種		收成				播種			收成			P34 ~ 37
南瓜		播種			收成								P38 ~ 39
白花菜						植苗			收成				P40 ~ 43
高麗菜	植苗		收成			植苗			收成				P44 ~ 45
小黃瓜		植苗		收成									P46 ~ 49
小松菜	播種		收成				播種		收成				P50 ~ 53
甘薯			植苗						收成				P54 ~ 57
芋頭		植苗							收成				P58 ~ 61
荷蘭豆(扁身)			收成					播種					P62 ~ 63
葉高苣	播種		收成					播種		收成			P64 ~ 65
糯米椒		植苗				收成							P66 ~ 69
紫蘇	播種					收成							P70 ~ 71
馬鈴薯	植苗			收成								植苗	P72 ~ 75
山茼蒿		播種		收成				播種		收成			P76 ~ 79
薑		植苗			收成 (新薑)				收成 (老薑)				P80 ~ 81
櫛瓜		播種		收成									P82 ~ 83
甜豌豆(圓身)	播種		收成					播種					P62 ~ 63
西洋芹		播種							收成				P84 ~ 87
蘿蔔	播種		收成					播種		收成			P88 ~ 91
洋蔥			收成							植苗			P92 ~ 95
青江菜		播種											P96 ~ 97
		收成											



# 現在適合什麼種子、什麼盆苗，一看便知分曉



菜名	播種・植苗・採收												頁碼	
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月		
皇宮菜				播種				收成						P98 ~ 99
辣椒			植苗							收成				P100 ~ 101
玉米		播種			收成									P102 ~ 105
番茄			植苗		收成									P106 ~ 111
茄子			植苗		收成									P112 ~ 115
苦瓜(山苦瓜、白玉苦瓜)			植苗		收成									P116 ~ 117
韭菜				植苗				收成(第二年)						P118 ~ 119
胡蘿蔔					播種					收成				P120 ~ 123
蒜頭					收成				植苗					P124 ~ 125
蔥(青蔥)					植苗				收成					P126 ~ 129
包心白菜								播種		收成				P130 ~ 133
歐芹			植苗							收成				P134 ~ 135
小蔥(細香蔥)				播種			收成							P136 ~ 137
青椒			植苗		收成									P138 ~ 139
青花菜							植苗			收成				P140 ~ 141
菠菜	播種							播種						P142 ~ 145
水菜(京菜)	播種				收成			播種				收成		P146 ~ 147
鴨兒芹				播種				播種					收成	P148 ~ 149
迷你南瓜			播種					收成						P38 ~ 39
迷你牛蒡				播種				收成						P150 ~ 151
迷你番茄			植苗		收成									P106 ~ 111
蕺菜	植苗(種株、地下莖)				收成(早生種)									P152 ~ 153
球芽甘藍	收成						植苗				收成			P154 ~ 155
麻薺			植苗				收成							P156 ~ 157
落花生				播種				收成						P158 ~ 161
皺葉高苣		植苗		收成				植苗		收成				P162 ~ 163
高苣		植苗		收成				植苗		收成				P162 ~ 163
草莓				收成						植苗				P164 ~ 165
西瓜			植苗				收成							P166 ~ 168

# 事前必須準備的工具與用品

只要事先準備好下列這些物品，就能夠輕鬆愉快種菜。這些工具用久了，你也會漸漸愛不釋手。使用完畢記得清理，保持乾淨，就能夠用得長長久久。

## 工具



### 水桶

可用來搬運水或蔬菜、測量堆肥的分量、裝採收的蔬菜、丟棄雜草或菜渣等。選擇直徑約 25cm、有注水口的類型較方便。



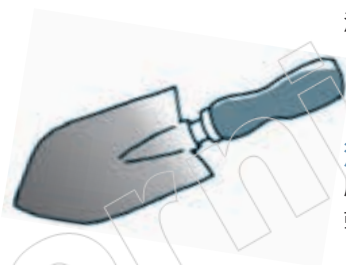
### 剪刀

用於採收時，或是用來剪除縱橫交錯的莖、藤蔓保持間距。建議選擇刀刃耐用的園藝專用剪刀。用完請記得經常清洗，保持乾淨，避免成為植物生病的媒介。



### 圓鍬

可用於翻土挖洞等田地工作。運土、堆肥時也很方便。採收馬鈴薯、甘薯時也能夠派上用場。



### 泥鏟

用於植苗或追肥時很方便。需要淺淺翻動或挖掘小範圍土壤時，少不了它。



### 大型噴霧器

噴灑天然農藥等液體時使用。種類包括按壓式、電動式等，應有盡有。上下搖動幫浦把手，提高氣壓，就能夠持續噴霧一段時間的半自動式類型較耐用。



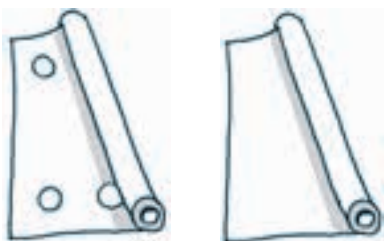
### 澆水器

澆水時的必需品。選擇出水口可拆卸的產品，更方便把水送到作物基部或覆膜底下的土壤裡。



### 小型噴霧罐

噴灑天然農藥等少量液體時，使用小型噴霧罐比大型噴霧器更方便。



### 覆膜

覆蓋在畦表面用來提高土壤溫度，或是預防乾燥，以及促進肥料吸收。材質是聚乙烯（PE）等，分為有孔與無孔兩類，顏色包括透明、黑色、銀色等，須配合用途選擇不同的類型。



### 防寒紗

纖維呈網狀的編織物。播種、植苗之後，用拱形支架加防寒紗罩在畦上，可保護蔬菜遠離風雨、寒暑、病蟲害與鳥類等。



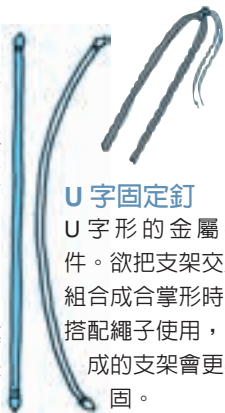
### 不織布

纖維不是以編織、而是以黏合方式組成的不織布覆蓋物。作用與防寒紗相同，可保護種子或菜苗。材質輕薄，可直接蓋在畦上，無須支架，因此使用較簡便。別覆蓋太緊的話，直到菜苗長到 10cm 高時仍可使用。



### 支架

用於支撐會結果的蔬菜類，或是讓藤蔓攀爬。一般多是表層有合成樹脂加工的產品。長度配合用途而不同。想要組成合掌形支架時，建議使用 2.4m 長的產品。

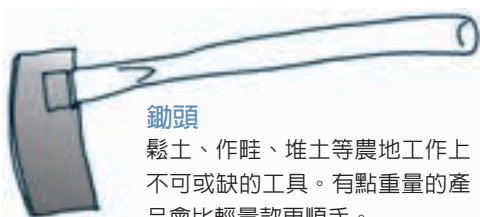


### U 字固定釘

U 字形的金屬零件。欲把支架交叉組合成合掌形時，搭配繩子使用，完成的支架會更牢固。

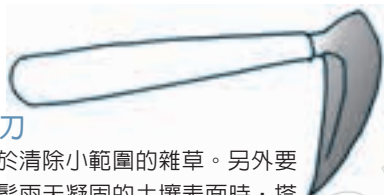
### 拱形支架

細軟型的支架，跨過畦的兩側形成拱形，打造出一條隧道，外頭再蓋上防寒紗。長度 2.1m 的產品較方便使用。



### 鋤頭

鬆土、作畦、堆土等農地工作上不可或缺的工具。有點重量的產品會比輕量款更順手。



### 鐮刀

用於清除小範圍的雜草。另外要撥鬆雨天凝固的土壤表面時，搭配大型草耙使用更方便。



### 草耙

用於扒土除草。扒土時可將大量氧氣送入土壤內，因此這個動作相當重要。亦可代替鋤頭，用來鬆土、堆土。



### 板子

用來整平畦的表面，或壓出條狀播種所需的播種溝，或是播種後覆土時，用來輕壓土壤表面使用的便利工具。寬 20cm × 長 40cm 的薄板使用較順手。



### 篩網

播種後，覆土時使用。種子均勻覆上一層薄土的話，發芽時間就能一致，對於栽種過程來說很重要。



### 長筒靴、雨鞋

走在柔軟土壤上少不了它。



## 與土壤溝通

土壤是種菜成功與否的關鍵之一。首先必須檢驗酸鹼值（pH值），確認田地裡的土壤適合蔬菜生長。

多數蔬菜喜歡弱酸性土壤，因此土壤若偏酸性，事先撒上苦土石灰或牡蠣殼粉，中和土壤的酸度很重要。

另外，鬆軟的土壤適合種菜，特別是排水、保水、通風良好、土質鬆軟、一握會暫時變硬但馬上又碎散的土壤尤佳。

假如你的田地土壤不夠理想也不要緊，只要加入堆肥或腐葉土等有機肥料，好好翻土，就能夠製造優質土壤，品嚐到種出美味蔬菜的喜悅。







## 選擇優質品種

選擇耐受性強且易種的品種，也是不失敗的重點之一。每塊農地的風土不同，即使種植同樣蔬菜也會有好壞差別，因此配合土地挑選品種很重要。

蔬菜的品種改良日新月異，光是高麗菜也有一百種左右。一般來說，農夫也是嘗試過各式各樣的品種，經年累月累積失敗經驗之後，才找到優質的品種。

爲了選對品種，請別客氣，儘管向農夫請教，農夫大致上應該樂於告訴你才是。想要購買種子或盆苗時，挑選品種豐富齊全、商品汰換速度快的種苗店也很重要。買不到可向農夫購買；利用大型種苗店的網購或郵購，也是一種辦法。

市售的種子外包裝上會標示品種特徵、播種與管理方法等有助益的資訊。播種之後也別把外包裝丟棄，可貼在「務農日誌」上作爲參考。





## 均衡施肥很重要

供給蔬菜養分的肥料大致上可分成兩類，一類是堆肥、腐葉土等以動植物為原料的有機肥料；能夠促進土壤的微生物活動，讓土質變得更好。效果顯現的速度較慢，不過能夠持續很久，所以適合當作一開始整土時的基肥使用。

另一種是以礦物等為原料、經過化學處理的化學肥料。效果立現，適合當作基肥或栽種過程中的追肥。但是持續只使用化學肥料的話，土壤會偏酸性，微生物會死去，土壤也會劣化。

兩種肥料各有優缺點，因此均衡使用很重要。落葉、稻草等加入米糠發酵而成的堆肥多半用來當作



## 選對時期播種

收成蔬菜的好壞，有七、八成在播種階段就已經決定，這表示播種階段很重要。市售種子的外包裝上會標示不同地區的建議播種期，不過因為這些種子會出貨到全國各地，因此標示很籠統。

日本自古以來就有「連翹花一開花，菠菜就該播種了」這種按照樹木花曆播種的做法。此做法能夠彌補每年的氣象差異與土地氣候不同，找到最適當的播種時機。

最清楚這類農事曆的人就是農夫們。住家附近若有農家的話，請積極前往請教。另外，前往農會收集資料、請教種菜高手也是不錯的方法。

農友之間有句話說「苗半成」，意思就是播種之後能夠確實長苗的話，距離採收就已經成功一半了。





## 利用天然農藥 預防病蟲害

基肥。另外也搭配由氮、磷酸、鉀構成的化學肥料。有時還會用上熔成磷肥（磷酸肥料）。

堆肥會慢慢滲入土壤裡，發揮功效，因此最遲必須在一週前施基肥。這時候一般都會混合化學肥料使用，接著在栽種過程中追肥，補給養分。看著蔬菜日漸長大，想必你也會十分雀躍吧！

許多人種菜時都不希望「使用農藥」，他們多半不願意使用化學農藥。

市售的天然農藥種類也是形形色色，不過本書基本上是介紹如何自己動手做天然農藥「元氣丸」，以及如何使用。透過長期的知識與經驗累積，我知道元氣丸可有效預防病蟲害。

但是因為元氣丸不是殺菌劑也不是殺蟲劑，因此等到病蟲害發生之後才使用的話，不會產生效果。天然農藥不具備殺死害蟲的能力，而是能夠預防病蟲害發生。

應該至少每週定期噴灑一次，才能發揮預防效果。養成習慣，每個禮拜固定一天噴灑元氣丸吧！





## 寫「務農日誌」

爲了避免同樣失敗再度發生，請務必記錄「務農日誌」。播種、植苗的日期、品種名稱、田地的規劃圖、採收之前的情況等都要寫在筆記本裡。

內容愈仔細愈有幫助。只是隱約有印象「大概是在這時候播種、大概是在那時候進行追肥」的話，無法種出漂亮的蔬菜。我雖然是農業專家，卻也持續記錄務農日誌，而且獲益良多。請養成寫日誌的習慣。

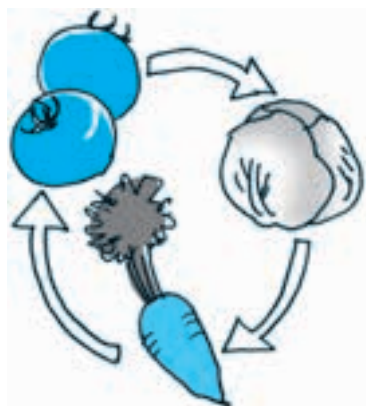


## 利用輪作克服連作帶來的問題

持續栽種同一種或同一科蔬菜，稱爲連作。有些蔬菜在同一地點年年栽種，也能夠成功採收，不會發生連作問題。

但是大多數蔬菜持續種植在同一地點的話，就會漸漸長不好。

連作問題可利用輪作解決，也就是交錯種植不同種類的蔬菜，避免種植同科蔬菜。只要規劃有效率的輪作方式就沒問題了。



## Part 2

---

# 農夫傳授 · 簡單易懂的種菜法

---

54 種蔬菜 + 2 種水果。

怎麼種才能成功？本章利用插畫，  
以簡單明瞭的方式介紹從翻土到採收的流程。

內容充滿種菜名人的點子！

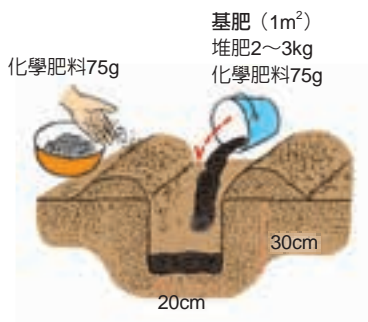
敬請品嚐豐收的喜悅。



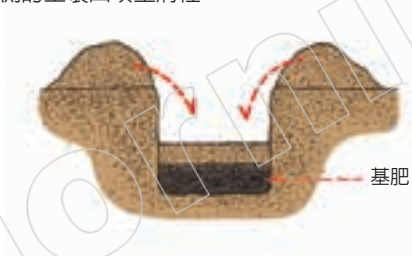
# 1. 整土 Point!

時期：大約植苗的一週前

- ①在鬆過土的栽種處中央，用泥鏟挖出寬20cm、深30cm的溝，挖出來的土壤堆在溝的兩側。堆肥和一半的化學肥料（75g）混合後放入溝裡當作基肥，剩餘的化學肥料（75g）撒在兩側土壤上。

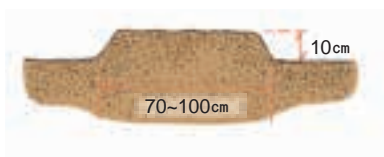


- ②將兩側的土壤回填至溝裡。



# 2. 作畦

打造寬70~100cm、高10cm的畦，表面整平。



## 蘆筍

天門冬科

儘管第三年才能夠採收，但可以連續收成十年



從種子開始種植要花很長的時間，因此筆者建議去專賣店購買盆苗或分株的根株種植。

若春天種植，隔年春天就會萌發新芽，不過接下來的兩年別採收，讓植株茁壯，自第三年起方可收成，種一次約可收成十年。因為接下來十年蘆筍都在同一塊區域生長，因此建議種在菜園角落，每年追肥，即可採收到飽滿的嫩莖。

建議品種：—

使用材料：支架

肥料 (1m<sup>2</sup>)：

基肥 / 堆肥 2 ~ 3kg、化學肥料 150g

追肥 / 化學肥料 50g (每月一次)、堆肥 1kg

土壤若為酸性 / 苦土石灰或牡蠣殼粉 100g

必須留意的病蟲害：小地老虎、日本金龜子

連作問題：少，每十年換苗重植一次。

栽種行事曆

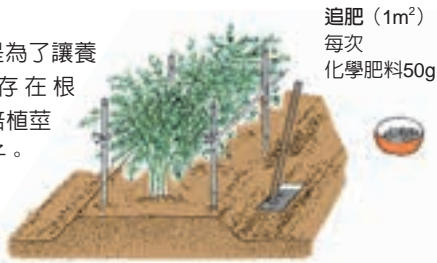
月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
植苗												
作業					收成							
					(第三年起)							

## 4. 搭支架、追肥 Point!

### 追肥數次

夏天葉子變得茂密時，可在兩側豎起支架，綁上橫木固定。接著進行第一次追肥。在植株四周施以化學肥料，稍微翻土後把土撥近。直到冬天前，每個月要追肥一次。

- 細莖容易因為風吹或葉子的重量而倒下，必須小心。
- 追肥是為了讓養分儲存在根部，培植莖和葉子。



## 5. 冬季的管理

- ① 莖和葉子因為變冷而枯萎的話，可拆掉支架，從基部割除植株。
- ② 畦的兩側稍微挖凹，施予追肥的堆肥，再蓋上土壤。



## 6. 收成

隔年春天長出的新芽不要採收，讓它長大。第二年的管理方式和第一年相同。第三年春天長出的新芽長到20cm時即可採收。留下部分新芽養大，重複與第一年相同的管

- 蘆筍會年年成長，最高可長到比一個成年人還高。收成量在第五~六年達到高峰，種一次約能採收十年。



## 3. 植苗

- ① 選擇大株且有精神的盆苗。將盆苗連同花盆放入裝水的水桶裡充分吸水。



- ② 在畦上每隔30~45cm挖出一個足以容納盆苗根團(土團)的種植洞。①的盆苗瀝乾水分後，從盆裡取出，別弄碎根團。



- ③ 將盆苗小心種進洞裡，四周的土壤撥近基部後輕壓，少量澆水。



### ■ 使用根株的話

亦可使用根株種植。畦上挖出足以容納根株的洞之後，以同樣方式種植。



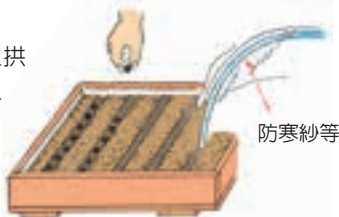
根株

# 1. 播種（條狀播種）、 搭棚

①將市售的培養土裝進扁箱裡，表面整平，再以板子等壓出淺淺的播種溝。播種時每顆種子保持固定間距，薄薄覆上一層土後輕壓，大量澆水。

②扁箱邊緣插上拱形支架，蓋上防寒紗等。

●搭棚是為了促進發芽。



# 2. 移植到花盆裡

①發芽、長出兩片本葉時可拆掉外棚。選擇健康的苗移植到花盆裡。

②在花盆裡種到本葉長出四~五片為止。

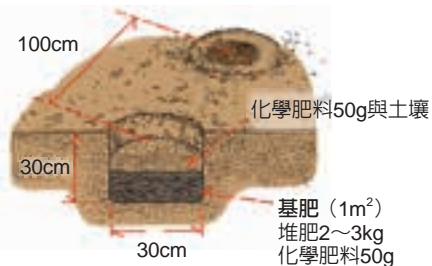


# 3. 整土

時期：大約植苗的一週前

①在鬆過土的栽種處中央，每100cm用泥鏟挖出一個直徑30cm、深30cm的洞，挖出來的土壤堆在洞的四周。

②將堆肥和一半的化學肥料（50g）混合後放入洞裡當作基肥，剩餘的化學肥料（50g）撒在四周土壤上，再回填至洞深的三分之二高。



台灣天健生物科技股份有限公司 / 提供

# 朝鮮薊

菊科

栽種過程意想不到的簡單。自第一年起年年均可採收。

在義大利等歐洲地區很普遍，不過在日本仍是新面孔。最近的研究指出朝鮮薊有益於肝臟、腎臟等健康。

朝鮮薊的種子生長緩慢，因此別直接在田裡播種，先播種在扁箱裡，再移植到花盆，等發芽後才植苗。第二年即可採收膨脹的花蕾。種一次，到了春天就會再度發芽，同一塊朝鮮薊田可重複採收五~六年。

建議品種：綠地球

使用材料：扁箱、花盆、防寒紗（拱形支架）

肥料（1m<sup>2</sup>）：

基肥 / 堆肥 2~3kg、化學肥料 100g

追肥 / 化學肥料 50g（兩次）、堆肥 2~3kg

土壤若為酸性 / 苦土石灰或牡蠣殼粉 100g

必須留意的病蟲害：蚜蟲

運作問題：少，每五~六年換苗重植

栽種行事曆

月	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
播種												
植苗												
收成												
作業												

（第二年起）



## 6. 追肥 Point!

第一年是栽種成長的時期，因此夏初、秋初、冬季共要追肥三次。

①第一次追肥是夏初，第二次是秋初。在畦的兩側撒上化學肥料後，稍微翻土混合，再將土壤撥近植株基部。



②第三次是冬天。植株四周撒上2~3g的堆肥後稍微翻土。

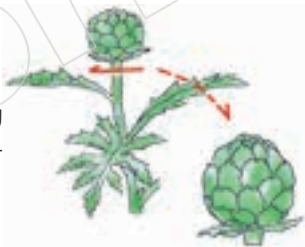
●朝鮮薊耐寒冷，但若是地面會結凍的寒冷地區，冬季恐怕乾枯，最好鋪上稻草禦寒。

## 7. 收成 Point!

第一年不採收，等莖和葉子枯萎後，從靠近植株基部的地方切除。第二年才開始採收。

花蕾膨脹變大後，從花萼割下收成。接下來重複第一年的方式管理。

●花蕾沒有割下的話，就會開出一大朵薊花。



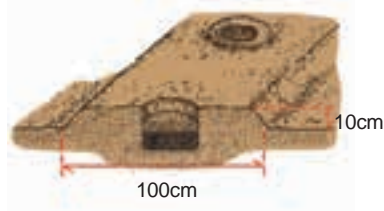
農家的美味一品！

味道類似百合根的朝鮮薊

朝鮮薊這種獨特蔬菜食用的部位是花蕾，吃法也很特別。一般做法是去除外側硬皮後，放入加醋或檸檬汁的熱水裡水煮約三十分鐘，放冷後再一片片摘下沾湯、沙拉醬或美乃滋享用。檸檬汁能夠突顯其美味。

## 4. 作畦

打造寬100cm、高10cm的畦，表面整平。



## 5. 植苗

①取出本葉長出四~五片的盆苗，別弄碎根團。



②將盆苗種進洞裡，別種得太深；把四周的土壤撥近基部，稍微堆高後輕壓，並大量澆水。

●太乾燥的話可鋪上稻草。

