

# 花盆也能种蔬菜！新手完全不失败

经济不景气，菜价不稳定，花盆种菜健康、美味又省钱！

## 谁说种菜要有田？

社区报教你在阳台用花盆就可以种出好吃的蔬菜

想种香草和蔬菜，如果没有庭园或田地怎么办呢？不要担心啦！即使在狭窄的阳台，也可用花钵和花盆，使阳台变成绿色的乐园。这不，本周一上午文博广场就有一场“阳台菜园”的现场展示，告诉您在家中种菜绝对不是梦！  
记者 王翠 整理



### 哪些蔬菜最适合在阳台栽种？

在阳台上，不仅能经常观察植物的生长发育状况，管理也很简便。只要一小块地方，纯净、绿色、无污染的纯天然蔬菜就可以长得好好滴，到底哪些菜适合在阳台种呢？

**周期短的速生蔬菜：**小油菜、青蒜、芽苗菜、芥菜、青江菜、油麦菜

**收获期长的蔬菜：**番茄、辣椒、韭菜、芫荽、葱等

**节省空间的蔬菜：**胡萝卜、萝卜、莴苣、葱、姜、香菜

**易于栽种的蔬菜：**苦瓜、胡萝卜、姜、葱、生菜、小白菜

**不易生虫子的蔬菜：**葱、韭菜、番薯叶、人参草、芦荟、角菜

### 阳台种植蔬菜的要领



#### 1. 容器

可将容器分为标准、大型和深型3种。标准型长方形60厘米以上、正方形边长25厘米以上、圆形直径25厘米以上，适合叶菜类、樱桃萝卜等；大型长方形85厘米以上、正方形边长35厘米以上、圆形5厘米以上，适合甘蓝、白菜等株形较大的叶菜；深型要求深度在35厘米以上，适合番茄、茄子、黄瓜、土豆等。

#### 2. 日照

阳台的日照依季节改变，要将植株放在日照时间最长

的地方。

喜爱日照的蔬菜有番茄、茄子、青椒、黄瓜、四季豆等

喜爱日照，但半日照也能生长的蔬菜有菠菜、小白菜、茼蒿、芹菜等

#### 3. 通风

容器要放在阳台最通风的地方，否则易生病虫害。

#### 4. 浇水

盆栽蔬菜容易干燥，基本的浇水方法是：表面泥土干了，就要浇大量的水，直到水从底部流出。

### 喜欢吃芽苗菜，小编教你在家里自己种！

芽苗菜大家都吃过，嫩嫩的，绿绿的，无论是炒着吃，涮着吃，还是凉拌，都非常清新爽口，而且营养也非常丰富。其实，做芽苗菜很简单，自己动手在家里就可以完成。如果你做得好的话，没准都可以上市卖了。

#### 种植守则：

种植芽苗菜需要准备3样东西：1.洗菜筐；2.纸巾；3.喷水壶。

#### 1. 选种

分四种选法：1.人选种子，挑选个大、饱满，无虫眼无损伤。2.筛选，用大眼洗菜筐筛筛，留下好的、均匀的。3.水选，将种子放在水里，留下沉底的，漂在水面上的是瘪种。4.风选，用簸箕扬起来筛选。

#### 2. 泡发

豆类需用20~30度的温水泡十几个小时，一般种子泡10个小时就可以了。

#### 3. 准备培育箱

洗菜筐、塑料餐盒、泡沫盒、脸盆、菜盆，如果想专业点可以上网买塑料苗盘也行，一般只要是平底的都可以，底部没有筛眼的，要钻一些漏水孔，一定要清洗干净、无油污。在里面铺上两层纸巾（餐巾纸、白纸、毛巾、纱布、包装纸，稍薄一些的都可以，无油污）。

#### 4. 播种

下种前，先在纸巾上喷上水，再将泡发好的种子均匀地放入筐里摊平，不要叠加，再盖上一层纸巾，再浇水。搁在黑暗通风处，也可以在上面再盖上一层不透光的東西，每天用喷水壶喷水3~4次。待长出芽苗时（不同品种出芽时间不同，有的5~6天，有的9~10天），可以放在有光线的地方（室内可见光），不能直接晒太阳。没有阳光的地方可以用日光灯补光。要及时收割。

