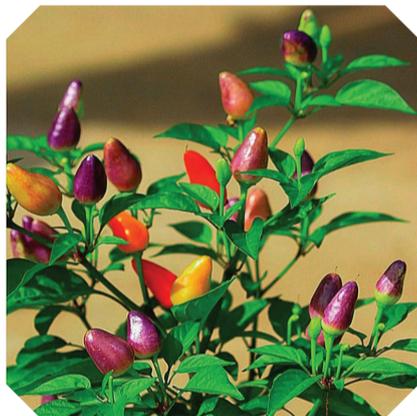


“阳台种菜”最强攻略来了 一年四季鲜蔬不断



有花友在交流时说阳台种菜，真是一举多得！阳台上绿油油的一片青苗，就是一道绿色的风景！隔三岔五的还能亲手摘来这些新鲜无污染的蔬菜，立刻下锅让它们成为桌上美食，是一件很幸福的事。许多人觉得在阳台上种菜是一件复杂的事情，但其实只要掌握了以下窍门，准保立刻成为种菜达人。今日，小编就给大家推荐几种易养又非常容易爆盆的蔬菜。

■ 记者 吴笑文/整理



根据阳台的朝向选择菜品

阳台朝南的话，可以选择的菜品是最多的。因为日照充足，也适合植物生长。我们平时家里常吃的西红柿、黄瓜、辣椒、青菜、韭菜等，都是很适合种植的。

阳台朝北的话，因为阳光不足，所以要选择那些耐阴的植物。可以选择的有：丝瓜、豆芽菜、空心菜、莴笋等。阳台朝东、朝北差不多，都是只有一半的阳光，是非常适合种一些佐料菜的，比如洋葱、韭菜、小葱、香菜等等。

选择好种植、长得快的菜品

生长周期短的速生蔬菜：小油菜、青蒜、芽苗菜、芥菜、青江菜、油麦菜等……大约5、6周就可以食用了，这些蔬菜不仅好打理，适应性又很强，是非常不错的选择。

家里经常会用到的小葱、大蒜、洋葱等，几乎全年都可以种植。番茄之类的需要稍微搭个小菜棚，可以增加它结出来的果子的重量。很多植物本身能散发出特殊的气味，还能增加一丝家里的蔬果香味。

尽量不要选择黑色的容器种菜

黑色的容器更容易吸热，对很多植物的根系发育很不好。如果不想买花盆，家里的塑料泡沫生鲜盒就是最好的种植容器。还有塑料盆、桶、小木箱、铁皮盒子等，都是非常不错的选择，可以“废物利用”。当然不要忘记在每个容器底部，都要留有排水或排气孔。

在阳台种菜，要做哪些准备？

- 一.将阳台收拾干净，尽量确保没有“藏污纳垢”的角落。
- 二.根据种植菜品的不同，决定是否要对种子进行催芽（种子发芽比较慢的话，最好种植之前催芽，这样更容易种植）。比如西红柿、黄瓜、西瓜、南瓜等，瓜茄类蔬菜种子一般出苗比较慢，提前催芽育苗更容易种植。
- 三.把种子撒到容器中，覆盖0.5~1cm厚的土。注意不能埋太深，否则很难发芽。
- 四.小苗长大之后，看情况是否需要换盆，并且注意施肥和浇水，确保菜苗能够健康成长。

催芽的小妙招

- 一.种子买回来以后一定要放在阴凉处，这个很重要，存放不好会影响出芽率。种之前开包装，种不下的种子要封口存放，这样下次还能用；
- 二.用温水浸泡种子，一般泡个2~3个小时左右，之后再放到花盆里，很快就能长出来，省事，不用再次移栽；
- 三.类似于发豆芽的方法，把卫生纸浸湿，种子均匀放在卫生纸上，在种子上边再盖几张浸透的卫生纸，等种子发芽后拿出来即可。

提示：

不同的植物有不同生长环境的需求，比如生姜就不需要太多阳光，蓝莓需要在偏酸性土壤中才能长得更好，黄瓜、苦瓜这些是需要搭架子让其攀爬才能更好结果。所以，正式种植之前，请先多多了解一下各自菜品的“脾性”。

- 1.收获期长的蔬菜：番茄、辣椒、茼蒿、香菜、葱等；
- 2.节省空间的蔬菜：胡萝卜、萝卜、莴苣、葱、姜、香菜；
- 3.易于栽种的蔬菜：苦瓜、胡萝卜、姜、葱、生菜、小白菜；
- 4.不易生虫子的蔬菜：葱、韭菜、番薯叶、人参草、芦荟。

油麦菜

常食用能清肝火有利排尿、和胃安神助眠、软化血管、清除人体脂肪等，是十分高品质的高营养成分低热量蔬菜。

油麦菜适应能力较强，一般栽种时间为4月上中旬至7月中下旬，栽种土壤层最好是松散富饶、含有土壤有机质、排水管道优良的沙质土土壤层主导，种子的出芽喜温为15~20℃，生长发育最佳时期可适度每个月施2~3次较稀的复合型液肥。一般栽种出芽后更快一个半月就能收种食用，如果不连根拔的话，还能再次长更新叶片，吃完一茬又一茬。

五彩椒

五彩椒含有各种各样维生素及钙、磷、铁等多种多样营养成分元素，常食用能温中健胃、祛寒去湿气、防止心脑血管疾病、预防流感等，但是肝火旺者不适合多食。

五彩椒喜温暖潮湿、光照充足的自然环境，适合的生长发育温度为15~25℃，喜爱松散富饶、排水管道优良的土壤层，不抗严寒，生长发育最佳时期可适度多上肥补营养物质，初春室内温度最好是维持在9℃之上，适度多日晒，浇灌需适当，不能长期性盆中存水。

小白菜

小白菜是维生素和矿物成分丰富的蔬菜之一，而且它还带有很多胡萝卜素和膳食纤维，常食用能提升身体的免疫能力，维持毛细血管的延展性，抗衰老、促消化等。

小白菜喜爱温暖潮湿的自然环境，喜爱松散富饶、含有石灰质的土壤层，栽种后一般3~7天就可以出芽，一个月就可以收获。对水分的要求很大，生长发育最佳时期需适度多浇灌维持盆土潮湿，但不能长期性盆中存水，平常留意保持稳定的自然通风环境，降低病害的滋长。

韭菜

中医学认为韭菜有补肾壮阳通阳、益肝健胃消食、理气理血等作用，能推动肠道蠕动、防止肠癌的产生，还能防止和医治心肌梗塞等，但是一次不可以吃太多，容易造成拉肚子。

韭菜一般要用老根种植，生长发育快，韭菜的出芽力也较为强，十分耐割，割完一茬迅速就又能长出来。韭菜喜爱湿冷的气候，耐低温也耐高温，适合的生长发育温度为15~25℃，较耐阴，喜爱松散富饶、排水管道优良、含有石灰质的土壤层，初春可适度多日晒，浇灌不能过度。

生菜

生菜含有多种营养元素和镁、磷、钙等营养元素，常常食用能推动血液循环系统、清肝利胆、清热解毒、健脾养胃。

生菜生长发育较快，一般2~3个月就能收获满满。生菜喜湿冷的自然环境，适合的生长发育温度为15~20℃，能耐一定旱灾和严寒，最少能耐短期内0℃以下的温度，喜爱松散富饶、锁水固土工作能力好、含有石灰质的微松针土，初春可适度多日晒，维持盆土潮湿就可以。

