

浙江的春天能在阳台实现“蔬菜自由”

种啥、怎么种，这里告诉你

家住杭州的陆爷爷，最近去菜市场买了一些菜苗，栽种在自家阳台。

今年，他依然计划和小孙女一起写菜苗成长日记。

在浙江的春天，把阳台变成小菜园真的太快乐啦！

每天看着菜苗一点点长大，再亲手摘下做成美味，幸福感爆棚。特别是有孩子的家庭，带着宝宝一起春播，还能解锁超有意义的亲子时光。

什么样的春季蔬菜适合新手小白在阳台种植？

4月27日，潮新闻记者采访了浙江省农科院蔬菜所的老师，把这份超全的种菜攻略分享给大家，手把手教你打造专属“空中菜园”。

什么蔬菜适合新手阳台种植？

适合浙江春季阳台种植的蔬菜，首先推荐鲜嫩可口，生长超快的叶菜。

比如生菜，它简直是“小白”的福音，对光照需求没那么严苛，就算连续阴天也能茁壮生长。而且，生菜品类超多，奶油生菜口感嫩滑，罗马生菜脆爽可口，播种浇水，二三十天就能收获。

想象一下，用自己种的生菜做个沙拉，一口下去……

鸡毛菜的生长速度堪称“火箭”，只要温度合适，播种后15天左右就能采收。它特别适合浙江温暖湿润的春季气候，而且种植超级简



陆爷爷在阳台种菜



陆爷爷刚买的菜苗



单，撒种后薄薄盖层土，保持土壤湿润就行。炒一盘嫩绿的鸡毛菜，清香又下饭。

空心菜是夏季“耐热小能手”，随着春天温度逐渐升高，它一样能长得郁郁葱葱，而且扦插也能成活，剪一段健康的枝条插进土里，很快就能生根发芽。

无论清炒还是做成空心菜梗酸豆角，都超美味。

如果阳台可以搭架挂网，颜值与美味并存的茄果类也十分推荐。

比如，可以一直吃到秋天的樱桃番茄，一串串红彤彤、圆滚滚的果实挂在枝头，看着就超治愈。

樱桃番茄喜欢充足的阳光，把它放在朝南的阳台，保证每天六到八小时光照。它对水分要求也不低，土壤表面干了就及时浇。

不用搭架子的盆栽小辣椒，不仅是蔬菜中的维C之王，还能成为阳台的“颜值担当”。从嫩绿的小果到火红的成熟辣椒，看着它一点点变色。

种植时要选择较大的花盆，保证根系有足够空间生长。小辣椒比较耐旱，不用频繁浇水，等土壤彻底干透再浇就行。

既能驱蚊又能食用的香草类蔬菜，香气四溢，用处多多。

薄荷是懒人的福音，生命力超强，只要给充足水分和适量光照就能疯狂生长。随手摘几片薄荷叶，泡杯茶，或者拌进沙拉，瞬间赶走春困。

自带高级感的迷迭香不仅香气迷人，还能用来烹饪西餐。它喜欢排水良好的土壤，浇水时一定要避免积水，不然容易烂根。

烤牛排时用几根迷迭香，瞬间提升格调。

紫苏鱼头，美味让人垂涎三尺。紫苏还可以用来做紫苏梅子酱、紫苏炒田螺，而且它还有一定的驱蚊效果。

浇水“见干见湿” 每周最好施点有机肥

叶菜类，每天照四到六小时散射光就能长好；茄果类和香草类每天六到八小时最佳。

在浙江的春夏季节，要根据不同蔬菜的需

求调整摆放位置，比如上午把叶菜放在阳台内侧，下午高温最好再移到光照稍弱的地方。

浇水遵循“见干见湿”的原则。

判断土壤干湿可以用手指插入土壤两三厘米，如果感觉干燥就浇水，浇到水从花盆底部流出为止。生菜、鸡毛菜等叶菜类需水量较大，要保持土壤湿润，而辣椒、迷迭香等耐旱蔬菜则要少浇。

施肥可以选择有机肥料，比如腐熟的羊粪、蚯蚓粪等。在播种或移栽前，将肥料混入土壤中作为底肥。生长过程中，每隔一两周施一次稀薄的液肥。注意薄肥勤施，避免烧根。

另外，浙江春天雨水多，容易招来蚜虫、菜青虫等害虫。可以提前在阳台挂黄板诱捕害虫，或者用大蒜、辣椒泡水喷洒在蔬菜上，天然又安全。

如果发现及时人工捉虫，尽量避免使用化学农药。

种菜过程中 孩子学会了对生命负责

带着孩子春播很有亲子教育意义，陆爷爷退休后就一直带着孙女在阳台种菜。

他对记者说，让孩子亲手播种、浇水、观察蔬菜发芽、长大，能让他们直观地感受到生命的神奇与脆弱。“看着一颗小小的种子破土而出，慢慢长出叶子，结出果实，这种对生命成长过程的见证，比任何说教都更有意义。”

另外，当孩子认领了自己的小菜苗，就会主动承担起照顾它的责任。每天惦记浇水、除草，关注生长情况。在这个过程中，孩子学会了对生命负责，责任感也在不知不觉中得到培养。

平时，陆爷爷就喜欢和孩子一起用放大镜观察菜叶上的纹路，用尺子测量蔬菜的生长高度，写生长日记。这些小小的举动，能激发孩子对自然科学的探索欲，提高他们的观察力和动手能力。

当孩子亲手摘下自己种的蔬菜，参与烹饪过程，最后品尝到美味时，那种收获的喜悦和成就感是无法用言语形容的。

据潮新闻