

莴苣



阳光:种在阳光充足的地方(每天日照有 6 到 8 小时)。直接把莴苣种子播在土壤中,在每行内要间隔 2-3 英寸,或在每个 2-3 加仑大小的盆中种植 3 棵苗。在春季开始播种,即平均最后一次霜冻日期后 2-3 周。

土壤:用有机物改良土壤,打造出排水性良好的土壤。避免在未经改良的沙质土壤或重粘土土壤中种植。如果土壤测试结果显示 pH 值低于 6.2,请按建议的方式加石灰。

在盆栽菜园中,请使用花盆专用土并确保每个花盆都有排水孔,以便保持良好的排水情况。或者,您也可以考虑用自动吸水盆。

水:请让土壤一直保持湿润,但不要太潮湿。每周浇约 1-2 英寸水,并且在夏季天热时多浇一些。避免把叶子打湿,以便防止真菌病。覆盖物有助于保持水分。

种植:直接播种在 1/4 英寸深处。建议直接播种,因为莴苣属于直根系,移栽效果不佳。用土壤和水轻轻覆盖。

施肥:如果您没有做过土壤测试,请在种植时根据标签上的说明施用通用肥料(8-8-8 或 10-10-10)。植苗后 4 周时,在距离茎秆 4-6 英寸处(侧施肥料)进行追肥。

**种植
越多
给予越多**

www.aces.edu/go/growmore

昆虫/疾病/杂草:经常检查植物有无受到虫害或疾病的影响。用杀虫皂(针对软体昆虫)或 Bt 粉或喷雾剂(针对毛毛虫或蠕虫)。经常喷洒杀菌剂,以便控制常见的真菌病。每次都请遵照标签上的说明。土壤覆盖物能抑制杂草及疾病。

采摘:莳萝可新鲜使用、干燥或冷冻保存。采收前一天充分浇水。约 6 周后待植株长势稳定,使用干净的修枝剪或花剪,从植株最老的部位修剪带有叶片的茎秆。使用新鲜香草前务必先清洗。在食谱中使用新鲜莳萝前,需先将细小的莳萝鲜叶从茎秆上摘下。干燥莳萝时,将茎秆收拢在一起,用麻绳捆扎。将莳萝捆束倒置,悬挂在阴暗、干燥且通风良好的地方,放置约 2 周。

其他:待莳萝花序由浅绿转为棕褐色时,即可采收种子。从植株上剪下花头,保留足够长度的茎秆,以便将其悬挂在牛皮纸袋中。用麻绳或橡皮筋捆扎成束,将花头倒挂于纸袋内。一周后摇晃捆扎在纸袋内的花束,种子便会脱落。将种子存入未密封的纸质信封,置于阴凉干燥处,待来年春季使用。

请访问 www.aces.edu/go/growmore 来了解更多信息。

**种植
越多
给予越多**

阿拉巴马州合作推广系统(阿拉巴马州农工大学和奥本大学)是机会均等的教育机构、雇主和提供者。2025 年 8 月修订 © 2025 年阿拉巴马州合作推广系统版权所有。保留所有权利。
www.aces.edu ANR-2876-JJ

www.aces.edu/go/growmore



在这里扫描

