

大家当地的地温都降了吗？小编这的高温终于是降到35°C左右了，太不容易了！按照这个趋势，9月终于是可以轻松出好吃的蔬菜，不要再担心高温出不来苗的问题啦~

今天给大家推荐几款很好吃，而且栽培很简单的蔬菜品种，只需要简单浇水施肥，是新手也能种好的蔬菜！

一、皇家速腾菠菜

说到秋天该种什么，大家第一个想到的应该就是菠菜了吧，甜嫩美味，种植也简单，唯一一点就是一定要等天凉下来种才更好吃。

因为菠菜属于耐寒性很好的蔬菜，种子最低可以在4°C的环境里发芽，适宜种植温度一般是在15-25°C，高于25°C就容易出现生长不良的情况了。

虽说现在好一点的菠菜品种，比如“皇家速腾菠菜”，耐热性会比普通菠菜强些，生长适宜温度在23-27°C，但是高温超过30°C也是种不了的哦！而且菠菜品种的特性就是天凉一点种植会更甜嫩，温度高了有可能会筋多，不好吃。

9月的话，大部分地区的温度应该都可以种了，大家可以试一下这款叶片也是浓绿，比普通菠菜更耐热的菠菜好品种哦~

二、黑玫瑰杂交苏州青

苏州青在小青菜的种类里面属于比较耐寒的品种了，在秋、冬、春季种植比较广泛，在高温季节鲜少有人种。因为在高温季节种的苏州青，卖相可能会不太好，叶片颜色可能会偏浅，植株还有拔节的可能。

苏州青通常适宜种植温度在15-25℃

，所以，如果是想在温度高于或者低于这个区间种植苏州青，最好是选择适应性和抗性更好的杂交苏州青品种。

像这款

“黑玫瑰苏州青”它的耐寒性很好，低温最低可以耐零下5℃地区，耐热性也会比普通苏州青好些。

秋播以江西地区为例，从9月1日-11月15日都能种，对温度的适应性很不错。

如果有想早一点种苏州青的朋友，可以试试“黑玫瑰”，这款苏州青的商品性也是非常好的。

三、黄金满地黄心菜

黄心菜也叫乌塌菜，

。后期生长的适宜温度一般是20摄氏度左右，耐低温能力很好，素有“雪里金花”的美誉。

黄心菜近年来也是比较热门的品种

，特别是在冬季，很多有吃涮锅习惯的地区，黄心菜都是非常受欢迎的叶菜。种植起来也不难，很值得大家尝试哦！

像这些叶菜类的蔬菜，基本上是没有地域限制的，温度合适的情况下，适应性都还不错。

所以，不管是想露地种还是大棚种，大家都可以根据当地气候温度情况，选择合适

的时间去种植。

如
果前
期温度还
是比较高的话，就
建议大家育苗栽培，苗龄一般都是在2
5-30天。温度合适的情况下，直接播也是可以的哈~