

今年10月23号霜降

，霜降是秋季的最后一个节气，霜降后冷空气南下将更加频繁，昼夜温差进一步拉大，日平均气温将变得更加低。

很快就到霜降了，那么霜降后还能种植哪些蔬菜？下面我向大家推荐6种蔬菜，耐寒、耐冻，霜降后可以放心地种植。



一、上海青

上海青在我们这里又叫“瓢儿白”

，这种蔬菜叶柄肥厚、味甜口感好，很多人都喜欢种植。上海青算是一种速生小白菜

，其能耐零下3℃的低温，播种后40天即可食用，在霜降后我们可以放心种植。

上海青很好种植，种的时候我们选择土层深厚、有机质含量丰富、排灌方便的土壤

，结合整地施入腐熟的农家肥，播种后把土壤浇透。上海青可以密集撒播，然后间苗采摘，这样可以延长食用期。

上海喜水喜肥，
在生长期我们可以勤浇水，并追
施腐熟的粪水或者尿素，这样就可以让上海青长得肥嫩而翠绿。



二、樱桃萝卜

樱桃萝卜是一种速小型萝卜

，

其营

养非常丰富，富含维生素和矿物质，很适合作水果食用，因此又被人称为水果萝卜。

樱桃萝卜是一种耐寒蔬菜，能耐0℃的低温，从播种到采收仅需30~40天，霜降节

气播种，到了11月中旬即可采收食用。

樱桃萝卜同样很好种植，我们把土壤耙平整细后撒上种子（每平方米用3克种子），然后覆盖一层薄薄的细土，把土壤浇透即可。樱桃萝卜生长周期短，在底肥施足的情况下我们可以不用进行追肥，底肥可以施充分腐熟的农家肥和氮磷钾复合肥，氮能促进茎叶的发育，磷能促进根系的发育，钾能促进肉质根膨大。

特别注意：樱桃萝卜在地下肉质根膨大期，我们应小水勤浇，这样可以减少萝卜的辣味，萝卜的口感会更佳甜，且不易糠心。



三、小香葱

小香葱

味道浓郁，是凉拌菜或者做鱼汤时必不可少的调味料蔬菜，很多人都喜欢种植。小香葱耐寒，且再生能力非常强，我们可以直接种植在花盆里或者泡沫箱里，这样不仅方便管理，而且方便食用。

小香葱可以用种子繁殖

，但是家庭栽培一般直接用葱头来栽培，这样易活，而且长得会很快。在种植香葱时，我们保持葱头朝上，然后浅覆土，把土壤浇透即可。小香葱根系浅，浇水时不要大水漫灌，宜小水勤浇。在生长期我们可以浇腐熟的粪水，或者施腐熟的饼肥，这样小香葱会长得更加旺盛。



四、越冬菠菜

菠菜原产于伊朗

，又名波斯菜，其营养丰富、柔嫩多汁

，在餐桌

上深受人们喜爱。菠菜耐寒、不耐高温，种子在4℃以上时即可萌发，因此只要气温稳定在5℃以上我们都可以播种。

对于春菠菜我们可以在2月中旬至3月下旬播种，对于秋菠菜我们可以在8月初至10月中旬播种，对于越冬菠菜我们可以在10月中旬至11月上旬播种，因此菠菜在霜降后可以放心种植。

由于气温低，菠菜的种子出苗会比较慢，在播种前我们可以用冷水浸泡12小时，然后再均匀地撒在营养土中，这样可以加速出苗。

老话说“灰是菠菜脚下宝”，菠菜喜欢在碱性土壤中生长，因此菠菜种子播种后我们最好再撒施一层草木灰，这样菠菜会长得更加好。

菠菜喜湿，在土壤潮湿时菠菜的叶片会长得更加厚实，菠菜的产量和品质都会更高，因此在菠菜生长期我们可以勤浇水，尽量保持土壤湿润。



五、乌塌菜

乌塌菜原产于我国，其叶片肥嫩，可以作汤、炒食、凉拌，具有非常高的食用价值。乌塌菜喜冷凉的气候，能耐零下10℃的低温，因此乌塌菜可以在霜降后放心种植。

乌塌菜可以撒播或者条播，播种前结合整地施入腐熟的农家肥，每亩用种量1公斤左右。乌塌菜根系吸收水肥的能力弱，在生长期应有充足的肥水供应，可以每3~5天浇一次

水；乌塌菜喜氮肥

，在幼苗期我们可以浇腐熟的稀粪水

或者少量氮肥，在乌塌菜生长中后期我们可以浇较浓的粪水。



头条 @乡村小水

六、生菜

生菜可生吃，可以熟食，其热量非常低，是减肥人士很喜欢食用的蔬菜。生菜也是典型的耐寒蔬菜，能耐零下3℃的低温，播种后40天即可食用，可以在霜降后放心种植。

生菜种子发芽最适宜的温度为18~22℃，为了加快生菜种子出苗，播种前我们可以用40℃左右的温水浸泡6个小时，然后把种子捞出后沥干水分，沥干水分后用湿纱布包裹起来放在25℃左右的环境下进行催芽，当种子露白后即可进行播种。

生菜喜湿，在生长期要求有充足的水分供应，尽量保持土壤湿润。生菜分为皱叶生菜和结球生菜

，对于皱叶生菜

我们可以多追施氮肥，对于结球生菜我们还需增施钾肥，以促进叶球膨大。



总结，霜降后气温会变得更冷，我们可以种些耐寒性强、生长周期短的蔬菜，以上6种蔬菜可以在霜降后放心种。