

蔬菜档案叶菜类（8）莴苣

一、基本资料：





莴苣也可采摘叶尖食用

中文名：莴苣

学名：Lactuca saliva

别名：莴笋、石苣、千金菜、青笋、笋菜、青莴

科属：菊科莴苣属

分布：莴苣原产地中海沿岸，约在5世纪传入中国。中国各地均有栽培，亦有野生。

用途：莴苣是一种很常见的食用蔬菜，茎肉质脆嫩，炒食、凉拌、煨汤、晒干菜或做腌菜均可，嫩叶也可食用。

二、形态特征



莴苣可以自留种子



适合在肥沃的酸性沙壤土中种植



盆栽油麦菜和莴苣

- 1、温度。莴苣是半耐寒蔬菜，喜冷凉，能耐霜冻，可耐-6℃的短期低温；怕高温，炎热季节生长不良；
- 2、日照。莴苣是长日照作物且适应性强，可春秋两季或越冬栽培，以春季栽培，夏季收获为佳，秋播需在零度时及时采收。
- 3、土壤。莴苣适合在微酸性的土壤中种植，pH值为6.0左右，种植莴苣的土壤以砂壤土、壤土为佳。
- 4、水肥。生长期需不断供给水分，保持土壤湿润；需肥量较大，前期氮肥为主，后期以磷钾肥为主。

四、种植要点



1、播种育苗。莴苣一般在春秋两季种植，春季3-5月播种，6-8月收获，秋季8月-10月播种，11月至来年2月收获。发芽适温15-20℃，高温季节播种育苗，需进行低温催芽处理，2-3天露白后播种，撒播。

2、整地施肥。莴苣的根系较弱，选择土质疏松的土壤深翻整平，并施足氮磷钾齐全的腐熟有机肥，鸡粪和鸽子粪最佳，厨余也是不错的选择。



3、间苗移栽。莴苣幼苗长出3-4片真叶时及时间苗。40天左右长出5-6片真叶时移栽，幼苗苗龄22-25天也可移栽，定植行株距20/15厘米，也可合理密植，间拔采收吃嫩叶再吃茎。

4、水肥管理。莴苣栽活后施一次提苗肥，促进幼苗生长；松土除草2-3次；肉质茎开始膨大时，结合浇水，每十天补充一次氮磷肥，人尿加厨余沤制后兑水浇灌；水保持湿润；采收前10天停止水肥供应，促进茎秆成熟。

5、适时采收

。当莴苣心叶与最高叶片的叶尖持平时，即可采摘食用。

五、品种介绍



紫圆叶莴苣





成批采收后腌制