

都會農業盆栽蔬菜栽培管理

台北分場 助理研究員 許龍欣 02-26801841 分機 109

前言

繁忙擁擠的都市生活圈裡，許多人懷抱著親近田園大自然的渴望。近年來都會農業、綠屋頂、可食地景與陽台種菜等趨勢蔚為風潮，書店裡關於家庭園藝的主題書歷久不衰，以居家種菜技術交流的網路社群版面討論更是熱絡。越來越多人開闢自己家的一方小陽台或屋頂空間作為家庭農場，從中體驗蒔花弄草的樂趣，並在社群上分享收穫品嚐的喜悅。本篇文章將介紹環境因子對盆栽蔬菜生長的影響，與盆栽蔬菜栽培管理基本概念，並整理北部地區容易以盆器栽培的50種蔬菜基本資訊提供一般民眾入門參考。

栽培環境

都市栽培場域一般以頂樓、陽台或露台為主，不同栽培空間則會有日照量、通風程度及強風吹襲等環境因素差異。日照為植物進行光合作用的主要能量來源，因此，環境光度為蔬菜生長的主要限制條件之一。光線

不足時植株容易徒長柔弱；亦會影響花芽形成、授粉成功率低、著果率差或充實不佳，光線不足亦使根莖菜類缺乏足夠養分供給收穫部位，使根莖無法順利膨大；或使結球葉菜類葉片鬆散無法順利包成球形。

頂樓空間除非受到相鄰建築物遮蔽，否則大多有充足的陽光，相當適合栽培各類葉菜、根莖菜及花果菜，但頂樓受強風吹襲頻率較高，須注意盆栽及植株固定，適度防風以減少強風吹折莖葉造成的損害。若栽培空間為陽台或露台，則需考量方位、季節變化、圍牆高度、屋簷或採光罩遮蔽造成的日照量差異來選擇相對應的作物種類。

一般南向陽台為全日照環境，陽光最為充足，適合栽培各類葉菜、根莖菜及花果菜。東向及西向陽台為半日照，除冬季陽光較弱之外，基本上大多蔬菜都可種植，但產量一般較南向陽台略低；西向陽台亦須注意夏季西曬高溫問題，以及注意適時補充水



▲圖 1. 選對適合環境、作物及栽培季節，即使種菜新手也能在家享受田園樂趣。

【農業新知】



▲圖 2. 居家盆栽蔬菜栽培以中低光需求的短期葉菜類最好入門。

分，此環境以短期葉菜較適合，果菜類生長勢則略差。北向陽台全天無直射陽光，適合種植較耐陰的葉菜，如小白菜、青梗白菜（青江菜）、茼蒿、紅鳳菜、赤道櫻草等。

盆器選擇

根據作物植株大小及根分布深度選擇適合盆器，盆器底部需有排水孔洞以利排水通氣，短期葉菜類一般根系較淺，選擇深度15公分左右盆器即可。根莖菜類收穫部位需有足夠空間膨大，而果菜類植株較高大、根系分布廣且生育期長，建議選擇寬度、深度30公分以上盆器栽種。

土壤介質與肥培管理

栽培介質可選擇市售蔬菜栽培用培養土，直接使用最為便利，或選擇泥炭土混合一般土壤使用。同一盆器介質栽培蔬菜以不超過3作為限，經多次種植後土壤容易結塊、通氣排水性變差、有機質及養分不足。若需重複利用原栽培介質，可將土壤介質以陽光

曝曬1週以上進行消毒，減少病菌並殺死蟲卵以降低後續病蟲害發生機率。消毒後的土壤可補充1/3有機質肥料與舊土混合，以改善土壤理化性質並補充肥分。一般居家蔬菜栽培選用通用型的氮磷鉀三要素平均肥料即可，而生育期越長的蔬菜需要較多次追肥，葉菜類營養需求以氮肥為主，根莖菜類及果菜類需在生育中後期提高磷、鉀肥比例，如新手無法確定肥料施用量時，可選用即溶液肥，市面多數液肥稀釋比例為1,000倍，可於葉面施肥或灌溉時澆於土壤，並以少量多次補充為原則。

作物種類選擇

栽培作物種類首先考量環境光照是否充足，再者依據蔬菜生長適合的溫度或日長變化選擇最佳種植季節，如菠菜或茼蒿適合冷涼季節栽培，蕓菜或莧菜則適合溫暖季節栽培。新手入門可選擇播種後約30-40日即可採收的短期葉菜類最為合適，購買幼苗更可

縮短栽培天數，對於新手栽培者最容易快速收穫而得到滿滿成就感。病蟲害較少之葉菜種類如蕓菜、葉菜甘藷、紅鳳菜、莧菜及落葵等為首選，而十字花科短期葉菜類如小白菜、青梗白菜等雖生長快速、光需求低、適應性佳，但蟲害極易發生；種植十字花科葉菜可使用紗網隔離，並與其他不同科別（參考附表）蔬菜混植及輪作，以減少病蟲害發生；生育期略長的蔬菜，只要注意追肥、病蟲害管理得當也容易有好收成。盆栽種植豆菜類如豇豆、菜豆可選擇矮性品種則無須搭設支架，播種後約50日即可開始採收；光照需充足才可正常開花結莢，光照不足環境下只開花無法結莢。掌握澆水施肥等基本技巧後，可挑戰生育期間較長的茄果類或瓜果類，立支架搭配整枝、摘心技巧可提升產量。

繁殖方式：播種、育苗移植、扦插

短期葉菜以種子播種或育苗後再移植到盆器中，也可直接購買健康種苗移植，以減少初期管理時間、減少病蟲害發生機會並且提早收穫。而生育期間較長或種子單價較高的瓜菜、茄果菜類，最好育苗後移植或直接購買健康種苗定植較為方便。常用扦插繁殖的蔬菜有葉菜甘藷、紅鳳菜、蕓菜、落葵、九層塔、香草類，撷取帶有生長點的莖節位置插於土壤中並保持濕潤，在適合的溫度下即可長出不定根成為新幼苗，縮短栽培時間。

灌溉

與生長在農田的蔬菜相比，盆栽蔬菜受到容器空間限制，因此，在水分控制上更須留意植株需水狀況、澆水時間及澆水頻率。盆栽蔬菜最佳的澆水時間為早晨至上午時段，隨太陽升起氣溫升高，植物開始進行旺盛的蒸散作用及光合作用而增加水分消耗，夏季高溫或陽光充足的晴天水分消耗較快，需增加給水次數，並避免於中午高溫下澆水，而冬季低溫或陰天低光照則須減少澆水頻率，等表土呈現略為乾燥時在上午時段澆水即可。夏季陰天或傍晚的高溫低光環境下，若給予過多水分容易使植株徒長，且高濕度環境容易造成病原菌發生。澆水時需給

予足量的水分至多餘水分從盆底流出即可，確保整個容器內介質均勻吸飽水。

結語

都市農業裡的盆栽蔬菜栽培，不僅能綠化妝點生活空間，還能從中體驗栽培、收穫與分享所帶來的療育感。只要掌握合適栽培環境，在不同季節選擇時令蔬菜種植，即便是一方小小陽台，也能種植出多樣化的蔬菜，不但吃得新鮮、健康又安心，還能为忙碌生活中帶來身心療育的效果。



▲圖 3. 根莖菜類及花果菜類栽培，需充足陽光以利根莖膨大、開花著果。

表 1 北部地區適合栽培之盆栽蔬菜分類、適栽季節及需光性

作物	分類	種類	繁殖方式	適栽季節				光需求	播種至 採收天數
				春	夏	秋	冬		
小白菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
青梗白菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
油菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
小松菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
青松菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
葉用蘿蔔	十字花科	短期葉菜	播種	◎	○	◎	◎	中低	30
芝麻菜	十字花科	短期葉菜	播種	◎		◎	◎	中低	30
小芥菜	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	30
芥藍	十字花科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	50
菠菜	藜科	短期葉菜	播種	◎		◎	◎	中低	40
紅鳳菜	菊科	短期葉菜	扦插	◎	○	◎	◎	中低	扦插後 40-50天
萵苣 (A菜)	菊科	短期葉菜	播種、移植	○	○	◎	◎	中低	40
萵苣 (福山)	菊科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中低	40
茼蒿	菊科	短期葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	中高	40
蔞菜	藜科	短期葉菜	播種、移植	○		◎	◎	中高	40
莧菜	莧科	短期葉菜	播種		◎	◎		中高	30
蕪菜 (空心菜)	旋花科	短期葉菜	播種、扦插		◎	◎		中高	30
葉菜甘藷	旋花科	短期葉菜	扦插	◎	◎	◎	◎	中高	扦插後 40-50天
赤道櫻草	爵床科	短期葉菜	扦插	◎	◎	○	○	低	定植後50天
落葵 (皇宮菜)	落葵科	短期葉菜	播種、移植、 扦插		◎	◎		中	40
櫻桃蘿蔔	十字花科	根莖菜	播種	◎		◎	◎	中高	30-40
胡蘿蔔	繖形科	根莖菜	播種			◎		高	100
辣椒	茄科	辛香類蔬菜	播種、移植	○		◎	◎	中高	100
北蔥	蔥科	辛香類蔬菜	播種、移植	◎	◎	◎		中高	100
四季蔥	蔥科	辛香類蔬菜	分株	◎			◎	中高	100
芫荽	繖形科	辛香類蔬菜	播種、移植	○		◎	◎	低	50
韭菜	蔥科	辛香類蔬菜	播種、移植			◎	◎	中低	110

作物	分類	種類	繁殖方式	適栽季節				光需求	播種至 採收天數
				春	夏	秋	冬		
豇豆	豆科	豆類蔬菜	播種、移植	◎	◎			高	50
菜豆	豆科	豆類蔬菜	播種、移植	◎			◎	高	50
九層塔	唇形科	辛香類蔬菜	播種、移植、 扦插	◎	○	◎	◎	中高	50
甜羅勒	唇形科	香草	播種、移植、 扦插	◎	○	◎	◎	中高	50
薄荷	唇形科	香草	播種、移植、 扦插	◎	○	◎	◎	中高	新葉長出 即可採收
香蜂草	唇形科	香草	播種、移植、 扦插	◎	○	◎	◎	中高	新葉長出 即可採收
甜菊	菊科	香草	播種、移植	◎	○	◎	◎	中高	新葉長出 即可採收
迷迭香	唇形科	香草	播種、移植、 扦插	◎	○	◎	◎	中高	新葉長出 即可採收
薰衣草	唇形科	香草	播種、移植	◎		◎	◎	中高	新葉長出 即可採收
芹菜	繖形科	短期葉菜	播種	○		○	◎	中	100
蘿蔔	十字花科	根莖菜	播種			◎	◎	高	50
根甜菜	藜科	根莖菜	播種				◎	高	80
小黃瓜	葫蘆科	果菜	播種、移植	◎	◎	◎		中高	40
夏南瓜	葫蘆科	果菜	播種、移植	◎		◎	◎	高	50
小果番茄	茄科	果菜	播種、移植			◎	◎	中高	80
甘藍	十字花科	結球葉菜	播種、移植	◎	○	◎	◎	高	80
花椰菜	十字花科	花菜類	播種、移植			◎	◎	高	定植後 50-80天
青花菜	十字花科	花菜類	播種、移植			◎	◎	高	定植後 45-60天
青椒	茄科	果菜	播種、移植			◎		高	70
甜椒	茄科	果菜	播種、移植			◎		高	100
茄子	茄科	果菜	播種、移植	◎		◎		高	75
黃秋葵	錦葵科	果菜	播種、移植		◎	◎		高	60
彩柄萵菜	藜科	短期葉菜	播種、移植			◎	◎	中高	30-40天 採收幼苗 40-60天 採收外葉