

蔬菜種類的選擇

宜選擇以抗病蟲害較強或生長迅速之蔬菜種類，如葉用甘藷、蕹菜、莧菜、葉萵苣、紅鳳菜，隼人瓜、茴香、山芹菜、芹菜、芫荽、洛葵、藤三七、角菜(珍珠菜)等較野生性的蔬菜種類等。或依季節性差異選出適合栽培品種，以減少病蟲害發生與農藥的使用。尤其十字花科蔬菜因病蟲害罹患率偏高，初期應盡量避免種植。

另外也可以參考蔬菜的耐濕性強弱作為選擇依據：

耐濕性較強：蕹菜、葉菜甘藷、洛葵、山芹菜、蒜菜、紫蘇、韭菜等。

耐濕性中等：北蔥、茄子、胡瓜、扁蒲、豌豆、胡蘿蔔、茼蒿等。

耐濕性較低：萵苣、菜豆、番茄、西瓜、南瓜、苦瓜、冬瓜、四季蔥、菠菜、蘿蔔、白菜類等。



水分管理

蔬菜植株含水量約80~95%，顯見水分是蔬菜生長與發育時所必備的重要物質，影響蔬菜的植株重量、品質、產量。尤其如小白菜、青梗白菜、芥菜、芥藍、葉萵苣、蕹菜、莧菜等葉菜類。例如土壤水分太濕易造成厭氣狀態，太乾則使植株生長遲滯。

另水分管理不好常導致病害及抑制根系生長的發生。總之，葉菜類生長期間的水分管理之良好與否，足以影響蔬菜的品質、重量、產量與收益，是栽培管理上非常重要的課題之一。尤其盆栽方式栽培水分管理是其成功與否的重要關鍵，初次灑水時應徹底讓介質濕透，以利日後的水分管理工作。當種子播種後介質要保持濕潤，植株生長中也不可過於澆水，僅保持介質濕潤即可，如此不但有利蔬菜生長，又可減少病蟲害的發生。

