从选种到出苗，手把手教你正确播种白菜种子的关键步骤

白菜种子怎么播？很多人觉得直接往土里一撒就行，结果要么出苗稀稀拉拉，要么苗长得又细又弱。其实白菜播种没那么玄乎，但确实有几个关键点决定了后期长势。我自己种了七八年露地白菜，也试过阳台盆栽，踩过坑也攒了经验，今天就把这些细节掰开了说。

选对品种比什么都重要

白菜品种不是随便买的。春季播种要选耐抽薹的品种，比如“春大将”“强势”这类；秋季播种则主流是“北京新三号”“鲁白”这些高产品种。如果你在长江以南，雨水多湿度大，就得挑抗软腐病的类型；在北方干燥地区，反而要留意抗旱性。买种子时看包装上的种植地区建议，别跨区域乱买。另外，陈种子发芽率会明显下降，我一般只买当年生产日期的，打开后闻一下——正常种子有淡淡菜籽味，发霉味或者酸味就别用了。

整地施肥得提前三天动手

白菜喜欢疏松透气的土壤，播种前要把土翻20厘米深，把大土块敲碎。我是这么处理的：翻地时每亩混入腐熟农家肥2000公斤左右（阳台种就用发酵好的羊粪，一小盆掺两把就行），再加15-15-15复合肥30公斤。注意，肥料不能直接接触种子，否则容易烧根。整好地后浇一次透水，等三天，让土壤沉降压实，这样播种后种子不会因为土太虚而掉得太深。如果你懒得等三天，至少也要等表面不黏脚了再动手。

播种深度和密度是门学问

白菜种子极小，播深了顶不出土，浅了又被晒干。我常用的方法是：先在整好的畦面上开浅沟，深度控制在0.5到1厘米——大概就是你大拇指指甲盖的厚度。然后用手指捏一小撮种子，均匀撒在沟里。露地种植的话，行距留40厘米，株距以后要间苗到30-35厘米，所以播种时每10厘米放2-3粒种子就够了。有些人图省事直接撒播，后期间苗累不说，苗还容易挤成高脚苗。

这里有个常见的误区：播种后要不要覆土？要覆，但只能盖薄薄一层细土，能隐约看见种子就行。盖好后用手掌轻轻按压，让种子和土壤紧密接触。千万别用脚踩，土被压太实，小苗根本拱不出来。

播后管理看温度和水

白菜种子发芽最适宜温度是20-25℃，低于15℃发芽很慢，高于30℃容易烂种。如果春播时气温还偏低，可以铺一层地膜保温，出苗后及时揭掉。我一般在播种后立即浇一次小水，用喷壶模拟下小雨的样子，避免水流把种子冲跑。之后保持土壤湿润，但别积水——可以每天早晚用喷壶喷湿表面就好。

大约3-5天就能看到小苗钻出来。这时有个容易忽略的动作：当苗长出两片真叶后，开始间苗，把弱苗、病苗拔掉，留一棵最壮的。如果播种时放了2-3粒，就选叶片肥厚、茎秆粗的那棵。间苗后培一点细土在根部，促进长根。

注意几个常见误区

第一，播种前泡种不是必须的。市面上的白菜种大多经过包衣处理，直接播就行，泡水反而可能把种衣剂洗掉。第二，出苗后不要急着追肥。真叶没长到4片之前，种子自带的营养足够，施化肥容易烧苗

。第三，夏季播种的朋友注意防暴雨——雨滴会把土砸实，导致闷苗。我遇到这种情况会提前用遮阳网或稻草薄薄盖一下，出苗后撤掉。

如果你是在阳台花盆里种，记住容器深度至少20厘米，底部要有排水孔，土里掺三成珍珠岩增加透气。播种方法跟露地一样，只是密度要稀很多——一个30厘米口径的花盆，最多播3-4粒种子，最后只留1-2棵。

FAQ

问：白菜播种后几天能出苗？

答：温度合适时3-5天，低于15℃可能延到7-10天。

问：出苗后叶子发黄怎么办？

答：多半是光照不够或水浇太多。挪到阳光充足处，控制浇水频率，土不干透别浇。

问：可以直播不间苗吗？

答：不行。不间苗的白菜会长得又细又小，叶子互相遮挡根本包不成球。