

健康養生、容易栽培的黃秋葵

· 洪慶章 ·



黃秋葵原產於非洲或熱帶亞洲，早在兩千年前埃及就有栽培記錄，約於一百多年前傳入台灣，目前台灣主要的栽種地區在嘉義鹿草及屏東枋寮等地。

黃秋葵雖然有個「黃」字，但它一點都不黃；有個「秋」字，但除了冬季低溫期產量及外觀較差外，其他月份，超市或傳統市場都可見到它的蹤影，而5月至9月則是主要盛產季節。黃秋葵的果莢外形有稜有角、亦有圓莢型，顏色由淺綠至濃綠色，亦有紫紅色品種。其橫切面呈星狀或圓形，果莢內有種子。

黃秋葵果莢的表皮有絨毛，果肉帶有黏黏的汁液，煮越久黏稠度越高，所以，一般人的接受度不是那麼高，但近年來健康意識抬頭，民眾日漸注重養生之道，配合天然生機飲食、有機栽培蔬菜之推廣，黃秋葵已成為新興的蔬菜。《本草綱目》關於黃秋葵的記載，將其歸屬於食療用的植物。它的黏液裡，除含豐富的營養成分外，黏液可附著在胃黏膜上，保護胃壁，就是俗話說的「顧胃」。

黃秋葵是營養價值很高的蔬菜，果莢富含蛋白質，熱量不高，很適合養生及減肥的人食用。但要提醒民眾，它的屬性偏寒涼，脾胃虛寒、容易腹瀉或排軟便的人，最好不要多吃。調理方式例如涼拌，撒一些柴魚片，再淋上醬油，或蘸哇沙米吃，是養生減肥的好料理；也可調

理成咖哩醬料，減少黏稠的感覺；川燙後蘸摻有蒜末、辣椒末的醬油食用，可以稍微平衡它的寒涼。

茲介紹幾個農友公司精心研究、具高品質之品種，供有興趣栽培者參考。



一、品種特性

(一)翠嬌：

植株生育強健，葉形中大，缺刻中深。果重約14公克，果長約9公分，果寬約1.9公分，果莢五角，濃綠色，無剛毛，品質甜嫩。開花後4~5天即可採收。

(二)豔嬌：

生育旺盛，植株高，葉片大、中裂，節間中短，豐產。果莢圓型、翠綠色，嫩果10~12公分即可採收，品質甜嫩細膩。一般黃秋葵蒴果於開花後5~6天果實就會纖維化，「豔嬌」蒴果可7~8天再採收，果莢約15~17公分長，品質仍鮮嫩甜脆。

(三)麗朱：

紅色秋葵，植株生育強健，葉形中等，缺刻中深，葉稍紅綠色，莖紫紅色。果重約14公克，果長約10公分，果寬約1.8公分，果實5角型，果莢紅色，品質細嫩，適宜作沙拉生食用。開花後4~5天即可採收。

二、氣候環境

黃秋葵性喜溫暖氣候，耐旱性與耐濕性相當強，生長適溫以25~30℃最佳。對生長環境的適應性強，以排水良好、微酸性土壤、陽光充足、通氣性良好的環境生長最佳。

三、栽培管理

(一)播種育苗：



黃秋葵田間栽培情形



結果盛期，一天可開1-3朵花，產量高



果實生育1~5天之差異比較



紅秋葵結果情形



「豔嬌」植株生育旺盛

台灣中南部以2月下旬至8月、中北部以3~7月為播種栽培適期。播種後約2~3天即發芽，12~14天苗株長出4~5片本葉時即可定植。

(二)栽植方式：

單行栽植時，行距120公分、株距45公分；雙行栽植時，畦寬150公分、株距45~50公分。

(三)肥料及水管理：

黃秋葵植株生育強健，生長期長，所需肥料較多，應多施有機質堆肥；整地時每分地施用腐熟堆肥2500~3000公斤、台肥43號肥料80公斤做為基肥，耙碎後作畦。生育初期，只要保持適當水分，植株即可生育良好。開始著果後，配合田間灌水加施追肥(台肥43號肥料)，能使植株保持強健的生長勢，以延長採收期。

(四)整枝方式：

黃秋葵果實著生於葉腋間，有著果之葉腋少有側芽發生，若不整枝，則側芽太多，通風不良將影響結果。一般栽培，以留主莖的單幹整枝方式，可獲高產量，並適當的剪除下位老葉，可促進通風，減少病蟲害發生。

(五)病蟲害防治：

黃秋葵少有病害發生，不過雨季果莢易產生果實疫病，或乾燥季節有白粉病之發生，除

應注意通風外，可用四氯異苯腈可濕性粉劑稀釋 500 倍、或鋅錳滅達樂可濕性粉劑稀釋 500 倍防治。主要蟲害有斜紋夜盜蟲、潛葉蠅、螟蟲等，可用 2%阿巴汀乳劑稀釋 2000 倍、或畢芬寧乳劑稀釋 1500 倍輪流施用防治。防治方法可參考《植物保護手冊》。

(六)採收：

黃秋葵以採收幼嫩果莢為主，自第一朵花起即可留果，開花至採收約 5~7 天，過晚採收果實纖維化，不適食用，大約每隔 2 天採收一次，盛產期最好能每天採收；有良好的栽培管理及適當的補充養分，採收期可長達 3~5 個月，因此，肥料與水分的供給必須充足開始結果後，每隔 10~14 天灌水一次，兩次灌水期間需施用追肥一次。採收期間須適當的摘除老葉，充足的光照，可使果色更亮麗。



「麗朱」適合生食沙拉用