

莧菜栽培

· 王進生 ·

莧菜為莧科(Amaranthaceae)一年生草本，學名*Amaranthus marginatus* L.，原產地是印度及熱帶美洲，別稱杏菜或苧菜。莧菜不但耐熱也耐濕，在25~35°C之下生育迅速，播種後25天就可採收。莧菜是短日植物，在夏季高溫期播種栽培最適宜，故3月以後至10月上旬之間(日照時間12小時以上)開花較晚，質量俱優。

莧菜性喜多日照，又其根群發達旺盛，水分及養分之吸收力極強，為確保莧菜之柔嫩品質，以含有豐富有機質及保水力良好的砂質壤土、壤土或粘質壤土最適宜；莧菜較耐酸性，土壤反應在pH5.5~6.8之間；莧菜忌鹼性土壤，尤以鹽分地，不但生育差而且纖維多又粗。莧菜病蟲害少，頗適合家庭園藝栽培，尤其颱風季節不妨一試，當可做為夏季缺乏葉菜類之一段期間的補充蔬菜。

一、品種特性

(一)農友虎莧：葉片呈現如虎斑狀的紅脈

葉色品種，莖葉粗壯，生育強健，耐熱，播種後25天株重10~12公克，含有花青素(anthocyan)色素。

(二)綠莧：株型矮性，葉色綠，植株全綠的品種，播種後25天株重達25~28公克，品質柔軟，產量高。

二、栽培要點

(一)播種處理：

莧菜種子1公克約800~900粒，休眠期間120天，市面出售的種子已過4個月似無休眠之虞，若採用新採的種子，宜將種子置放於20°C 16小時，然後再置放於30°C 8小時，就能打破休眠，播種後發芽順利整齊。家庭栽培用一小包約1~2公克重，足可分為數次播種。

(二)容器栽培：

可用大型的栽培槽或利用舊木箱，或自行訂製長方形木板栽培槽，長、寬、深度視個人所需適宜即可，槽底或木箱底應打小孔



· 吳世民攝影 ·



農友虎莧

以利通氣及排水，方能使根群發達良好，利於吸收養水分促進生育。

培養土以「滿地王三號」和清潔土1：2之比率，每10公升培養土加入複合肥料一號50公克，然後充分混合裝入容器，並將培養土上面之粗粒土揉碎整平，減少培養土表面孔隙，以免播種時，種子落進孔隙中而影響發芽之整齊，並有利生育整齊。初次栽培者可以用砂或草木灰與種子均勻混合增加容量，以利播種均勻、密度略一致。

(三)露地栽培：

莧菜係具有高效率之光合成作物，故宜選富於有機質、通氣排水良好且日照充足之地栽培，俾使發揮其生產力。每坪施用腐熟堆肥5~6公斤、複合肥料一號200公克，並充分與耕土混合，力求基肥分佈均勻，家庭園藝每次之栽培面積2~3坪，每隔5~7天播種一次，就足夠供應一個大家庭的葉菜，避免一次栽培量過多，因吃不完而導致植株老化，當然其生育速度及老化和當時之溫度及施肥(追肥)有關。播種較密之處宜間拔一次，其播種方法和容器栽培相同。

(四)施肥管理：

莧菜在25°C以上生育迅速，宜於第一片

本葉展開時將過密的部分實施間拔，並開始追肥，施用葉綠精400~500倍液或尿素500倍液；第二次於第一次追肥後6~7天施用葉綠精300倍液，採收前7天停止追肥，以免氮素過多，才不會增加植株之硝酸鹽濃度，而影響健康。經過間拔、追肥及適當的澆水，植株生育強壯，株與株之間，其空間適宜，通風良好，病害發生少。

三、採收

如照以上之栽培管理要領進行工作，在溫熱季節發芽後經過20~25天，植株可生長至18~20公分，此時，其莖葉幼嫩味美，採全株拔取，以後還可再採收數次，但勿過時採收，尤以氣溫較低、日照較短之時；少數特別植株之老化進展迅速，務須留意。以單位面積之產量而言，綠莧高於虎莧；但以單位面積之產值而言，兩品種之優劣難於下論。

四、營養成分及功用

莧菜含有豐富的鈣分，是適於嬰兒或兒童之葉菜之一，若將莧菜經乾燥磨成粉可作嬰兒食品，據營養學說，9歲以下兒童每天須攝取鈣0.4~0.5公克、10~15歲約需0.8~0.9公克，故國人在鮮奶普遍飲用不足的情況下，多攝取莧菜可補充鈣質。而成人體內約含有1公斤的鈣，其99%成為磷酸鹽、碳酸鹽，其餘則在血液、肌肉、神經等之組織內以離子、鹽等含之，故亦需時時補充鈣質。

莧菜可食部100公克含有鈣250~280mg、鐵5~6mg，維生素B₂亦豐，一般而言，虎莧含量略高一些，加上它有花青素對健康更有益。總而言之，莧菜不但營養豐富，尤其鈣分含量高，而且栽培容易，是最佳的家庭園藝蔬菜。🌱



綠莧