



大家都愛吃的甘藍菜

· 邱阿昌 ·

甘藍菜在台灣一般都稱它為高麗菜或玻璃菜，也有人稱它為包心菜或捲心菜，是一種最普遍又最受歡迎的大宗葉菜，即使對蔬菜較有挑食的小孩，對甘藍菜的接受度也很好。

甘藍菜適合在暖涼的溫帶及亞熱帶栽培，台灣平地除了夏季高溫期較不易栽種外，其他季節都容易栽培，夏季也可在高冷地生產，採收後也相當耐貯運，所以，全台各地幾乎全年都可以吃到甘藍菜。

甘藍菜的營養價值很高，有人說它的營養媲美高麗人蔘，所以，才叫它高麗菜，它確實含有豐富的維生素、礦物質及纖維素，並含有許多植化素，例如胡蘿蔔素、葉黃素、吲哚、蘿蔔硫素、異硫氰酸鹽等成分，具有增進細胞的抗氧化作用，增加免疫力，減低癌症及心臟病的發生率，並可預防高血壓及視力退化；也有研究指出，它含有維生素K及U，可以幫助胃潰瘍的治療。

現在台灣的甘藍菜，由於品種改良及栽培技術的進步，在市場上容易買到質地柔嫩爽脆、味美甘甜的甘藍菜，它適合炒、煮之外，尚可生食、醃泡或做餡料等等。然而，在家庭園藝自己栽種的話，也很容易，而且吃起來會更安心及更美味的。

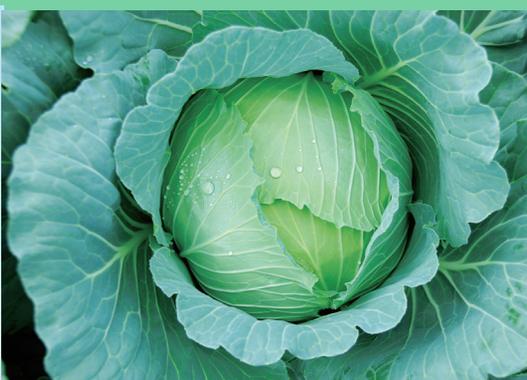
一、挑選好吃的品種來栽種

甘藍菜的品種很多，有些品種葉球很大、產量很高，有些球硬耐運輸，有些葉片肥厚適合加工，也有早生、中生、晚生或耐熱、耐寒之分。葉球顏色一般為黃綠色，只是深淺不同而已，但也有紫紅色甘藍，主要供做生菜配色之用；葉球的形狀有圓球、扁球、尖球等等的不同，而台灣一般家庭喜愛大小適中、顏色黃綠適中、葉肋脈較細、質地甜脆細嫩為上選，因此，家庭園藝栽培可以選用下列好吃的品種來栽培。

(一)高峰：



高峰



綠秋



輝峰

本品種品質脆嫩甜美，葉脈細，生育比「初秋」品種還強健，屬早生種，定植後50天即可開始採收，適合台灣平地8月至翌年2月播種栽培。

(二)輝峰：

本品種葉球比「高峰」大，球重2.5~3公斤，厚扁球型，結球緊實，肋脈稍細，採收適期比「高峰」晚10天左右；但抽苔晚，品質柔嫩，播種適期與「高峰」相同。

(三)綠秋：

本品種葉球的葉片稍肥厚，貯運性較好，但口味質地仍然柔嫩甜美，葉球大小介於「高峰」與「輝峰」之間，葉球顏色較綠，結球緊實，採收適期較「高峰」晚7天左右。本品種耐熱性較好，裂球及抽苔較晚，適合專業栽培供應家庭消費及餐廳經營者使用，也很適合家庭園藝栽培。

二、播種育苗

家庭園藝栽培如果栽種株數不多，購買穴盤苗來栽種最方便，但購買時，最好問清楚品種名稱及特性，選用自己喜愛的品種或特性來栽培，如果沒有標示品種名稱的穴盤

苗，有時會買到不好吃的品種，這樣種出來會較失望的；如果自己有興趣育苗的話，可以購買種子來播種，用104或128穴孔的穴盤，填裝滿地王介質，每穴播二粒種子，發芽後本葉出現時可疏苗，每穴只留一株，待本葉3~4片時，就可定植在園地或栽植在容器內了。



用花盆栽種甘藍菜也能生長健壯

三、整地或填裝培養土及栽種

園地栽培時先行整地，把土壤挖鬆打細，每平方公尺園地可撒施一般堆肥4~5公斤或滿地王通用有機肥2~3公斤，充分與土壤拌勻後作畦，畦寬1.2公尺，可栽植二行，



種在栽植槽20天的甘藍

最好在畦面上敷蓋銀黑色塑膠布，可以防雜草滋生，並有保持土壤濕潤與防蟲的效果。栽種前在塑膠布上依行株距打孔洞，以便栽種，行距60公分，株距45公分，栽種後可由孔洞處澆水，植株成活生長時可改用畦溝灌水，由於在栽植前已施放足夠的基肥，所以，應無需再施追肥，但如果發現肥分不足而生長稍差時，可用500倍的葉綠精肥料澆灌1~2次。

容器栽種時宜選較大的容器，以滿地王有機培養土5份混合滿地王通用有機肥1份，拌勻後填入容器內，栽種後即行澆水，讓土壤保持適當濕潤，如果肥分不足而發育稍差時，可用500倍葉綠精肥料澆灌1~2次。

甘藍菜生長初期，外葉先行伸長，長大後方由內葉開始包合結球，並繼續由生長的心葉將葉球充實變大及變得結實，所以，甘藍菜是比較清潔乾淨的蔬菜，葉球較不會直接接觸到泥土。

四、害蟲防治

甘藍菜也是鳥兒及昆蟲愛吃的蔬菜，幼小時如有鳥兒來啄食時，應及早用防鳥網來



栽植槽裡的甘藍可以採收了

阻隔；害蟲以蚜蟲及青蟲(如小菜蛾、菜心螟等)最常見，除用捕殺外，以簡易防蟲網來阻隔蝶蛾產卵，減少為害；亦可噴佈蘇力菌、辣蠟、苦楝油等，對人身無害的生物製劑或植物抽出物製劑來防除。

五、採收及貯存

甘藍結球硬實後即可採收，可以直接割取葉球或整株拔起後再切取葉球，如果不及時採收，甘藍葉球會繼續充實長大，直到裂球，其裂球的快慢，與品種及氣候有關，裂球後雖會失去商品價值，但家庭園藝栽培時，在裂球後及時採下供自己食用亦無妨，所以，最好仍以裂球前採收為宜，採收後可於置冰箱冷藏，亦可保鮮3~4週，是相當耐貯存的葉菜。🍷



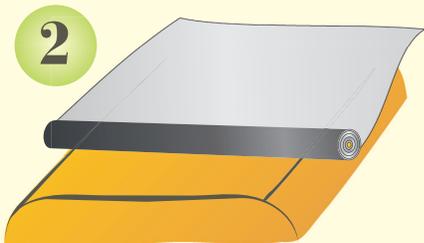
甘藍菜大面積的專業栽培

菜園栽培甘藍

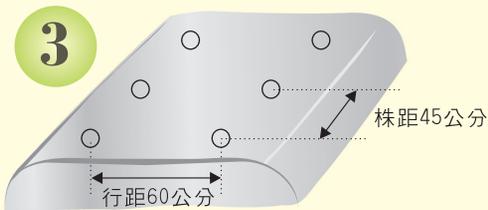


畦寬1.2公尺

- 每1平方公尺施放一般堆肥4~5公斤或滿地王通用有機肥2~3公斤與土壤充分混合。



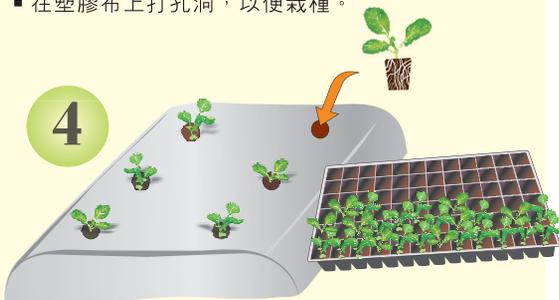
- 畦面敷蓋銀黑色塑膠布，防雜草、防蟲又保溫。



行距60公分

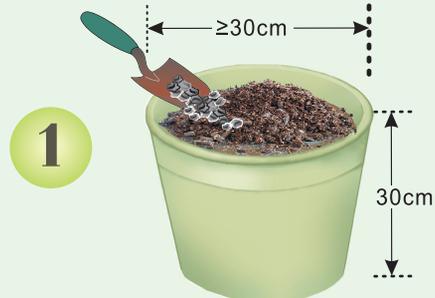
株距45公分

- 在塑膠布上打孔洞，以便栽種。



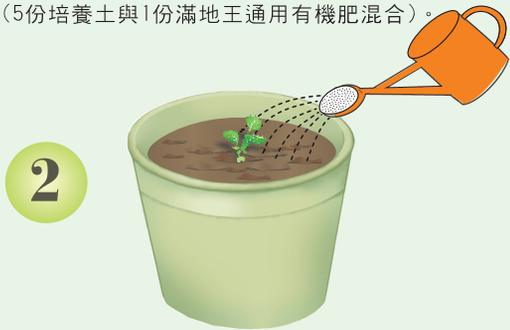
- 從穴盤取出苗栽種在植穴中，並行畦溝灌水。

盆栽甘藍



1

- 選用直徑寬1尺以上的大盆鉢，填入培養土（5份培養土與1份滿地王通用有機肥混合）。



2

- 取出穴盤苗栽在盆鉢中央，並澆水。



3

- 保持培養土濕潤，讓植株繼續生長。



4

- 經過50~60天左右，便可開始採收甘藍。

劉淑美繪圖