

# 好種又耐貯藏的 胡蘿蔔

· 邱阿昌 ·

胡蘿蔔是古老的作物，栽培歷史有2000年以上，原產阿富汗地區，在公元10世紀時，從伊朗引入歐洲大陸，在13世紀自伊朗傳入中國，因當時中國對西域地區稱為胡地，而其形狀像蘿蔔，故名胡蘿蔔或紅蘿蔔，而傳入日本後，因其形狀也像人參，所以，日本人也稱它為人參。

胡蘿蔔為繖形花科植物，在溫帶地區自播種至開花結子需要越冬，所以，屬於二年生植物，但一般栽培只食用它的肥大肉根，只需4個月左右就可採收。

胡蘿蔔喜冷涼氣候，在台灣平地最適合的栽培季節為冬季，發芽適溫20~25℃，生長及肉質根在18~23℃發育最為良好，由於根部肥大需要較疏鬆土壤，所以，在土層深厚的沙質土壤栽培，成果最好。

胡蘿蔔為營養豐富的蔬菜，具有類似芹菜的獨特味道，並非所有人都喜歡這種味道，但它確含有極豐富的胡蘿蔔素及類胡蘿

蔔素，可預防夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長，此外還含有很多其他維生素及礦物質，並含有一些澱粉質及纖維素，中醫認為可治消化不良、久痢、咳嗽、麻疹及水痘等。

胡蘿蔔根部可直接生食或打汁飲用，也可切片、切塊、切丁、切絲後烹煮或與其他食材一同料理，也適合冷凍、乾燥、製罐等加工，另外也可和麵粉或米粉混合做糕餅。

胡蘿蔔在台灣雖然只適合冬季栽培，但採收後可冷藏很久，所以，市面上全年都有胡蘿蔔供應，因此，家庭園藝栽培採收後，放在冰箱冷藏，可以長期取用，相當方便，而且栽培容易，很少有病蟲為害，也是非常適合家庭園藝栽培的一種蔬菜。

## 一、品種的選擇

台灣栽培的胡蘿蔔以粗大的五寸型品種為主，但在國外則大略可分為：(1)Imperator系的細長型，(2)Nantes系的黑田類，



理想



紅天

(3)Chantenay系的五寸型，(4)Mini或Baby的小型胡蘿蔔等；品種很多，大多數品種為橙紅色，也有極少數是黃、白、紫等顏色的品種，台灣栽培以五寸型最多，例如「理想」、「紅天」及「向陽二號」等品種最為普遍，家庭園藝栽培不必考慮市場的需求，只要選購自己喜愛的品種來栽培就可。

## 二、整地作畦

胡蘿蔔根部入土較深，先將園地耕翻30公分左右，將土塊打細整平，並施放充分腐熟堆肥或滿地王通用有機肥，每平方公尺施放2~3公斤，再與土壤充分均勻混合，再做高畦，畦寬1公尺(含畦溝)，每畦栽植二行，行距40公分。

## 三、播種

胡蘿蔔種子有刺毛，不易播種及吸水，但現在種子商都已將種子的刺毛磨去，所以，播種並不困難，採用直播而不必移植栽培。播種前先在畦上用木棒壓出播種溝，在

溝內撒播種子，不必太密，每隔1~2公分撒下一粒種子即可，並覆蓋薄薄一層土或介質，然後灑水澆濕土壤，約3~4天即可發芽，發芽後初期幼苗生長緩慢，30天以後才能快速生長。

## 四、間拔

幼苗有2片本葉時要間拔過密的苗株，使株距成為3~4公分，以利生長，待4~5片本葉時再行第二次間拔疏苗，使株距成為10~15公分，並行除草；一般家庭園藝栽培不使用殺草劑的話，應及時拔草或中耕除草，避免雜草佔優勢而壓制胡蘿蔔的生長。

## 五、灌水

播種後要連續澆水2~3次，以保證順利出苗，幼苗期需水量不大，保持水分適中即可；待進入葉部生長期，可適當控制水分，並行中耕，以免地上部生長過旺，反而使根部失去生長平衡；直到根部開始肥大時，才是水分需求最多的時期，所以，應注意隨時

灌水，保持土壤濕潤。若水分不足，肉質根易瘦小而粗糙；又如供水不勻，乾濕差異太大，亦容易引起肉質根裂開的現象。

## 六、施肥

胡蘿蔔根部對未充分腐熟的堆肥或肥料施放不均勻都很敏感，容易造成肉質根分叉或畸形根，所以，在播種前如施用足夠的完熟堆肥或滿地王通用有機肥，並與土壤充分均勻混合，生長期間的生長情況良好時，則可不必再施追肥，如果生長情況較差，則可在第二次間拔後，以葉綠精加水400倍澆灌

1~2次。

## 七、培土

播種後60~70天，根部肥大後，根肩露出土面時，可以培土一次，覆蓋根肩，防止根肩部綠化。

## 八、採收

家庭園藝栽培胡蘿蔔可在播種後100天左右開始採收，可行分段陸續採收，要用多少採收多少，期間可達一個月左右。最後採收的一批，也可用塑膠袋包裝放入冰箱冷藏，隨時取用。🍷

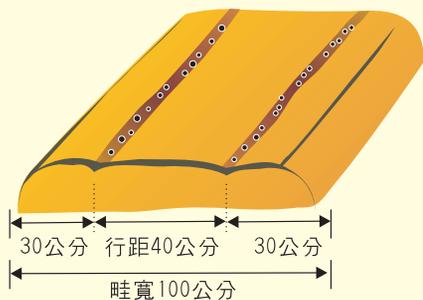


胡蘿蔔也是非常適合家庭園藝栽培的蔬菜

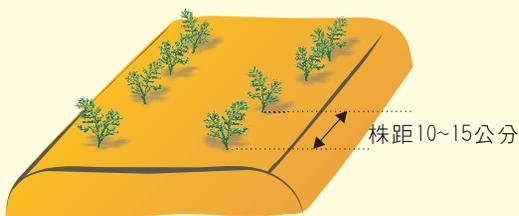
# 胡蘿蔔栽植



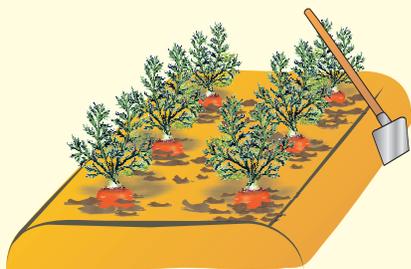
1. 將園地挖鬆、打碎，深度約30公分以上。
2. 播種前每一平方公尺的園地施用完熟堆肥3~4公斤或滿地王通用有機肥2~3公斤，與土壤充分均勻混合。



1. 作畦：畦寬100公分(含畦溝)，畦高30公分。
2. 每畦栽二行，行距40公分。
3. 播種：用木板或木棒依行距壓出播種溝，每隔1~2公分播下一粒種子，並薄薄覆蓋一層土後澆水。



1. 發芽後本葉2~3片時即可第一次間拔，拔除過密的植株。
2. 待本葉5~6片時再行第2次間拔。使株距成為10~15公分。



1. 第二次間拔後，可施用追肥。
2. 根部肥大時，根肩稍會露出土面。可培土一次，防止根肩部綠化。

· 劉淑美繪圖 ·