



秋冬季 最容易栽種的

莖菜

· 邱阿昌 ·

莖菜又名牛皮菜或莖達菜，台灣稱它為厚皮菜或茄菜，為藜科甜菜屬的變種，與根甜菜同科同屬，可稱為姊妹種。而藜科蔬菜中最常見的菠菜與耐熱性強的山菠菜（農友莖菜），則分別歸類為不同的兩個屬，但都有些相近似的特性。

莖菜在台灣光復前後的缺糧年代，它跟甘藷（地瓜）一樣，是重要的餵豬飼料，也是常吃的蔬菜，供豬、雞、鴨、鵝吃的時候是飼料，供人吃的時候是蔬菜。由於莖菜有較重的澀味，在肉食不多的年代，覺得它很去油，不是很好吃，所以，台灣經濟起飛後就很少栽培了；因為現在的飼料都改為穀物雜糧，人們也有了各種各樣的蔬菜可以吃，就不再吃這種不太好吃的莖菜。但隨著人們吃得太多，而且許多高檔蔬菜常有農藥殘留問題困擾，因此，近年來追求健康減肥的人，就開始慢慢需要這種有澀味、去油的蔬菜，於是在菜市場上也漸漸看到它的倩影。

莖菜原產歐洲地中海沿岸，英名為Swiss Chards，食用的部位為其葉片及肥厚的葉柄，依葉柄的顏色有綠、白、黃、紅等不同品種，除了供蔬菜食用外，也可供觀賞用。歐美人士也常食用它，因它含有還原糖、粗蛋白、纖維素、維生素與礦物質等營養素，也含甜菜素(Betalains)等的抗氧化成分，中醫認為具有清熱解毒、行瘀止血的功效。

莖菜在台灣秋冬季是很容易栽培成功的蔬菜，它的適應性很強，對土壤及氣候忍受度高，生長快速，不太有病蟲害的發生，而且適宜連續剝取外葉食用，雖有點澀味，但鮮嫩多汁，適口性好，有菠菜的菜香，可炒可煮。採收期從10月起至翌年5月，所以，栽種後就可長期不斷地供應新鮮蔬菜，是值得推薦在秋冬季節家庭園藝栽培的蔬菜。

一、氣候與土壤

莖菜喜冷涼濕潤的氣候，最適合的溫度為15～25℃，但比菠菜耐高溫，所以，在較



茼蒿定植後隨時注意土壤水份的乾濕度



肥厚的葉片及葉柄鮮嫩多汁



茼蒿有不同顏色的品種



山菠菜(農友茼蒿)與茼蒿為同科不同屬的蔬菜

高溫的季節，有人也會栽種茼蒿幼苗來充當菠菜使用；然而溫度較高時，茼蒿的品質也會變得較粗硬且有些苦澀，不若冷涼季節甜美。雖然茼蒿對土壤適應性很廣，能在各種土壤生長，但在排灌水良好的肥沃土壤栽種時，生長迅速、質地柔軟，味道也較清甜；在乾旱與貧瘠的土壤栽培時，生長較弱，品質也比較差。

二、品種

在台灣栽培的茼蒿品種，主要為白梗種(葉片綠色、葉柄白綠色)及青梗種(葉片綠色、葉柄青綠色)，前者較適合採收幼苗食

用，後者較適合長大後剝葉食用，不過二者差異不大，無論購買種子來育苗或者購買育成的穴盤苗來栽種，往往會有二者混雜的情況。另外，農友種苗公司網站或園藝門市也可購得彩柄茼蒿及紅柄茼蒿種子，葉柄有金色、粉紅、橙紅、紅、白等不同的顏色，葉片顏色也有些變化，可供觀賞用，但也一樣可供食用。

三、多施有機肥料及灌水

在栽植前，以園地栽培時，每平方公尺可施放「滿地王」通用有機肥3公斤或「滿地王」特效有機肥1公斤，全面拌入園土中；容



山菠菜(農友萵菜)可替代菠菜在高溫季節栽培



彩柄萵菜可供觀賞、也可食用

四、採收和利用

萵菜栽培有兩種方式，一種是像菠菜一樣整棵拔起食用，此方式多用直播密植，待苗長大後就可採收；不過一般萵菜栽培，以育苗後再定植，行距60~70公分，株距40~50公分，

器栽培時，每4份培養土拌入1份「滿地王」通用有機肥。定植後要隨時注意灌水，使土壤保持微濕狀態，則萵菜生長快速，長大後隨時可剝取外圍幾片葉子食用，絲毫不影響它的生長；剝過葉片後，再澆灌水，不幾天，它又長得蓬蓬勃勃一大棵了。萵菜不太長蟲和生病，所以，可不必施用農藥，若有青蟲出現時，用手捕殺就可防止了。

長大後逐次剝取外葉食用為多，可連續採收半年左右。

萵菜食用方法，隨個人喜好也有很多變化，可清燙後蘸醬料食用，或者用蒜頭、豆豉、豆腐乳等同炒，如嫌澀味太重，則可先清燙後再炒。現代人油膩的肉類等燥熱性食物吃多了，吃點萵菜是很保健的蔬菜。⑩

培芽箱

家庭培芽的好幫手、方便又實用

每當風雨季節，菜價立即狂飆，這時只要有幾個簡易的培芽箱，每天就有清潔衛生又營養健康的芽菜上桌，是家庭中不可缺少的美食好幫手。

SPH-002 手動培芽箱
規格：34×24×13公分
零售價NT\$400元

SPH-004 圓型培芽箱
規格：直徑24公分×高7公分
零售價NT\$130元



● SPH-001 培芽箱
規格：39×24×9公分
零售價NT\$300元

● SPH-003 小方型培芽箱
規格：30×24×5公分
零售價NT\$160元



農友種苗股份有限公司
KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

專業栽培網：www.knownyou.com

家庭園藝購物網：www.knownyou.com.tw

網購服務電話：(07)973-5118轉2823、2825

～歡迎上網或蒞臨園藝門市選購～

園藝門市

大樹店：84043 高雄市大樹區竹寮路114-6號

電話：(07)973-5118轉2821、2822

傳真：(07)652-8165

中正店：80271 高雄市苓雅區中正二路26號

電話：(07)224-1107

傳真：(07)224-0185



購買「紅妃」木瓜組培苗 請認明 「紅妃」商標

「紅妃」木瓜為農友種苗公司育成之優良品種，唯一授權給嘉華育苗公司生產組培苗；其組培苗係選拔最優良之「紅妃」兩性株，利用組織培養技術培育而成，除了具有「紅妃」木瓜優良特性之外，全部為最受市場歡迎的兩性株(非基因改造品種)。

為保障消費者購買的權益，凡購買「紅妃」木瓜組培苗，請認明由農友種苗公司育成、授權嘉華育苗公司生產且在容器上貼有「紅妃木瓜組培苗」之標貼，以免蒙受損失。歡迎向嘉華育苗公司或農友種苗公司，及各地之「紅妃」木瓜組培苗經銷商洽購。



購買時，
請認明此標貼，
品質才有保障。



農友種苗股份有限公司
KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

專業栽培網：www.knownyou.com

家庭園藝購物網：www.knownyou.com.tw

網購服務電話：(07)973-5118轉2823、2825

～歡迎上網或蒞臨園藝門市選購～

園藝門市

大樹店：84043 高雄市大樹區竹寮路114-6號

電話：(07)973-5118轉2821、2822

傳真：(07)652-8165

中正店：80271 高雄市苓雅區中正二路26號

電話：(07)224-1107

傳真：(07)224-0185