



生機飲食流行的蔬菜

根甜菜

· 邱阿昌 ·

(吳世民 提供)

根甜菜又稱為甜菜根、根莖菜或火焰菜，主要的利用部位是它的塊根，依用途的不同可分為三類：蔬菜用的根甜菜稱為Garden Beet、製糖用的稱為Sugar Beet、飼料用的稱為Mangelwurzd。另一種與根甜菜同屬同種的葉用莖菜稱為Swiss Chard，本刊在上期已有介紹。全部的甜菜或莖菜都是歐洲原產，由於性喜冷涼氣候，容易栽種，收穫後又可長期貯存，是歐洲人自古以來的重要作物。

蔬菜用的根甜菜，在台灣尚未成為主流蔬菜，因為它並沒有特別好吃的滋味，只是近幾年來，由於生機飲食的大力推廣，才帶動根甜菜的流行，它富含可溶性纖維素，有促進腸道蠕動、預防便秘、降低膽固醇的作用，也含有豐富的礦物質及維生素，尤其鐵質及B₁₂被認為有補血的效果，而其紫紅色的色素成分—甜菜素(Betalains)，具有抗氧化作用。

根甜菜在台灣秋冬季也很容易栽培，不太會有病蟲害，採收後冷藏可保存半年以上，所以，也是很適合家庭園藝的栽培。

一、適合冷涼季節栽種

根甜菜性喜冷涼，不耐暑熱，生育適溫15~25℃，所以，僅適合台灣平地10月至翌年2月播種，高冷地才能延至3~4月播種；栽培土壤以肥沃濕潤之壤土或砂質壤土最佳，忌乾旱缺水，但亦不可過濕，以免引起腐爛。

二、自行播種或購苗栽種

根甜菜的家庭園藝栽培，可栽在園地上或盆栽。在園地栽培時，整地時要多施用有機肥料，如滿地王通用有機肥，每平方公尺施放2~3公斤，充分與園土拌勻後做畦，畦寬100~120公分(含畦溝)，畦上可栽植二行，株距30公分；盆栽時宜選用較大的花盆，盆徑在24公分以上，盆深宜有30公分以上，填裝拌



幼苗定植在栽培槽中

有堆肥或有機肥之培養土或栽培土，然後移置陽光充足的地點，就可栽種了。

根甜菜種子較大，自行播種時，每穴或每盆播種2粒，覆土約2公分後澆水，待長出本葉2片後，可行間拔，每穴或每盆只留一株；生育期間要注意澆水，陽光充足的天氣每天澆水一次，陰天則可2~3天澆水一次，保持土壤微潤狀態可使根甜菜快速成長；雖然病蟲害不多，但還是要防昆蟲啃食；生長期間也可以澆灌葉綠精等肥料的500倍稀釋液1~2次，以加速生長。

根甜菜的種子都是進口，因為根甜菜的開花結子需要低溫刺激與長日照，所以，台灣不易採種；進口的品種也不多，主要為紅皮紅肉種，也有黃肉品種。如果嫌自行播種麻煩，可以在出售種苗的地方，如嘉華育苗公司就有育成的穴盤苗出售，購苗栽種可以省去育苗期，栽種後約可提早30天採收。

三、採收與貯藏

根甜菜自播種至採收，視氣候及生長狀況，約60~90天，當外葉開始萎凋，塊根已肥大如洋蔥大小，直徑約8~10公分時為採收適期。採收後切除葉柄及葉片，並剪去鬚



種在園地上要多施用有機肥料



根甜菜容易栽種，植株強健美麗。



塊根肥大如洋蔥大小時即可採收

根，用打洞的塑膠袋包裝後，放置在冰箱中冷藏，隨時取用，可保存半年以上，是相當耐貯藏的蔬菜。



採收後剪去根葉，放冰箱冷藏可保存半年以上。

四、食用方法

根甜菜具有美麗的紅色素與輕微的甜味，可以生食，也可以熟食，台灣流行打汁飲用，國外多為做沙拉或煮湯，其顏色為深紫紅，所以，可以讓菜餚變成非常特別的顏色。茲介紹下列幾種食用法，供讀者參考。

(一)打成蔬果汁飲用：

無論是生機飲食的精力湯，或者一般蔬果汁，可依個人喜好，與蘋果、番茄、鳳梨、檸檬、胡蘿蔔、馬鈴薯、芹菜、牛蒡或苜蓿芽等蔬果，挑選自己喜愛的口味與當季較易取得的食材，選擇數種蔬果與根甜菜打汁飲用，亦可加入蜂蜜或各種堅果一起打汁，是很好的保健飲品。

(二)生菜沙拉：

新鮮的根甜菜切片或切絲，或者煮熟的根甜菜切塊或切片，加入各種生菜沙拉中，必能增添沙拉的色澤與滋味。

(三)煮湯做菜：

根甜菜單獨熬湯時，雖然顏色紅艷美麗，但湯汁帶點土味，所以，多半與其他蔬菜，如甘藍(高麗菜)、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、西洋芹、番茄等及肉類，一起燉煮成羅



色彩鮮艷的根甜菜也可當做觀賞植物

宋湯，或莫斯科紅菜湯之類的料理，當然也可依個人喜好做成各種不同的菜餚。

(四)其他料理：

根甜菜亦可醃漬食用，也可與米做成菜飯，與麵粉做麵包或饅頭，還有各式創意的食用法也在不斷地推出。👁



紫紅色的甜菜素具有抗氧化作用



連根帶葉採收的根甜菜

栽培容易、營養美味的

胡椒草

· 沈仙棠 ·

胡椒草又稱庭園水芹，為一年生草本植物，學名*Lepidium sativum*，英名Cress。胡椒草葉片含有豐富的維生素A、C，營養價值高，是歐美餐點中常見的生菜。葉片具有辛辣味及特殊香氣，適合調配在沙拉中，在食用上宜作為生食，否則會失去食材原有的風味。

胡椒草喜溫暖濕潤的氣候，種子發芽適溫15～25℃，生長適溫10～30℃；種子為短角果，淡褐色，種子發芽後，子葉的形狀很特別，為3片羽狀深裂葉。由於胡椒草的食用部位是嫩芽，因此，栽培方式如同一般芽菜。

在培養箱中填入培養土，種子密播，不必覆蓋，約2天發芽，10天可長成7公分左右，此時即可割取嫩芽食用，然後再重複播

種、收穫。台灣全年都能栽培，在夏季高溫炎熱時，移至遮蔭場所，並適時補充水分保持土壤潮濕，一樣能生長良好。

胡椒草有著辛辣而開胃的味道，因有特殊的香氣，食後口齒留香令人難忘；歐、美國家中的三明治及生菜沙拉裡常配用，是非常受歡迎的芽菜。食用時只要將胡椒草芽菜洗淨瀝乾水份，再拌入其他多種生菜，即可輕鬆做出營養健康又美味的生菜沙拉。

胡椒草的適應性強、生長快，不必花費太多心力就能生長茂盛，是名副其實的懶人菜；在自家陽台就能輕易栽培成功，可隨時吃到健康清潔、又令人安心的生菜。🌱



營養早餐「胡椒草三明治」



清爽可口又美麗的胡椒草沙拉