

新興的健康蔬菜－黃秋葵

文·邱阿昌/圖·吳世民

黃秋葵又稱為秋葵或羊角豆，它和棉花、蜀葵、落神葵等都同屬為錦葵科，因此，它們的植株和花朵看起來有點相似，但黃秋葵所結的幼嫩蒴果是美味又有保健功效的蔬菜，它從非洲的原產地傳向埃及、歐洲、中亞、印度等地流傳，是當地的普遍蔬菜，但傳入中國、日本及台灣後，因為莖葉及果實有茸毛，採收時會有刺刺癢癢的感覺，所以，一直並未普遍栽培，直到1970年以後才在日本開始流行，現在已是日本的常用蔬菜，除了在日本的暖季及暖地栽培外，還要從熱帶地區進口到日本；台灣目前也逐漸被消費者認識及接受，由於黃秋葵生長強健，病蟲害較少，不必常施農藥防治，且是對胃腸健康有益的蔬菜，栽種後二個月左右便可開始採收蒴果，並且可以連續採收很長的一

段期間，所以，也是很適合家庭園藝種植的蔬菜。

黃秋葵適合在溫暖的氣溫下生長，生長適溫在25～30℃，但過於高溫則有結果不良的現象，而黃秋葵的耐寒性弱，在15℃以下的低溫便會生育停止，因此，即使在亞熱帶的台灣，冬季如果沒有保溫設施時，也不易栽培，所以，是屬於暖季蔬菜。

黃秋葵的植株因品種的不同，株高可達1～2公尺，一般品種的莖葉是翠棕綠色的，但有些品種是紫紅色的，看起來也很美觀，植株生長到5～6節時便會陸續開出很大的美麗花朵，所以，也頗有觀賞價值。

黃秋葵的蒴果除了富含維生素及礦物質外，果內的粘稠物質是果膠和醣蛋白等可溶性纖維混合物，可以幫助消化，對於便秘、

生長強健、不必常施農藥的黃秋葵，適合家庭園藝栽培





大腸癌、肥胖、糖尿病，高血脂症、高血壓等有防治之效果。

黃秋葵可以汆燙涼拌、煮湯做羹、清蒸熱炒或裹粉油炸外，也可做出各種有創意的美食料理，有興趣的園友，不妨試試看。

一、品種

早期的黃秋葵品種從國外引入台灣時，都有株形較高大、節間長、植株毛刺較多、且蒴果容易老化的缺點，農友種苗公司在1980年開始黃秋葵品種改良，並推出一代雜交品種，現在已成為台灣黃秋葵品種的主流，主要品種為綠色五角形的蒴果，最近又推出圓形蒴果及紫紅色蒴果的品種，使黃秋葵的品種更多樣化，也讓栽培者有更多的選擇。茲介紹幾個重要品種如下：

(一) 五福：

本品種是農友種苗公司最先育成的雜交品種，株型較高大，葉片中大並有深缺刻；早生，播種後約55天便可開始採收蒴果，蒴果稍細長並有五稜角，果色青綠，無剛毛，適合家庭園藝栽種。

(二) 永福：

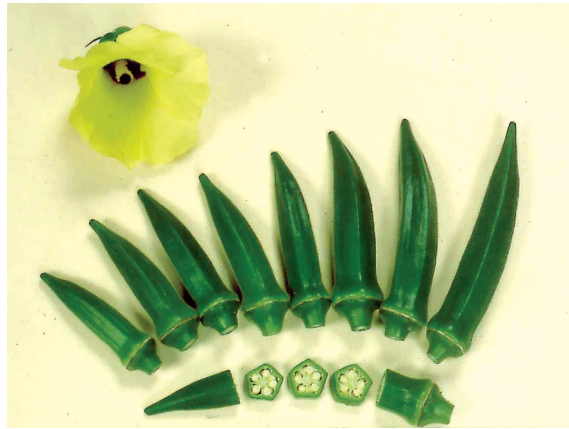
本品種是台灣栽培最多的品種，株型中高，節間較短，結果部位低，結果力強，葉片較小並有深缺刻；早生，播種後約50天便可採收，蒴果較尖短，也有五稜角，濃綠色，無剛毛。

(三) 艷嬌：

本品種為圓果無稜角的新品種，株型較高，葉形較大，葉缺刻淺；果實較長，果色



五福



永福



艷嬌

青綠，果肉較肥厚，較不易老化，品質甜嫩。

(四) 麗朱：

本品種為紫紅色蒴果，做沙拉生食時，顏色美艷，熟食時轉為綠色；植株生長強健較高大，葉形中等，缺刻中深，葉與莖呈紅綠色，果實稍短呈紫紅色，有五稜角。

二、栽培要點

(一) 園地耕作：

黃秋葵根部的吸肥力很強，因此可以多肥栽培，但如果基肥施用過量的化學肥料時，會造成生長過旺而結莢不良的情形，所以，可以多施緩效性的有機肥料及注意培土，並在生育及開花結果期再澆灌液肥，這樣才能使黃秋葵結果更為良好，結果期間也能更長久；因此在土層深厚及排水良好的土地，pH值在6~6.8的情況下，最適合黃秋葵的栽培。

有園地的園友可在種植前每平方公尺均勻撒施苦土石灰100公克，3-3-2的化學肥料100公克及滿地王六號有機肥2000公克，然後翻耕土地並整平及作畦，並在畦面敷蓋銀黑色塑膠布，如此可防蚜蟲，又可防雜草，並



麗朱

能提高土溫；沒有園地的園友，可以用大型栽植容器放置在陽光充足的庭院、陽台或屋頂，填入園土或培養土或栽植土後，也可以用來栽種黃秋葵。

(二) 播種：

黃秋葵發芽需要較高的溫度，發芽適溫為28~30℃，在20℃以下便發芽不整齊，因此，台灣南部的適宜播種期為2~8月、中北部為3~7月，在早春播種時應該要保溫催芽育苗。黃秋葵的種皮硬實，因此在播種前浸水一晝夜後再播種，可促進發芽，每穴盆播種二粒，然後覆土約一公分，並稍加壓實，經4~6天便可發芽，待本葉3~4片時，每穴留一株即可。

(三) 整枝及摘葉：

家庭園藝栽培黃秋葵時建議採用單幹整枝，僅留主幹，其餘側芽全部除去；每次採果後，可留摘果節位以下二節的葉片，再下面的葉片就可剪除，如此植株通風及日照較好，較不易發生病害，果形也會較好。

(四) 追肥：

黃秋葵需肥較多，家庭園藝栽培時可每週澆灌開花精或甜果精一次。

(五)採收：

黃秋葵在較溫涼季節約在4~5節位便可開花結果，在高溫季節約在6~7節時開花結果，早上開花下午花謝，花謝後3~6天即可採果(溫度愈高成熟愈快)，可用剪刀摘取，因為黃秋葵會每天連續開花結果，因此，應每天或每隔一天採果一次，如果採收過晚，蒴果會纖維化而不適合食用，採收期一般可連續採收60天以上；採收後的蒴果如不要馬

上食用，可放在冰箱冷藏，保鮮期約一星期。

(六)病蟲害：

栽培黃秋葵如果氣候適宜，且管理適當，病蟲害不會嚴重，在高溫多濕時，偶有疫病，在通風不良時會有白粉病的發生；蟲害方面有蚜蟲、青蟲、潛葉蟲、紅蜘蛛等，可參考《植物保護手冊》之建議防除法。⑩



香藥草植物圖鑑

——一本實用性和知識性並重的好書——

- ◎內容淺顯易懂、圖文並茂、印刷精美
- ◎適於一般栽培者、休閒業者和消費者使用

●定價新台幣450元

●園藝之友會員按定價9折
優待(另加掛號郵資100元)



行政院農業委員會種苗改良繁殖場 編印
農友種苗公司 代售



農友種苗股份有限公司
KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

地址：80271高雄市苓雅區中正二路26號 傳真：07-2240185
電話：07-2241106轉256、257

~歡迎上網或蒞臨高雄中正路門市選購~

網址：www.knownyou.com