

自己動手栽蘿蔔

・邱阿昌・

蘿蔔栽培歷史悠久，不論中外，蘿蔔都是古老的蔬菜，而且在世界各地普遍栽種，它生長快速，品種又很多，分化為許多類型，可以適應各地區的氣候和土地栽種，在亞洲地區以大蘿蔔為主，歐美則以四季蘿蔔或櫻桃蘿蔔為多。

雖然蘿蔔的主要食用部位是肥大的根部，但是依照栽種目的之不同，也有當作芽菜（蘿蔔嬰）來栽培，或者以採收幼嫩植株當作葉用蘿蔔來栽培，所以，蘿蔔的栽培和食用方式有很多種，可依照個人的喜好及家庭環境，選擇下列方式來栽培。

一、蘿蔔芽菜（蘿蔔嬰）

蘿蔔芽菜是在蘿蔔種子萌芽後，當兩片子葉張開經照射光線綠化後，採收當作芽菜食用，有人叫它為「蘿蔔嬰」或「蘿蔔寶」，因它的兩片子葉很像貝殼，日本人稱它為「貝割大根」，是日本料理常用的佐菜，它可以生吃或熟食，做涼拌或沙拉、冷盤或生魚片的配料、夾麵包做三明治、或灑在湯裡如味噌湯等都是非常美味的，而且也是營養價值很高的健康蔬菜。

蘿蔔芽菜可在室內或室外用水耕或砂耕來栽培，從播種到採收只要7~10天左右，在家庭培育過程中，也很有觀賞及教育價值，且因可以在室內培育，不受天候的影響，又不必使用農藥，清潔衛生，可以安心食用。

栽培蘿蔔芽菜，先要準備有排水孔的栽培床（盤），可購用特製的芽菜培育盤或水稻育苗盤，亦可用塑膠盤或保麗龍箱自製成栽培床。將蘿蔔種子（芽菜用種子）浸水5~6小



蘿蔔芽菜「蘿蔔嬰」



葉用蘿蔔「綠津」

時，然後將種子均勻撒播或條播在栽培床上，每平方公尺播種300公克左右，然後覆蓋一層細砂（約1~1.5公分）並以木板輕壓，再用細嘴噴壺澆水，每天澆水2~3次；發芽後（採收前3天）移至有陽光照射的地方，讓子葉綠化，在本葉尚未長出前便可採收；採收時可整束拔取，清洗根部附著的砂粒；食用時切除根部即可。每公斤的種子約可培育10公斤的蘿蔔芽菜。

二、葉用蘿蔔

葉用蘿蔔就是專吃葉部的蘿蔔，因為蘿蔔的葉片所含的維生素和礦物質都高於蘿蔔根部，所以，就把蘿蔔當作小青菜來栽種，當蘿蔔植株及葉片都還很幼嫩的時候就採收食用。近年來常當作養生蔬菜，可打汁加少許蜂蜜做為家庭保健飲料，亦可炒食、汆

燙、作湯或醃漬，如稍加鹽搓揉也可以做成雪裡蕪的代用品。

栽培葉用蘿蔔和栽培小青菜相似，種子應播種在有陽光的地方，可以種在菜圃，也可以用栽培容器填裝培養土或栽培土來栽培，全年都可播種，以直播為主，每平方公尺撒播或條播3~5公克左右的種子；發芽後如生長太密時，就可以陸續間拔疏苗，間拔出來的幼苗也可以食用，最後保持株距在8~10公分的情況下生長。播種後約30天株高就可達到30公分左右，此時就是最適合的採收時期。

三、櫻桃蘿蔔

櫻桃蘿蔔在日本也稱為二十日蘿蔔，是歐美的主要蘿蔔種類，品種也很多，根型也有多種，但主要的品種為紅皮白肉或紅皮紅心，形狀為圓球型的小蘿蔔，直徑約2~3公分而已；主要為生吃，口感脆，有蘿蔔的特有辣味，可整粒、切片或刨絲做沙拉食用，常做為盤飾點綴菜色，也可用鹽淺漬或醋漬，是容易自己在家栽培的好蔬菜。

櫻桃蘿蔔喜好冷涼的氣候，在台灣平地的秋冬季或高冷地春夏季較適合栽培，由於生長及成熟很快，播種後20~30天就可採收，所以，每隔二週播種一次就可以常常收穫了。栽培櫻桃蘿蔔的土壤要肥沃並保持適當的濕潤，才能使它生長快速良好，品質及口感才會好；如果生長緩慢或不良時，品質較粗硬且辣味太強。播種可採用直播，每隔3~5公分播種一粒，發芽後再間拔疏苗，保持10公分左右的株距，同時也要注意採收適期，根部直徑達2公分時就可採收，太晚採收根部就會海綿化或空心。

四、大蘿蔔

大蘿蔔俗稱菜頭，是我們最常吃的蔬



櫻桃蘿蔔



大蘿蔔「明和」

菜，吃的方法很多，常常以刨絲或切片涼拌，也有磨成泥做沾料，也常常稍加醃漬及做成泡菜食用；熟食的吃法更多樣，不論煮湯、紅燒或炒食均可，也很容易和肉類及海鮮搭配做菜；製成糕點如蘿蔔糕、菜包、蘿蔔絲餅等也是常吃的點心；蘿蔔曬乾後的蘿蔔乾（菜脯）、蘿蔔絲乾（籤）或醃漬成醬菜如黃蘿蔔等也是常見的食品。生食蘿蔔可幫助消化，消除胃脹悶氣，治熱咳及傷風感冒，熟食亦有清肺治胃熱、防口臭及通便之效，最適合熱性體質的人食用。

大蘿蔔的品種很多，板葉種有冬瓜白群、杙仔群、研仔群等，是比較耐熱的蘿蔔，現在也有很多優良的一代雜交品種，例如明和、永祥、明利和紫香等都是很好的板葉品種。而裂葉種有梅花群、梅花研群、美



大蘿蔔「永祥」



大蘿蔔「明利」



大蘿蔔「紫香」



大蘿蔔「紅姑娘」

濃早生群及青皮群等，是比較適合在冷涼的季節栽培。

大蘿蔔的根部深深地生長在土壤中，所以要選擇土層深厚的砂質壤土或壤土為宜，而且要細心深耕，如要用容器栽培也要用大的高深容器才行。播種採用點播，每穴間隔30公分，每穴播種3~4粒種子，覆蓋1公分的土壤；發芽後陸續疏苗，待本葉長大至4~5片時，每穴只留1株即可。

大蘿蔔的生育期較長，早生種在播種後50~60天就可收穫，晚生種的生育期要在80天以上才可收穫，所以基肥可全面撒施翻

混土中，生育期再追施2~3次追肥，並要灌水均勻，不能使土壤過於乾燥以致根部不易肥大，土壤太乾後再灌水也易引起裂根。

適合台灣栽培的早生品種大多較易空心，所以，應該注意適收期，在根部空心或海綿化之前採收，否則品質就大減了。

栽培蘿蔔所需要的芽菜培育盤、芽菜種子、栽培土或培養土、蘿蔔種子、栽培工具、肥料等，可向農友種苗公司洽詢，也可在農友種苗網站查詢，網址為：
www.knownyou.com。📞