

耐熱又耐濕 的薤菜

文：邱阿昌/圖：吳世民



←割取採收，留下的根部
可繼續生長

←整株拔起採收的方式，
植株較健壯

薤菜俗稱應菜，因其莖部中空，所以又叫做空心菜。它耐熱又耐濕，生長快速，台灣一年四季均能栽培生產，尤其在夏季高溫多雨的情況下，一般蔬菜較感缺乏的季節，如果在居家庭院小空地開闢為菜園，或者在屋頂或陽台利用大型容器來種植薤菜，只要充分灌水及施肥，餐桌上便可常常有綠色蔬菜了。

薤菜含有大量的葉綠素，並富含維生素及礦物質，具有清熱、涼血、通便、消腫等功效，又因為栽培薤菜時很少病蟲害的發生，不太需要施用農藥，所以有人叫它為康健菜；民間常用薤菜老莖部及根部煎湯飲用，可降血壓、治暑熱、牙齦浮腫、眼睛紅腫等症狀。

薤菜是台灣的大眾化家庭蔬菜，一般常配大蒜以大火快炒，或汆燙後拌入油脂、醬油及壓碎的蒜瓣，趁熱食用，才能色鮮味美；如加小魚乾煮湯，菜嫩湯鮮，是夏天常吃的菜餚。

一、風土適應性

薤菜性喜溫暖潮溼的環境，最適合的生長溫度為25~35℃，溫度愈高生長愈快速，但溫度超過35℃時，對生育似無不良影響，

但溫度升高太多，生育過於快速，組織也比較粗硬，如不適時採收，品質會變差；溫度如降到15℃時，則生長緩慢，組織變硬而不脆嫩，溫度下降到10℃以下時，植株生育停止，容易發生寒害，心葉變黃，甚至枯死。

薤菜雖然需要很多的日照，但稍加用遮陽網(網室栽培)或者密植栽培反而可以使品質更加柔嫩。但在遮蔭或光線不良的環境下，生育差，產量低；在長日照環境下，生育及產量均佳；而在短日情況下，老株容易開花，失去商品價值。

薤菜對土壤的選擇不很嚴格，但因喜濕潤土壤，故以富含有機質及保水力強的壤土為佳。家庭園藝容器栽培時，以腐植土或泥炭土混合有機肥料的栽植土也很適合。

薤菜是一種半水生的蔬菜，生命力極強，堪稱為兩棲植物，在旱地或水中都能生長。薤菜的根群非常旺盛，對水分及養分吸收力很強，生育期需要大量的水分及養分，才能促使植株生育良好；如發育期間，土壤過於乾燥，缺乏水分，不但生育差，且莖葉老化品質不良。

二、品種

薤菜的品種很多，依葉形大小有大葉種、中葉種和小葉種，依葉色也有黃葉及綠

葉種，依植株特性也有蔓性及直立性。目前台灣除水生栽培尚用大葉種以外，一般栽培以中小葉的竹葉形品種為主，其植株直立，蔓性弱，分蘖性強，葉色濃綠，葉狹長，適合實生播種栽培或宿根栽培；茲舉適合家庭園藝栽培的優良品種如下：

(一) 竹葉種：

為現今普遍栽培的品種，植株生長快速，株形直立，葉色濃綠，葉數多，葉狹長形如竹葉狀，葉數多，產量高，品質佳，適合實生採收，也可以割刈採收栽培。

(二) 桃園一號：

本品種為行政院農業委員會桃園區農業改良場選育出來，比竹葉種更適合密植，葉片較細狹，葉色較濃，蔓性弱，莖刺較少，品質更好，也適合實生採收及割刈採收栽培。

三、栽培管理

栽培薤菜以種子播種為主，其他也可用分株或扦插繁殖；家庭園藝常用的種子播種也有下列二種栽培法：

(一) 實生採收的栽培法：

就是種子直接撒播後，在適收時整株連根拔起採收的栽培方式，目前台灣專業栽培大部份都採用此方式。家庭園藝栽培採用此種方式來種植也很容易，菜園整地後施下腐熟堆肥與土壤混合當作基肥，然後整平土面

便可播種，每平方公尺約需30公克種子，播種後需覆蓋培養土或疏鬆的肥土1公分左右，然後澆水，大約3~5天就可發芽，以後要每天早晚澆水一次，不使土壤乾燥，生長期間可視生育狀況每隔一週施用葉綠精或尿素肥料加水500倍的稀釋液。薤菜是很耐肥的葉菜，有足夠的水分及氮肥才能生長良好，而且品質青綠柔嫩，尤其多施放有機肥料效果最佳。播種後25天，株高就可達到25公分以上，此時便可陸續間拔採收，可以用手捏住植株基部整株拔起，抖落根部土壤，便可放進容器中帶回廚房了。此種方式栽培，每採收一次，便要重新播種，雖然較麻煩，但生長較健壯，且品質也較優良。

(二) 割刈採收(宿根)的栽培法：

此種栽培方式和前項栽培法一樣可用種子播種，只是在適收時用割刀將植株離地面約2公分處割取採收，而讓留在地下的根部可以再抽出新芽繼續生長，因此需要繼續澆水及施肥，待20天後便可再收割第二次，如此連續割取多次後，再重新播種更新老株。這種栽培方式很適合容器栽培，但播種的密度要比實生採收栽培法寬疏一點，因為植株再生時常會有多株的新芽，栽植太密的話就會太擠而生長不良，也較會發生病蟲害。🌱

↓「竹葉種」薤菜



↓「桃園一號」薤菜

