耐熱性強、抽苔較晚的小松菜 美松

呂彥誠

葉菜類在台灣屬於非常重要的蔬菜來源，亞熱帶氣候環境相當適合葉菜類生長，葉菜類生產迅速且種類眾多，在台灣大都可週年生產供應民眾食用，每當颱風來臨而影響市場蔬果的正常供應時，葉菜類通常是能最快滿足市場需求的作物之一。

小松菜又名日木油菜，十字花科、芸苔屬白菜亞種普通白菜的一個變種，因為江戶時期在日本東京地區的小松川一帶栽培而得名。日本小松菜在台灣栽培非常容易，產量亦高，但小松菜帶有些微苦味與芥末般的辛嗆味，部分民眾較難接受，農友種苗公司針對小松菜進行改良，除了擁有強盛的環境適應力外，其口感風味亦更上一層樓，因而育成推出小松菜新品種「美松」，來滿足社會大眾的需求。

一、品種特性

「美松」生長快速，株形直立，栽培適溫12～32℃，台灣可週年栽培。葉柄綠色肥厚、無蠟粉，葉厚橢圓綠色，植株耐熱性強且抽苔較晚，富甘味，產量高，是極具優良特性的葉菜。

二、風土適應性

葉菜類性喜溫暖濕潤氣候，對土壤的選

擇不嚴，以排水良好、土壤 pH值在 6.0～7.5 的砂壤土、壤土及粘質壤土等土層深厚而肥沃的土壤最適宜種植。生育適溫12～32℃，若氣溫低於5℃以下較容易抽苔開花。

三、栽培管理

畦寬約180公分，可利用直播或撒播等方式播種，作高畦或平畦栽培，植株大小約本葉2～3片時，可將不良幼株間拔，提供足夠空間給健康苗株生長；成株距8～10公分，植株過密易有徒長現象，導致作物倒伏或容易感病。於夏季多雨季節栽培時，可利用簡易網室以減少雨水沖刷及強光直接照射。

栽培葉菜類，於生育初期應酌施氮肥及磷肥，以促進生長；生育期注意灌水，尤其在較鬆土壤栽培時更應注意。植株生育快速，產量之構成，即葉數和葉重之增加與肥料有密切關係；肥料以氮肥最重要，宜著重基肥，尤其有機質肥料肥效顯著。追肥宜分

初期生長的「美松」

多次施用，在真葉發生期間開始施用，並以速效性肥為佳，生育初期追肥施用較稀薄為宜，在生育盛期可以加重。家庭園藝栽培可使用「葉綠精」稀釋1000倍，於葉面施肥約7天噴施一次。

四、病蟲害防治

十字花科作物特別需要注意害蟲防治，葉片遭啃食嚴重容易影響植株生長勢，導致後期產量受到影響；栽培過程中常見之害

葉柄綠色肥厚、無蠟粉，葉厚橢圓綠色。

植株耐熱性強且抽苔較晚

田間採收

蟲，在幼苗期主要為潛葉蠅及菜心螟，中後期則需特別注意小菜蛾、銀葉粉蝨及紋白蝶幼蟲(俗稱青蟲)等之危害。常見的病害為苗立枯病、軟腐病等，如何利用藥劑防治，可參照《植物保護手冊》。

五、採收

小松菜播種30～40天後，便可陸續採收，每500公克綁成一束或袋裝，可保持新鮮品質及便於販售。油菜為淺根性蔬菜，不耐乾旱又怕太潮濕易造成病害，下雨後要盡速排水，只讓土壤保持濕潤，避免浸水情況，採收前2～3天適當的灌水，可增加產量及植株脆度、口感。

六、營養與健康

小松菜富含多種重要營養成分，堪稱是天然的營養補充品。其鐵質是菠菜的1.4倍，鐵質在人體內的主要功能是製造血紅素，血紅素是構成紅血球的重要物質，負責將氧氣輸送到身體各組織；若鐵質攝取不足，身體便不能製造足夠的紅血球，引發缺鐵性貧血。其他含有的β胡蘿蔔素可以維持皮膚、內臟等部位黏膜組織的活力；維生素A具有高度抗氧化作用，可以防止身體老化，也保護我們的肌膚、頭髮及指甲的健康；尤其鈣含量是菠菜的2倍以上，以及維他命K具有預防骨質疏鬆的功效。

全年可種植的小松菜，不僅讓栽培者收穫滿滿，也讓消費者隨時享用營養健康的蔬菜，是大家最好的選擇。