

白拋拋幼咪咪的 肥厚葉柄— 奶油白菜

臺南區農業改良場 朱詠筑



奶油白菜又稱牛奶白菜，是十字花科芸薹屬之葉菜類，其與小白菜、青梗白菜、油菜等同屬於不結球白菜，為一年生草本。奶油白菜性喜涼爽氣候，適宜發芽及生長溫度為20～30℃，生長適溫為15～35℃，而當氣溫低於5℃，則生長遲緩，產量降低。

不結球白菜之特色為葉片有明顯的葉柄，無葉翼，且不形成球狀。而奶油白菜葉柄肥厚，呈雪白色湯匙狀，葉色濃綠。奶油白菜株高約20～22公分，葉片開展寬度約25公分，莖為短縮莖，基部生長為蓮座狀，葉片皺且圓形。奶油白菜除了汆燙、清炒、燉煮食用外，亦可包入水餃增添清脆口感或加入火鍋吸收湯汁精華，是餐桌上的美味菜餚。充足的日照可使奶油白菜葉片及生長勢健壯；若光照量不足，不但影響生長，且易感染病害。奶油白菜適宜栽培的土壤pH值為5.5～7.5，且肥沃和排水良好的土壤最佳，過酸、過鹼性及排水不良的土壤則不宜栽

種。而當土壤過酸時可使用石灰或苦土石灰來調整其酸鹼度。在家庭園藝栽培上，可種植於庭院、陽臺或是盆栽內，並添加有機質或利用培養土進行栽培。

栽培管理

一、播種

奶油白菜在家庭園藝裡，播種方式可分為穴盤育苗或種子直接撒播，穴盤育苗可選用128或288格之穴盤，並以培養土作為介質栽培，待植株長出2～3片本葉後，便可準備移植至陽臺或後院中，植株行距約為12～15公分；種子撒播之方式，以每平方公尺0.6～0.7公克種子，均勻的輕撒於土壤表面，撒播後用薄土覆蓋，亦可以條播法進行播種，行株距為12～15公分。

二、間拔疏苗

若以種子撒播或條播的方式進行播種，則需對小苗施行間拔疏苗來控制種植密度。若播種密度偏高容易使葉片較小、莖幹細



① 奶油白菜種子為圓球形呈現深黑或深咖啡色。



② 奶油白菜長出2~3片本葉後可定植於盆栽或自家小菜園中。



③ 奶油白菜種植於3寸黑色軟盆，長出3~4片本葉。

長，常有徒長之現象且病蟲害不易防治；而密度低容易使葉片變大、莖幹變粗、株高降低。通常當植株約有1~2片本葉時即可進行間拔，將弱株、病株或晚發芽株去除，維持植株間的株距在12~15公分，合理的疏苗可以使奶油白菜生長整齊，避免植株細長瘦弱，提升品質，並且降低病蟲害的感染。

三、灌溉

奶油白菜於播種後需保持土壤濕潤，有利於發芽，若土壤過於乾燥，會使發芽緩慢、發芽率降低。奶油白菜雖為淺根蔬菜，不耐乾旱，但亦怕太濕，在家庭園藝栽培中，發芽後用一般澆水方式給水以保持土壤濕潤即可。由於葉片面積大，若土壤於栽培期間缺乏水份，會使葉片塌垂萎凋，需即時補充水份使植株恢復挺立狀態。另需注意土壤的排水性，土壤排水不良將導致積水，奶油白菜的根部會缺氧並影響地上部生長，可於土壤中加入珍珠石或其他可增加透氣性及排水性的介質，或是以少量多次的方式給水。



④ 奶油白菜也可利用5寸之盆栽進行種植。



⑤ 除圓形的盆栽容器，亦可使用方形之大型盆栽種植，保持株距12~15公分。



⑧ 奶油白菜由穴盤移出，定植於盆栽後長出7~8片本葉。



⑥ 奶油白菜由穴盤移出，定植於盆栽後長出5~6片本葉。



⑨ 奶油白菜通常在播種後28~35天可開始採收。



⑦ 葉片有明顯的葉柄，無葉翼，且不形成球狀。



⑩ 採收時株高約為20公分。



⑪ 奶油白菜葉柄肥厚，呈雪白色湯匙狀。



⑫ 採收時會將下位黃化之老葉摘除，進行一次性採收。



⑬ 奶油白菜入菜容易，可清炒、燉煮或是加入火鍋也都非常美味。



四、施肥

可於栽種前在土壤中施用有機肥作為基肥，使植株能夠正常生長，發育良好，播種後可以氮磷鉀比例均等之肥料進行追肥，常見之肥料如「台肥43號」，通常在播種後10～15天使用，以增加葉面積，提高產量及品質。追肥之使用方式，不可過早施用或使用高濃度肥料，容易對植株造成傷害，應於長出本葉後，且葉片尚小時施用，降低肥料落在葉片上造成肥傷之機率，若是以液肥澆灌，以少量多次之方式供給。

五、採收

奶油白菜通常在播種後28～35天可開始採收，採收時會將下位黃化之老葉摘除，進行一次性採收。其葉柄部脆嫩，採收時應由莖基部與根連接處收割，避免碰撞擠壓，以維持好的外觀品質，因奶油白菜植株含水量高，故採收後避免太陽直射，放置冰箱保存時可用報紙或有孔塑膠袋包裝保存，避免水分散失過快，延長保存時間。

六、結語

奶油白菜口感脆嫩，烹煮後潤滑無澀味。其生長週期快速，植株適應性廣、栽種簡單，適合種植於家中庭院、小陽臺或盆器裡，可與家中孩童或長輩一同體驗種植及採收之樂趣。🌱