



採收後的新鮮「冠軍蘿蔓」

葉色亮綠、生長強健的高苣「冠軍蘿蔓」

呂彥誠

高苣英文名為Lettuce，學名則是*Lactuca sativa L.*，臺灣常見名稱是鵝仔菜、媚仔菜或大陸妹等，是菊科高苣屬之一年生或二年生草本植物。

高苣常見的栽培品種依形態分為葉用、剝葉、立葉、皺葉、結球、蘿蔓及嫩莖類。葉色也有多種變化，如淡綠、黃綠、深綠色及紫色等，本次要介紹的為農友種苗公司育成的品種「冠軍蘿蔓」，屬於蘿蔓類型，株大豐產，生長強健快速，葉大微皺，葉色亮綠，橢圓葉，株重約500公克，播種至採收約50天，栽培適溫約18至30°C，臺灣適合的播種期約9月至翌年3月。食用方式可炒食或生食。

栽培注意事項

高苣大多喜好溫涼氣候，生育適溫在15~20°C之間，高溫下生育衰弱，易生病害、抽苔、生苦味，不易結球。高苣屬於淺根性作物，且根部較脆弱，吸肥力弱，所以較適合選擇肥沃有機質豐富的土壤來栽培。且高苣對於土壤水分含量很敏感，不耐乾燥，亦不耐水濕，故宜選擇不易乾燥、具有適當保水力的土壤，也要注意灌排水是否方便。



「冠軍蘿蔓」適合生食



葉大微皺、葉色亮綠，生長十分強健。

萵苣種子發芽適溫在15~20°C之間，超過25°C時，發芽率下降，甚至有可能完全不發芽。溫度低於10°C以下，則發芽緩慢不齊，利用128孔穴盤播種育苗，用培養土或介質育苗最理想。在高溫期播種最好有遮蔭，避免強烈日照。播種後經3~4天發芽，苗期注意灌水，適時進行間拔，使苗株有充足生長距離減少徒長。注意灌水使床土保持濕潤狀態，育苗期在高溫期約30天，在溫暖期約25天，生長至真葉有4~5片時定植到田間。

土地耕犁後作畦，畦溝不宜過深，畦寬100公分(連畦溝)栽2行，畦向以南北走向，利於通風透光並減少倒伏情況發生。株距30~40公分，定植時間以下午為佳，畦土不可超過子葉，輕壓土面可防止幼苗倒伏。

萵苣肥料以氮肥最重要，尤以不結球者為甚，但磷肥及鉀肥能促進結球萵苣的結球。且萵苣需要較多的硼素，否則容易發生缺硼症。萵苣淺根性，株形較小，行株距較狹，生育快速，一般土耕

宜著重基肥。基肥撒施或開條溝施下，追肥在定植後約每10天施一次，第一次環施，第二次施在畦肩，第三次條施在畦溝。

「冠軍蘿蔓」播種至採收約50天左右，採收後容易凋萎失去新鮮度，故收穫時避免在中午及強風之際收穫。不結球萵苣收穫後最易凋萎，不適用於遠距離運輸。萵苣以生食為主，所以在收穫至販賣過程中，應注意清潔。萵苣病蟲害較少，且以生食為主，故宜儘量運用栽培技術，使其生長強健、發育迅速，減少病蟲害的發生，避免噴藥，才合乎經濟及衛生原則。過程中須注意菌核病、露菌病及斑點病等病害防治，防治法可參照《植物保護手冊》。📖

「冠軍蘿蔓」株大豐產

