

很快就可採收的十字花科小青菜

邱阿昌

十字花科是蔬菜的一個大家族，有食用肥大根部的如蘿蔔、蕪菁；有食用花蕾的如青花菜、花椰菜等；而十字花科小青菜是指採收幼嫩植株的蔬菜，因為種類和品種也很多，栽種後很快就可以採收，所以一年四季都可選擇不同的種類或品種來栽培，是很適合家庭園藝栽培的蔬菜。

十字花科的小青菜與許多蔬菜一樣，雖然脂肪、碳水化合物及蛋白質等含量不很多，熱量也不高，但富含維生素、礦物質及纖維素等營養成分，尤其尚含有一些對人體健康有益的機能性成分，例如異硫氰酸鹽(Isothiocyanates)、乙型胡蘿蔔素(Beta Carotene)、蘿蔔硫素(Sulforaphane)、引朵化合物(Indoles)等抗氧化劑，可消除細胞內的自由基，而有增加身體免疫力、防癌及延後老化的功能，因此常常食用這類蔬菜可以平衡營養，有益人體健康。

一、種類和品種

十字花科的小青菜，大部分是屬於芸苔屬(Brassica)蔬菜，以不結球白菜類和芥藍類為主，有時也把小芥菜和葉用蘿蔔包含在內，茲將主要的種類和品種介紹如下：

(一) 小白菜：

是指不結球的小白菜，品種很多，名稱也很多，有土白菜、鳳山白菜、蚵仔白、尼龍菜、黃金白、丸葉、切葉、塌菜、塔菇菜、雞毛菜等等；在夏季栽培時要選用耐熱又耐濕的品種，例如土白菜或鳳山白菜是生長快速的夏季品種，但它不宜在冬季低溫時栽種，以免小株抽苔開花。其他季節可選用三鳳、三鳳二號或鳳珍等品種小白菜來栽培。

(二) 青梗白菜(青江菜)：

青梗白菜又稱青江菜或湯匙菜等，是一年四季常見的小青菜，其葉柄肥厚鮮嫩，很適合青炒或汆燙，餐廳也常用來做菜餚的盤底。現在台灣的品種除了正規種(OP種)以外，也有一代雜交種，正規種的種子較便宜，但雜交種的種子就貴很多了；雜交種雖然有生育較強、株形較美觀及每株都較整齊的優點，但風味和品質都差不多，家庭栽培時不一定要選用很貴的雜交種，可以方便購得種子便可。



鳳山白菜

(三) 油菜及油菜心：

油菜也是常見的小青菜，很適合清炒或與肉類一起炒食，品種有早生、中生及晚生種，也有高腳及矮腳種，亦有早抽苔的油菜心品種；除了正規種以外，也有一代雜交種，例如秀珍是油菜與白菜的雜交種，生長快速整齊，株形較大，品質更細嫩，家庭菜園也值得試種。

(四) 芥藍菜：

芥藍菜有黑葉、黃葉、尖葉、圓葉、黃花、白花及繡葉等等品種，也是很常見的蔬菜，家庭菜園可依自己的喜好選擇所喜歡的葉色或葉形品種來栽培。

（五）小芥菜：

芥菜又叫刈菜，許多大芥菜的品種都可以採收小植株來做小芥菜之用，小芥菜也是一年四季都可栽培的，除炒食或做湯之外，也常加一些鹽搓揉後做為雪裡紅(雪菜)，主要品種有大王芥、包心芥、扁甲芥、鳳尾春刈菜、雪裡蕪等。

（六）葉用蘿蔔：

蘿蔔主要食用的部位是肥大的根部，但其地上部分的葉片營養成分更多，可是一般品種纖維太粗、辛辣味強又有茸毛，不是很好吃，所以並不普遍，但是選用適合葉用的蘿蔔品種如翠玉、綠津、香和、美綠等來栽培，採收小株當做小青菜，也是家庭菜園很好的選擇。



綠津葉用蘿蔔



蚵仔白小白菜



油菜心



白花芥藍菜

二、栽培的場所

十字花科的小青菜因為生長快速，而且植株小，可以密植，只要找到日照良好的空間就可以想辦法來栽培，有農園的話最好，但是一般住宅如果有院子也可以開闢一個小菜園，不然的話，在陽台、露台或屋頂等地方利用容器也能栽種。小青菜根群不深，可以到園藝店購買蔬菜栽植箱或塑膠、陶瓷等盆栽容器，再買栽植用的培養土，混合一些有機肥填入容器，便可栽種了，也有人利用廢棄的保麗龍容器、木箱或鐵桶等先在底部打洞後，裝入園土或培養土來栽培。不論什麼方式栽培，最重要的是選在有陽光，至少要有半天日照的場所，以及要注意通風，在密閉不通風的場所，蔬菜較容易生病而不好照顧。另外，無論是菜園或容器栽培都要注意排水，排水不良時根部容易腐爛。

三、播種和疏苗

十字花科的小青菜一般都採用直播及撒播即可，每平方公尺的種子用量約1公克，葉用蘿蔔的種子較大，大約要3公克，播種後覆蓋一層薄薄的培養土或細土，並用細嘴噴壺澆水，保持土壤濕潤狀態，以利植株生長。播種後10天可進行疏苗，以後視需要可再疏苗，避免植株過密徒長，最後株距約6~10公分為宜。

四、施肥

十字花科的小青菜因為生育期間短，不需要太多的肥料，而且以氮肥為主，播種前如每平方公尺施用1.5~2公斤的腐熟有機肥料做基肥，爾後可視生育狀況，補充一些由豆粕等製成的液肥或澆灌一些速效的肥料就可以了。

五、防治害蟲

十字花科的蔬菜有較多的害蟲，耕作上採用輪作及土壤消毒，可減少病蟲害的發生，少量害蟲時可人工捕殺之，如果要藥防治，家庭菜園最好使用植物性農藥，例如苦楝油、魚藤精、菸草漬等，可用來防治蚜蟲等多種害蟲，也可用微生物農藥如蘇力菌等來防治小菜蛾、菜心螟等，用黃色黏板可誘捕葉潛蠅，其他的農藥防治可依《植物保護手冊》之推薦方法施用。

六、採收

十字花科小青菜在播種後20~30天便是採收的適期，其實自葉片有2~3片時就可陸續開始間拔採收，一直採收到較大的植株，所以，採收期間也可以延長到60天以上。