觀賞、鮮食兩相宜—皺葉萵苣栽培

謝明憲

皺葉萵苣屬於葉萵苣的一種，學名*Lactuca sativa* L. var. *crispa* L.，英文名Curled Lettuce、Cutting Lettuce，又稱縐葉萵苣、縮葉萵苣、皺萵苣菜、皺萵仔菜、皺妹菜。植株特徵為葉面皺縮、葉片形狀皺曲，捲度屬大捲型或波浪狀，株型以呈半開張或圓球狀為主。主要的食用部位為嫩葉，以生食為主，是很受消費者喜愛的生菜沙拉之主要食材。一般又依其葉色不同，綠色系有淡綠、黃綠及深綠色等不同的變化，但常稱為「青生菜」；紫色系亦有淡紫及深紫色等不同的變化，惟常被稱為「紅生菜」。

在中式料理中，皺葉萵苣多用於宴席之冷盤當鋪底用。一般常見品種除了以炒、汆燙後食用之外，包春捲、手捲更是少不了它。且由於其色彩及裂葉的形態變化豐富、外形美觀，不僅是多數消費者喜愛的食材，也是都市菜園中布置可食造景的最佳素材。

皺葉萵苣是冷涼型的蔬菜作物，在台灣秋冬及春季為其栽培適期，高溫期雖容易抽苔，但生育期短，其耐熱性普遍優於結球萵苣及蘿蔓萵苣。栽培適溫雖為18~22℃，但通常可耐熱至27℃，惟溫度高達30℃以上，恐有容易抽苔開花導致葉片快速老化之虞慮，故需在短縮莖尚未抽長之前採收。

一、播種育苗

皺葉萵苣生育期雖短，但從播種至採收，至少需55~65日之間，雖可直播栽培，但建議採用盆缽或穴盤育苗後移植栽種，可減少間拔及除草工作；雖因育苗及移植增加工作量，但可以使植株生育整齊美觀，提高品質。育苗栽培建議使用128格的穴盤育苗即可。惟需注意高溫期播種育苗，建議將種子浸在流動水中10~12小時或每隔3~4小時換水一次「浸種」，浸種後種子可放於保鮮盒內保濕，並置於家用冰箱下層4~6℃的環境中冰藏3~5天，可打破高溫期休眠不發芽的問題，冰藏後催芽種子即可播種。但需注意經打破休眠的種子必須馬上播種，以免失去發芽能力。

二、移植

播種後20~25日、苗株具4~5枚本葉苗齡、根系發育完整時，即可移植至庭院，春秋季溫度偏暖時以行株距20×20公分定植，冬季溫度偏低時以行株距24×24公分定植；或種植於盆器口徑達6吋以上之栽培容器。庭院栽植時，由於皺葉萵苣以整株採收食用，建議可應用透明塑膠布(膜)或銀黑塑膠布(上銀下黑)覆蓋土表，以避免露天栽培遭逢雨水濺土污染葉片。

1. 穴盤育苗在播種後 2~4 天發芽及 2 枚子葉展開，發芽後若同一穴內長出 2 株幼苗時，可於子葉期進行間拔，僅留存 1 株。

2. 播種後 20~25 天，幼苗已發育出 4~5 片本葉時，為移植適期。

三、灌溉

定植後應盡速澆水，最初3天最好每天澆水，之後則待土壤表面略呈乾燥時灌溉或澆水，惟萵苣雖喜濕潤但忌積水，避免根系受漬腐爛。若栽培目的為生食用，澆水時應避免澆到葉片，可降低污染風險。

四、施肥

可施用有機肥取代化學肥料，有機肥料通常所含氮素比例略高於磷鉀元素，毋須擔心，氮肥略高可促使葉片成長迅速。若施用化學肥料，建議於採收前7天終止肥料施用，可避免栽培土壤中殘留過多化學肥料。

五、採收

皺葉萵苣應於葉緣皺縮尚未呈現散開、葉片未枯焦黃萎時採收。皺葉萵苣之儲存亦喜低溫高濕，存於1℃左右，95% RH以上，可存放3~4週。

3. 定植深度以覆土不超過子葉位置為宜。

4. 氣溫略偏高時，塑膠布(膜)覆蓋土表栽培，建議僅覆蓋畦面，勿覆蓋至畦溝，確保土壤中熱空氣能順利逸散。

5. 露天栽培之紫色系品種，因有陽光中紫外線照射，紫色呈色完全且鮮艷。

6. 玻璃溫室內之紫色系品種，因陽光中紫外線受到玻璃阻隔，紫色呈色不佳且不均。

7. 溫度高於 30℃以上，植株容易抽苔開花，導致葉片快速老化(右盆)。

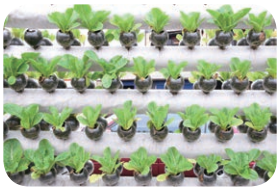
8. 綠色系皺葉萵苣（青生菜）之立面照與剖面圖。

9. 紫色系葉片散生型品種，葉形呈大捲狀。

10. 紫色系葉片密呈圓球型品種，葉形呈波浪狀。

11. 綠色系葉片散生型品種，葉形呈大捲狀。

12. 綠色系葉片密呈圓球型品種，葉形呈波浪狀。。


13. 萵苣以水耕結合植生牆立體栽培。

14. 庭園栽培之大面積造景布置。

轉載自《樂在種菜》書籍，全書歡迎至購物網訂購。