

我們如何增加夏季蔬菜

張榮如

近年來科技精進，工商業發達，人們生活水準提高，大家在飲食生活方面的要求，不再是只求吃飽，而是更進一步的講究營養與健康，因此着重在攝取蛋白質、維生素及礦物質等營養要素，促使農業的發展，也更加重視畜產、漁業及園藝作物等的生產。

蔬菜與水果為營養與健康的泉源，每個人每天的生活必需品。若以每人每日食用蔬菜約0.3公斤計算，就台北地區（包括台北市、基隆市、台北縣及宜蘭縣）共有人口約4,500,000人，則每日共需約1,350,000公斤的蔬菜，這龐大數量的菜，在秋冬季節，因氣候冷涼，適合多種蔬菜的生長，加以有水稻裡作蔬菜，使蔬菜產量豐富，為蔬菜生產旺季，所以在11~5月間，當無蔬菜匱乏之虞。

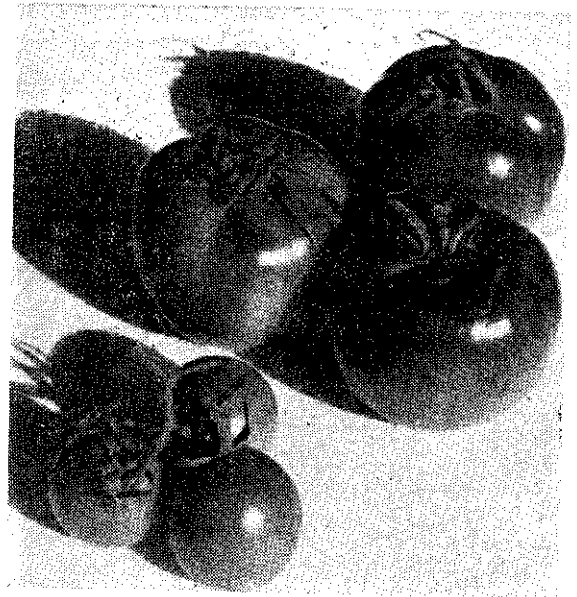
但是在夏季，因氣溫高，有許多種蔬菜不適合生長，加上高溫多濕，病蟲滋生蔓延迅速，防治困難，使蔬菜產量降低，且品質也較差，所以6~10月成為蔬菜生產淡季。又台北地區因工商業發達，人口集中，部分菜園區變更為住宅、學校及公共設施，使蔬菜栽培面積漸減，農村勞力不足等，此皆為導致夏季蔬菜供需不平衡的原因。所以極須針對前述原因，從栽培技術、品種改良、病蟲害防治、採收後產品的處理與加工、推行機械化作業等謀求改善，以及配合開拓新產區，增加蔬菜供應來源，並鼓勵在夏季食用夏季易栽培，且營養價值高的蔬菜，則可解決夏季蔬菜缺乏問題。

一·栽培技術

1. 培育健康的幼苗：有健康的幼苗，將來才可得強壯的植株，產量也才會高。所以蔬菜在播種前，最好以適當方法，先作種子消毒，及苗床土壤消毒，育苗期間應細心照顧，使有適當的水分及養分，並有計畫的施用殺蟲劑及殺菌劑，使能澈底防治病蟲害發生。

雨季時育苗，可應用塑膠網遮蓋，以防雨水直接沖淋幼苗，而影響植株的生育，遇有出現病株，宜儘早拔除並燒燬，以免感染健康的苗株。如此培育健康的幼苗，將來定植後，在管理上將可得到事半功倍的效果。

2. 選擇排水良好的土地，及正確的土壤管理法：夏季期間，雨水較多，種植時，應選擇排水良好的土地，並視土壤性質，配合作高畦，以免積水，致使根



部窒息。

旱季時，也須作好灌溉措施，才可適當的控制植物生長所需的水分。

又台北近郊區的菜園，每年複種次數達6~8次，化學肥料用量多，使土壤的物理及化學性質變劣，幾呈酸性反應，所以種植前，應先測定土壤pH，並施用適量石灰粉或石灰爐渣，以中和土壤酸性及改良土壤性質，並應增加施用有機質堆肥，提高土壤保水力及肥力，促進土壤微生物活動，使根群發育良好，則蔬菜即可生長發育旺盛，提高品質及產量。

3. 推廣夏季易栽培的蔬菜：夏季，在平地一般較易栽培的葉菜類有莧菜、蕹菜、甘藷葉，耐熱、耐濕又較耐病，生長快且營養價值高。

莧菜、蕹菜播種後25~30天即可採收。瓜類如絲瓜、扁蒲、南瓜及冬瓜等易栽且產量高。豆類如四季豆、豇豆、樹豆、大豆及綠豆等，都值得鼓勵種植。

4. 去除枯葉、老葉，增加通風，減少病蟲害發生：番茄、胡瓜……等蔬菜，在結果期，基部葉子有黃化及老化的，或過多過密的葉子可先行剪除，增加通風，使植株發育良好，結果品質及產量也可提高。

二·品種改良

1. 選育耐熱、耐濕及耐病蟲害的品種：目前栽培的蔬菜品種中，有許多為日本種或外國品種，就以甘藍來說，大多為“初秋”品種，其品質雖好，但易罹患

軟腐病及黑腐病，且耐熱性也較差。

基於減少外滙損失，我們應建立自給種子，所以須由本地種，選具優良耐熱性者與引進的優良品種作育種，以育成品質優良、耐熱、耐濕及耐病蟲害，適合本省栽培的國產品種，其餘如番茄、豆類、瓜類也應選育同樣目標的優良品種。

2.選育對日照不敏感的品種：夏季是高溫且長日照的季節，日照時間長達13~14小時，有些蔬菜，如大胡瓜，對日長反應敏感，則應選育對長日反應不敏感的品種，才可有多量的雌花及高的產量。

3.選育適合作貯藏及加工的品種：在蔬菜生產旺季時，可多種適合貯藏及加工的品種，因為耐貯藏的蔬菜品種，或適合加工的蔬菜品種，與一般鮮食的品種不同，所以須針對目的，與貯藏業者，或加工業者共同研商，由育種家來選育，才可配合實際需要。如甘藍、結球白菜、洋葱、馬鈴薯等耐貯藏的品種，蘿蔔、胡蘿蔔、番茄等適合加工的品種，可在秋冬季節多種植，並作適當貯藏與加工，夏季時可取用，以調節供需平衡。

三·病虫害防治

1.對症下藥：蔬菜發生何種病、蟲害，應先鑑定清楚，然後到農藥行或農會選擇正確的藥，對症下藥才有效。噴藥時，避免任意將數種農藥混合噴施，例如一種具酸性的藥，另一種為具鹼性的藥，兩者相混，即中和其性質，失去藥效。

蔬菜葉表具有腊質，光滑異常，藥水噴於葉表，即易溜滑掉，所以有些藥，需加適量展着劑，才可使藥噴後附着於葉上，達到防治的效果。

2.安全用藥：農藥多為劇毒性，在使用時，安全問題須格外注意。生產者噴藥時，應有適度的掩護措施，避免農藥污染自身。萬不可在蔬菜採收前噴藥，否則農藥殘毒將為害人類健康，一定要在噴藥後，安全期間採收，才有公德。

3.噴藥技術：噴藥除需使用正確的藥外，尚需注意噴藥時，應使噴藥筒有足够的壓力，才可產生細霧，並徹底的將葉背及葉面均勻灑施。又同一種藥，勿連續使用3次以上，應有兩種藥輪流更換使用，免得病菌及害虫產生抗體，具抵抗性，而喪失藥效。

4.清除雜草、病株：雜草常是媒介昆虫的中間寄主，例如田間常有茄科的雜草、龍葵，其為番茄、甜椒等茄科青枯病的中間寄主，所以應盡早拔除。又病株為病孢子滋生處，應拔除，以免傳染健康植株。蔬菜收穫後，應清園，勿使殘株的病源留於園，導致下

期作的生產受損。

四·推行機械化

因工商業發達，就業容易，且農村勞力逐漸老化，所以作業效率差，影響生產甚鉅，為謀求解決農村勞力缺乏問題，應加強省工栽培，且以小型耕耘機作整地、做畦、施肥及噴水灌溉等作業。

5.鼓勵在夏季多食用瓜類、豆類及茄子等暖季蔬菜（家政人員並多加研究其烹飪法）：瓜類、豆類等為適合暖季栽培的蔬菜，夏季易栽培，產量豐富，且價格也較低。據果菜公司統計，在6~10月間，扁蒲進貨量每月平均約250,000公斤，每公斤平均約6.98元，茄子約450,000公斤，平均每公斤約6.2元，菜豆約450,000~500,000公斤，平均每公斤約11.2元。

但此時的寒季蔬菜，如芹菜，每月平均約150,000公斤，每公斤平均約17.6元，所以只要家政小姐們能對瓜類（扁蒲、絲瓜、南瓜、冬瓜），豆類及茄子等多研究其烹飪方法，讓大家喜歡食用，則可將原來只愛吃葉菜的習慣漸漸改變，則在夏季期間，平地推廣較易栽培的此等蔬菜，有莫大助益。

6.開發新茶源區：由於工商業發達，都市人口集中，近郊菜園漸變更為住宅、學校、公共設施等，平地菜園面積減少，但台北地區為盆地，邊緣的山坡地，海拔在500~700公尺的面積相當大，可配合產業道路的開發，開闢夏季高冷地蔬菜區。

如台北縣萬里鄉大坪村、溪底村，雙溪鄉泰平村，坪林鄉魚光村，宜蘭縣大同鄉南山村，及四季村等，有計畫的開發、輔導，將可成為像目前陽明山竹仔湖的大規模的夏季高冷地蔬菜區。

五·採收處理

蔬菜採收後，各種生理活動仍在進行，在運銷過程中，經過包裝、分裝及搬運，腐爛損失率相當高，所以宜注意各種蔬菜的採收適期，並於收穫後予以適當量的包裝、處理，減少運銷過程分貨的手續，以降低損失，也為極重要的措施。對於耐貯藏及適合加工的蔬菜，研究以經濟方法貯藏，或作冷凍及加工罐頭，在蔬菜缺乏時，可供調節。

由上述導致夏季蔬菜缺乏的原因，及針對問題解決的方法，盼能全體生產者、消費者及從事農業研究工作者，大家努力切實執行，相信可逐漸減低夏季蔬菜缺乏的困難。