

健康蔬菜落葵

王進生

落葵在本省為罕見的蔬菜，但在越南、泰國等地為常見的菜蔬之一，栽培極為簡單。落葵屬於落葵科植物，學名：*Basella rubra* L. 英文名稱為 malabar Spinach, malabar nightshade.

植株性狀

落葵植株上無毛茸帶有光澤，葉互生有柄，葉柄長度2~3公分，葉形呈卵形或廣卵形，葉肉厚，葉身長5~15公分，葉寬4~12公分，至莖的末端其葉形愈小，分枝性強，伸長速度快，成株後由葉腋發生10~21公分的長形穗狀花序，花穗無花瓣，着生多數的肉質花，性喜愛高溫多濕，在本省夏季落葵生育頗佳。



品種介紹

據筆者觀察，可分為濃綠色及淡綠色兩種，以開花習性可分為短日性及長日性之別。濃綠色的品系混有紫紅色之株，生育較慢，莖徑粗大，葉肉特別厚，其生長需較高溫，莖的習性為匍匐性，無纏住支柱的習性，短日性，在嘉義至秋9月以後方能開花着果。

淡綠色的品系在較低溫度之下，生育迅速，葉肉較薄，莖徑中大，無混有紫色株，莖的習性為左捲性，自然地纏住支柱，長日性，所以一旦成株至2公尺左右，則有花穗出現，開花着果。無論濃綠色及淡綠色的品系，其果實均為漿果，未成熟呈綠，成熟果呈紫色。

高級有機肥料



高級有機肥料

澳洲進口原料精製
不添加任何化學品
純天然動物有機質肥料
品質保證最優肥効持久
是普通有機質肥料3倍的功效

保青

成份：天然氮 2.48%
天然磷 2.18%
天然鉀 9.43%
有機質 42.27%

經高溫殺菌處理，無惡臭，不易造成病蟲害。

適用作物：蔬菜、水果、花卉、國蘭、盆栽、苗圃、菸草、茶葉、草莓。

百縣化學股份有限公司 台北郵政9-393號信箱
台北市忠孝東路1段11-2號3F 電話：(02) 3917189·9398059

栽培要點

本省3月以後，凡氣溫達到18°C以上隨時可以下種，以目前情況只適於自用的栽培，內銷市場未開，早期下種應選淡綠色系統4月以後宜採用濃綠色系統為宜，為生產莖葉幼嫩可口汁，宜選富於有機質的砂質壤土或壤土為宜。基肥以有機質肥料例如堆肥等併用化肥，畦寬160~180公分，播二行，株距35~40公分，每穴播1~2粒，本葉3~4片時每穴留一株，在生育中追肥3~4次，可採用複合肥料1號，等植株本葉5片時立支柱，濃綠色系統務須用人工縛束於支柱之煩，雖喜愛高溫多濕，但忌田間積水多日，植株健壯，無須施農藥，除為採種，在老株上，在葉部會發生斑點病外，無其他病害，也無虫害，所以視為健康蔬菜之一。



花穗(肉質花，濃綠色，尖端粉紅色)與種子

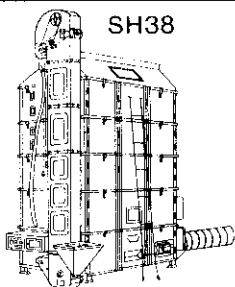
	熱量 仟卡	水分 公克	蛋白質 公克	脂質 公克	糖質 公克	纖維 公克	灰分 公克	鈣 毫克	磷 毫克	鐵 毫克	鈉 毫克	鉀 毫克
新鮮	15	94.1	1.2	0.1	2.5	0.6	1.5	200	23	1.5	14	420
煮熟	24	91.1	2.0	0.1	4.3	0.8	1.7	320	29	1.4	12	400

(用手擠出水分)

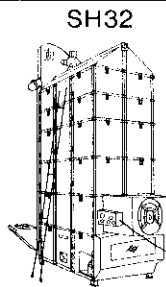
維生素

	A Iu	B ₁ 毫克	B ₂ 毫克	Niacin	C 毫克
新鮮	1,600	0.04	0.12	0.3	80
煮熟	3,300	0.03	0.11	0.3	65

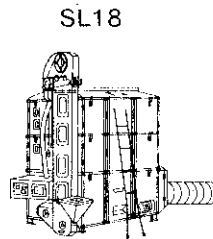
順光一心號 高性能稻穀乾燥機



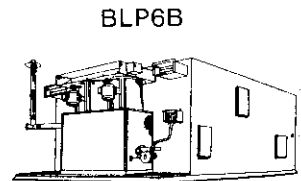
SH-38 一次6300斤
每小時乾燥率：0.7~1.2%
耗柴油量：1~5公升/時



SH-32 一次5000斤
每小時乾燥率：1~1.5%
耗柴油量：2.0~4.0公升/時



SL-18 一次3000斤
每小時乾燥率：0.8~1.2%
耗油量：1.0~3.5公升/時



BL-96B 一次5000公升
乾燥有效面積：六畝
吊穀機數：二部

※榮獲經濟部檢驗局評定甲等廠商
經濟部檢驗合格，享有中央補助

順光股份有限公司

TEL: (02)2606111~6 (六線)
全省各地均設服務中心



採花及用途

植株達80公分以上可以採收基部的嫩葉及側枝，側枝則留2~3葉摘取其先端嫩芽（附葉片）供於食用，幼嫩的葉片及嫩芽均適於炒食、煮食及天婦羅之用，烹調時無須蓋鍋，以免在烹調中受酸性的影響，使其呈為鮮綠，藉以促進食慾。其味道與菠菜略同，帶有粘性，如果沒有吃慣恐怕很難入口，據日本食品標準成分（1982年）落葵可食部100公克中所含的成分如下表：

落葵是低熱量的蔬菜，含有豐富的維生素A，及鈣分，民間視為可以降低高血壓，並對於肝臟有益處，尤以無須施用農藥可栽培，所以無農藥殘留的顧忌。雖然如此，但國人講求味道，一時難於接受，需經過一段期間，對於其價值確認及慣用之後才能成立經濟栽培。

• 本文作者王進生先生，目前開始採收落葵種子，如農友有興趣，請於明年1月來函至豐年社索取試作，送完為止。

中華民國73年12月16日

國語日報

父母愛子女·子女愛國語日報

為什麼家家歡迎國語日報？

國語日報是一份「小型的大報」，內容純正高尚，消息迅速正確，短評「日日談」立論公正，專欄跟副刊可讀性極高。

國語日報全部用白話文撰稿，並且字字注上標準國音。常讀國語日報，可以學國語、學現代文字。

國語日報每天有「兒童」「少年」「家庭」副刊，並有兒童習作園地「我的作品」和「小畫家」。一份報，全家看。國語日報附贈的雙週刊「古今文選」經海內外各大中學選為國文課本。「書和人」是介紹書籍與人物的權威讀物。報費每月120元。

國語日報出版部

設有舒適美觀的書室，陳列本報出版的兒童讀物、家庭讀物、國語文書刊。每天營業到晚上八點，歡迎家長下班時帶子女來買書看書。

國語日報語文中心

設備雅潔舒適，教室氣溫調節，開有外籍人士和華僑華語班，國人國語正音班，中小學生作文班，成人、兒童書法班。採小班制，重視個別指導。

訂報電話：3412448

台北市福州街十號

出版部書屋電話：3413510

台北市福州街十一號之三

語文中心電話：3418821

台北市福州街11號之3三、四樓

這是一個事實

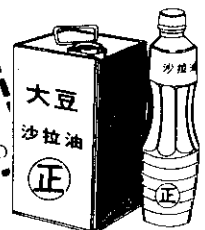
全世界1,500,000,000人口
向您證明100%大豆沙拉油，滴
滴香醇、自然健康。

100%

純植物性不含膽固醇

大豆沙拉油

家庭實用食譜
大贈送
由索請附回郵信封寄
北市復興北路1號9樓
華豐廣告公司 收
(早寄早送，送完為止)



美國黃豆協會