

慈菇好栽培 • 營養價值高

訪問台南後壁鄉朱勝元農友

慈菇利潤營養均高

「慈菇」在一般農民的眼中，是屬於比較陌生的農作物。住在台南縣後壁鄉土溝村竹子腳的朱勝元農友，他認為慈菇是目前稻田轉作的理想作物之一，因為種慈菇可粗放栽培，並不需要很高的管理技術，省工又賺錢。

去年朱農友種植 0.8公頃，每公頃純利在13萬元以上，並且可領到每公頃 1,500公斤的稻田轉作補助，比種 2 期水稻划得來。

「慈菇」屬於澤瀉科宿根球莖的草本植物，每株生有 3~4 片青菜，直立於水面，有人就稱它為「水萍」，也有人叫它做「燕尾草」，因為它的葉片形狀好似燕尾。它的地下莖是貯蓄養分的地方，當它發育後就成球莖，這個球莖稱為母莖，母莖再生出好幾個子莖，就像慈母牽小孩一樣，因此我們稱它為慈菇。

慈菇的外皮光滑，和荸薺很相似。它的營養價值很豐富，各種營養分含量如下：碳水化合物 24.36%、蛋白質 4.27%、脂肪 0.2%、纖維 0.45%、水份 69.28%、灰分 1.44%。

由於慈菇營養價值高，把它清炒、油炸、炒肉絲，或與肉類燉食都是很好的佳餚。同時還可加工磨成粉當佐料。在炎熱的夏天，可煮成甜湯，熱喝或冷飲，清涼退火，老少咸宜。

栽培方法

1. 土壤氣候

慈菇性喜溫暖，發芽適溫為 13~15°C，植株生長在 18~22°C 為宜，日照時間以 12~13 小時最理想。本省的水田或低窪地均可種植，栽培在肥沃的有機質土壤產量高，砂質土及粘土者也可以栽種。

2. 品種

(1) 白色大粒品種，植株較高，抗病性強，晚生粒大，栽培最多。球莖橢圓形，產量高，清脆可口，很有推廣價值。



看慈菇長得高大健壯，
朱勝元心理好高興！

(2) 日本種。植株矮小，產量差，球莖也少，不適合本省栽培。

(3) 野生種。在本省南部及中北部低窪沼澤地有發現，與水田雜草類似，生長力及抗病虫性強又耐熱。球莖小，可作為育種改良之用，但沒有經濟價值。

3. 育苗

選球體強健、整齊無病虫害的白色大粒種做種球。在 6 月中旬，密植於育苗箱內，並覆淺土，到 8 月中、下旬，發芽的苗就可移植到本田。

4. 整地

與稻田整地相同，但需使土壤翻鬆成糊狀才好種植。通常整地後要注入清水，讓田水澄清後才方便種植。

5. 防治福壽螺及施殺草劑

整地後即全面防治福壽螺，以免種後長出的嫩芽被吃掉。同時以殺草劑全面防治雜草。

6. 種植

每分地約種 3,800 粒育好的苗。行距 2.5~3 台尺，株距 1~1.5 台尺（肥沃地），深度約 1 台寸，能固定即可。芽須向上直立，種植時需小心，以免嫩芽

被折斷。種植後以淺水灌入，約1個月後，從幼芽生出青葉，青翠美麗，歐洲人把它當做觀賞植物，就是欣賞它的翠綠。等莖長高一點後，就可多灌水。

7. 除草及摘根

在種植後約20天，如發現田間有雜草時，以人工拔除。種後2個月，可將慈菇細弱的根拔除，留下健壯根，將來生長的慈菇才會肥大，品質也較好。如無摘根而任其生長，則將來所生，必定是大小不一的慈菇，這樣品質就差。

8. 施肥技術

每公頃施氮素肥料76公斤、磷肥48公斤、鉀肥43公斤，換算化肥量是硫酸360公斤（9包）、過磷酸石灰270公斤（7包）、氯化鉀80公斤（2包）。

第1次最好以硫酸120公斤和160公斤的過磷酸石灰充分混合於碎土，整地時施下作基肥。

第2次施肥以硫酸120公斤、過磷酸石灰120公斤及氯化鉀40公斤混合作第1次追肥，時間在種植後10天施用。為免傷害幼葉，所以以條施為原則，每2行施1行。

第3次施肥是在第1次追肥後半個月到20天左右，以硫酸120公斤、氯化鉀40公斤，施在第1次追肥時未施的那一行，仍以條施為原則。農友如有腐熟的有機質肥，可以在碎土整地時一起撒施，讓耕耘機碎土埋入土中。

9. 病虫害防治

慈菇在生長過程中，如發現有腫斑或疣狀物，或葉片生有褐色斑狀時，可用65%「鋅乃浦」或88%「錳乃浦」防治。至於蚜虫有綠色及紅色兩種，可用50%「馬拉松乳劑」1,500倍液防治。平時最好保持田間的清潔與通風，並注意肥料要適量施用，氮肥不可太多，以減少病虫害的發生。

10. 收穫

當慈菇的葉片變枯黃時，就可採收了。此時約在12月，逐漸進入冬季，氣溫下降，因此有人工即應採收，或等到次年春天採收亦可，可視價格來調節。

採收前先排去田間的水，使土壤稍乾，可用手自根部挖取，不要用鋤頭挖，以免傷到球體，或用牛犁翻土之後，再以人工撿拾。

採收後仍需灌水，不要讓水田乾涸，以免根塊腐爛，因為採收後漏收的慈菇，會在第2年春天自然發芽留宿根。如有缺株，可補植整齊，這種留宿根的方式，是最省工的方法。

收穫後的慈菇可現賣或貯存起來，待價而售。如要貯藏時，用濕沙埋藏，不可用乾沙，以免影響品質。貯藏慈菇最好的方法，是放進冷凍庫，不過要計算經濟效益。

■ 高春輝 ■



慈菇渾圓，你想像它有多好吃？