

鹿谷鄉的

莊新吉

# 高冷地清潔蔬菜 山芹菜

山芹菜又名山葉芙蓉或鴨兒芹、三蜀葵、野蜀葵等名稱。

山芹菜本是野生菜，屬繖形花科多年生植物。本省在日據時代，日本人在溪頭台大實驗區發現此種野生菜可做蔬菜食用，當地居民也隨着採集種植，漸漸就成爲三餐不可缺的一道好菜。

原產溪頭·風味獨特

近年來，由於溪頭及杉林溪遊樂區不斷的開發，該地區的飯店紛紛推出山芹菜這道名菜，使山芹菜的生產有供不應求的趨勢；致使附近農民開始大量栽培生產供應，成爲一項新興作物之一。

種植容易·病虫害少

山芹菜生長於陰涼潮濕高山地區，尤其在杉木等大樹底下，日照短的地帶，均是它適合生長的環境，由於它含有香辛味及在高冷氣候下，病虫害很少，故生長期間無需噴洒農藥防治，可說是最清潔衛生蔬菜；凡是到溪頭遊樂區的遊客，莫不是先嚐其美味爲快，回程還購買1、2把帶回去大家品嚐。

山芹菜種植簡單容易，1年可採收10~12次，比普通芹菜強健，再生能力很強，枝葉均呈綠色，自母株基部分株，每叢有7~8株，根淺散生，株條圓型中直，每株條側生3支以上葉梗，卵型葉片，葉緣周呈不明顯鋸齒痕，葉柄光柔細嫩，比普通芹菜光滑翠綠，香味也



鹿谷鄉現有3~4公頃種植山芹菜



在台北延吉市場舉辦山芹菜促銷活動



比普通芹菜芬芳可口，纖維質較少，消化比較容易。

山芹菜種植需種於高冷地、潮濕、日照短、pH 6~7 之間的砂質壤土中，整地基肥使用有機質肥料，每公頃約1,000 公斤，或施用複合肥料台肥 1 號80公斤、畦溝深及溝寬各30公分、畦面寬90公分，整地後取種苗（約5、6公分長）種植，株距10公分，行距20公分、（每畦種植 4 行，採收較容易），種植後行灌排水，視畦面潮濕程度，每次灌注至畦面濕潤時為止。

## 遮網設施·產量提高

山芹菜種苗成活後約20天行追肥（每分地尿素20公斤）一直至第 1 次採收後，再以尿素30公斤左右行追肥，採收時期，是在未抽苔開花前摘採、種植 1 年後再行翻整種植，產量較高。種植時期在 7~8 月行種子播種；8、9 月行移植，盛產時期是入冬及入夏前這一段時間；夏秋兩季因氣溫高不易生長，發育較慢，品質較差，為低產時期。鹿谷鄉農會為調節發育生產及改善品質，鼓勵農民架設遮蔭網室，促進其正常發育、產量提高，目前供應市場已不虞匱乏。

山芹菜產量，每公頃年產量在15,000公斤左右，平均價格每公斤50元，農民淨收益55萬

元左右。目前鹿谷鄉除茶葉高收入外，山芹菜是次收入之作物，近年來農民種植約有 3~4 公頃。

## 舉辦品嚐會·促進消費

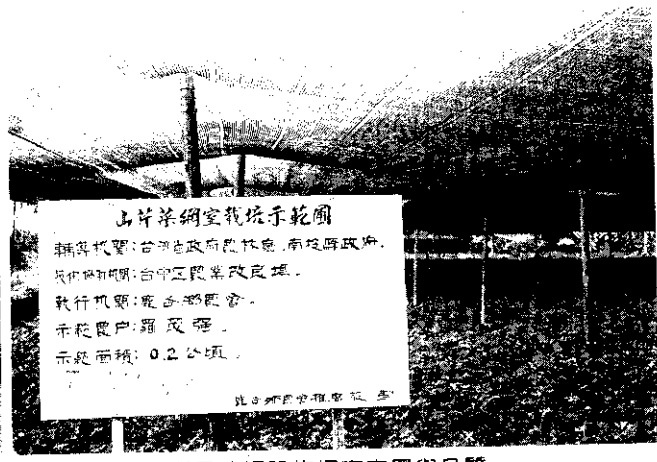
鹿谷鄉農會為調節供需及農民生產利潤，每年在盛產時期，在全省各大都市消費地舉辦促銷品嚐會，尤其在台北市果菜公司延吉市場辦的成效最為顯著。

山芹菜是最衛生健康蔬菜，味道特別芬芳，食之可增進食慾，同時含有豐富纖維質，不但可助消化，肥胖者食之可減肥，且具有發汗解感冒之功效。又因含有豐富鐵質，可防止貧血，其中包含的維他命，具有清除血管阻塞作用，故可預防高血壓；所含卡路里及維他命 A、C 均與菠菜、番茄同量，是最富營養蔬菜之一。山芹菜之料理很多樣，以下簡介幾種：

1. 切成 3 公分長與柴魚以及醬油攪拌後食用。
2. 切成 2 公分長供作肉絲湯或味噌湯。
3. 鹽漬食用。
4. 山芹菜之葉拌麵粉油炸。
5. 切 3 公分長炒牛肉、豬肉、羊肉、魷魚等清脆可口。
6. 葉片與蚵或肉絲、蛋等煮湯食用，美味可口。



鹿谷鄉冷涼的氣候適合栽培山芹菜



利用遮網設施提高產量與品質