

甜茴香定植成活後，用塑膠布或培土法覆蓋。



新興蔬菜 甜茴香

● 吳忠信

經過覆蓋法處理的甜茴香，其鱗莖肥大軟白。



台北市士林區農會於去(75)年入秋時候，由平等里張春松農友試種0.03公頃的甜茴香：這次試種的甜茴香，是從荷蘭引進的新品種，生長情形良好，從育苗到採收，不須灑農藥。收穫後，由台北農產運銷公司經營的延吉、和平等超級市場銷售，頗受消費者喜愛。士林區農會預定在今年內擴大面積種植，成為本省一種新興蔬菜。

甜茴香，學名：*Foeniculum vulgare* Var. *dulce*。
英文稱為 Sweet fennel。
原產意大利，繖形花科，為多年生宿根性草本植物。

甜茴香又稱羅馬茴香、甘茴香、俗稱結球茴香。

甜茴香與本省茴香（客人茴香）有所不同，普通茴香植株高約半公尺，不結成球狀，莖端細短，食用

葉及梗而已。而甜茴香高約1公尺，葉梗8~10枝，為濃綠色互生葉子，屬羽狀複葉，這方面與本省茴香相似，只是略短而密些。

■ 植株性狀 ■

甜茴香的葉鞘基部鱗莖肥大，形如洋葱，鱗球8

—9鱗片對生，鱗片厚度約1公分，質脆而甘甜，葉有清香氣味，尤其中間（心芽）幼嫩部份，特有八角香辛味道，可充作生食用蔬菜。其種子研磨後，可供製做香料，作為加工食品添加物。在本省北部5—6月抽苔開黃色小花，可當切花插花材料。

■ 優良品種 ■

1. Tardo：早生，植株生育中等，每顆鱗莖平均重約250公克，鱗片厚度1.16公分，鱗球色澤白。

2. Fino：荷蘭種，植株生育中等，早生，每顆鱗莖重約200公克，鱗葉片厚，約1.24公分，香氣淡，鱗球色澤白。

■ 栽培管理 ■

1. 土質：選擇保水力良好，有機質多，pH 6—6.5之壤土或砂壤土較佳。若種植在保氣力差，及易乾旱地，生長不良。

2. 育苗：選排水良好，富有機質之肥沃壤土為苗床，將基肥（堆肥及過磷酸鈣）撒施後耕10—12公分深，使肥料與土壤充分混合，碎土整平為1公尺寬的畦。行種子繁殖，在秋末或初春，採取撒播或條播，1分地本圃所需苗株數1萬株，苗床面積重30—40平方公尺，育苗日數約25—30天。

3. 定植：本圃整好地，畦寬1公尺，畦高25—30公分。甜茴香為淺主根性，於苗高12—15公分左右，移苗定植畦上，行距30公分，株距25公分。移植時，將苗冠葉切除一部份，易成活，但仍不宜栽植過深，植後立即澆水，使土粒密着根部。

4. 施肥：1分地所施用的3要素量——氮肥20公斤，磷肥10公斤，鉀肥10公斤。堆肥及過磷酸鈣全量，氮肥及鉀肥之去做基肥，條施穴施或全面撒施均可，若改用複合肥料作基肥時，須與土壤充分混合，以免傷根。其餘 $\frac{2}{3}$ 之氮、鉀肥，分做3次做追肥，於定植後6—7天施於株間，以後視植株發育狀況，每隔15—20天追施2次。同時可進行除草。

5. 灌溉排水：土壤水分低於55%時，植株生育差，故旱季宜灌溉。

6. 覆蓋：為使鱗莖肥大軟白，於定植成活後，即行塑膠布或培土法覆蓋。

■ 採收處理 ■

定植後約80—90天，鱗莖肥大時即可採收，可供

生食或炒食。每分地可收穫2,000—3,000公斤。因其生育期較長，再加上採收包裝、運費等，栽培成本為每株只採1顆球體約為10元。採收後不耐貯藏，放久鱗球食用部份會老化；且成熟時，即需趁嫩採割，以免皮纖維木質化；以上是為缺點。甜茴香因環境適應力強，尚未受病蟲害感染，從育苗到採收，從未噴洒農藥，故為清潔衛生的安全蔬菜；若由漢堡速食業採用，將是最具營養及特殊香甜味的添加料。

■ 採種繁殖 ■

本省北部，在5月左右，會抽苔開花，俟種子成熟後，採下乾燥備用。

■ 營養成份 ■

據食品營養專家分析，甜茴香每百公克中，水份89.4公克，熱量為28（千卡）單位，碳水化合物5.2公克，蛋白質2公克，鈣質100毫克，磷質50毫克，鐵質3.3毫克，維他命C達4.1毫克，是營養豐富的蔬菜。

■ 食用方法 ■

1. 青炒肉絲：甜茴香之細嫩幼株整棵洗淨，切段加肉絲快炒即成。

2. 炒蛋：切絲後，放入炒鍋煮至軟，再加蛋汁同炒即可。

3. 涼拌：切絲以鹽稍去水瀝乾，調入醬油、糖、麻油、黑醋加些辣椒絲拌勻，醃30分鐘入味。

4. 沙拉：剝片洗淨瀝乾，以2份白醋醬加1份番茄醬調勻沾食。

5. 紅燒：切塊與紅燒牛肉（或豬肉，皆為已煮爛）同煮入味，甜茴香勿過軟即可。

6. 魚香：將絞肉、蔥蒜末，辣豆瓣醬炒香，入甜茴香絲同炒至軟即可。

7. 丁香豆豉：取丁香魚乾，豆豉炒香與甜茴香絲同炒至軟入味。

8. 什錦菜羹：甜茴香切粗絲，入什錦菜中煮軟，再勾芡即可。

9. 魚湯：將魚雙面稍煎黃，入蔥薑煮至湯成白色，再加入甜茴香絲煮軟即可。

10. 味噌魚脯湯：將鱗球洗淨橫切絲後煮軟，加味噌魚脯同煮即成。 ■