

春季蔬菜產銷與分級包裝

農產運銷改進

蒸菜

又稱茄菜、芥菜、牛皮菜、根刀菜、厚皮菜、蒼達菜、葉用蒸菜、菜用蒸菜。是藜科蒸菜屬1或2年生草本植物，葉片巨大，長可達30公分，寬達15公分，葉脈明顯有6條，葉梗寬厚肥美，葉肉厚而細嫩，是食用葉菜類中，葉子最大的菜種。原產歐洲、亞洲、北非等地方，本省栽培已有百年歷史。

依葉型大小有圓(大)葉種及尖(小葉)種，依顏色而分有綠色(食用)種及紅色(觀賞)種，目前市面上出售種植者均為綠色種為主，紅色種皆被種植在觀光風景區或花園裏，但紅色種也可食用，具觀賞與食用兩用途。

在本省各市場上，每年9月初至翌年5月下旬，均有出售。台北市場每年成交量1萬3千公斤，總平均單價每公斤6元。量最多月份集中1~3月，每天成交量易有700公斤，平均每公斤5元，價格不貴。全省各地均可種植，而以新港、二崙、土庫、台北近郊較多。

以種子繁殖，育苗至株高10公分，移植本圃，或疏播種子後，再行間拔。行株距30×20公分。以表土深鬆，富有機質肥沃壤土，多施堆肥當基肥，發育期間施3次化學肥料，拔除雜草，保持適當土壤濕度。約40天後可全株採收。



蒸菜

或將底葉先摘採，以後每隔8天摘葉1次，連續可摘取35~40天，約有7~8次之多，每分地採收量約2,000公斤。摘採後以每半公斤裝1束(1把)，用紅色塑膠帶網綁，將葉片排列整齊，勿受折斷損傷捲曲，扁平式排放紙箱內，每箱淨重20公斤，每箱邊各打4洞透氣孔，防止悶熱冒氣枯萎。

蒸菜含有豐富的營養，每百公克中，維生素A達6,100單位、C 25毫克、鈣36毫克、磷26毫克、鐵1.5克、醣質4.5毫克、蛋白質1.6克、水份91克、纖維1.1克，是食用價值很高的菜種。常食有助長指甲、皮膚、毛髮、牙齒之發育，強健體力，防止衰老。一般人誤將蒸菜當作餵豬用，是錯誤的觀念。葉片及葉柄適做菜炒食，葉柄及葉梗可做湯，根端可加工做糖。

蒸菜因葉綠素含量甚高而略有澀味，可將滾水燙半熟再炒食，則可除去澀味。鍋底多些油，以塩、薑片，少許五花肉，加太白粉芡炒熟，趁熱食用，味美翠綠鮮美風味佳，是營養又新鮮好吃的菜種。購買時以葉片完整，新鮮脆綠，不枯萎焦黃，寬厚色澤光亮為佳。

不要讓“賺錢的植物”溜走了！
請趕快買：

豐年叢書HV#881

經濟植物集

介紹36種經濟植物之栽培及發展前途

5月16日以前優待價：**304元**
(郵寄另加掛號郵資16元)

豐年社 郵政劃撥0005930-0豐年社
台北市温州街14號