



芥藍菜

在本省一年四季均可種植，耐寒、耐熱抗旱又耐濕，夏天高溫或颱風期，一般葉菜類受損害，只有芥藍菜較為完整，是植株強健的葉菜類之主要菜種，10多年前種植面積尚不多，近年來擴大不少，已取代本省農友原先種植油菜之菜種。主要產地集中士林、蘆

洲、新莊、五股、埔心、田尾、西螺、二崙、崙背、新港、梓官等地方。

種子直接撒播畦面，於本葉3~4片，株高5公分時，疏拔弱小幼苗，保留強健植株，澆水、除草、施肥，冬天約45~55天，夏天30~40天可採收。因株莖細嫩青脆，自第1張葉片梗頭莖端摘採，依株高之長、短，分開每0.6公斤捆紮1束，把形扁平狀，葉片不可折疊或斷傷，放入方形硬竹簍中，稱足每簍40公斤淨重後，用清水噴洒，促使濕潤保持新鮮，增加商品價值。

芥藍菜含有高量維生素A、B₁、B₂、C、鈣、磷、鐵、醣質等營養，也是葉綠素含量很高的菜種，且有細嫩性纖維，常食可促進腸胃蠕動，助消化解便秘，去油膩是減肥的菜種之一。適炒食、清蒸、煮湯。先滾水一燙，置蒸盤上蒸熟約2分鐘，再沾醬油加醋、芝麻油、糖等調味料，食之青脆細嫩好吃。或鍋底多放些油，下熱鍋猛火快炒2~3分鐘，滴些米酒，趁熱食之很够味又有新鮮感。台北市場年交易量達3,561公噸，批發總平均單價每公斤10.6元，夏季7~9月颱風期間，或豪雨過後菜量少時，只有芥藍菜受損程度輕，能保持供應市場需要，這時芥藍菜得天獨厚，每公斤可賣到40元左右。

果實花
催早花

請用

花寶三號

HYPONeX 10-30-20

亞拉斯加 鮭人牌

濃縮魚精 開花肥

ALASKA MOR-BLOOM

—— 各種農業(園藝)肥料、藥劑、資材總匯 ——

代理 經銷 **台和園藝企業股份有限公司**

Taiwan Horticultural Co., Ltd.

台北市士林區中正路104巷1弄2號

電話：(02) 831-3302 郵政劃撥：0101360-9

台中：(04) 222-3374

嘉義：(05) 276-1033

高雄：(07) 7023310