馬齒莧的栽培法

桃園區農改場推廣中心副研究員／陳添來

台灣地處亞熱帶，高溫多濕，種植蔬菜如不加以適量適期噴灑農藥，想要得到好的收成可能很難，尤其十字花科的蔬菜更是難上加難，昔日孟母擇處而居，由於「孟母三遷」使孟子成爲亞聖，所以今日的賢慧主婦或媽媽們爲了家人的健康著想亦該擇菜而食，盡量攝取殘留農藥少的蔬菜或水果，所以原生蔬菜成爲時下最愛的蔬菜之一，由於原生蔬菜不但不需噴灑農藥，安全可靠，並且具有藥膳之效。



栽在農園之一隅

馬齒莧屬馬齒莧科，學名爲 Portulaca olecracse L，俗名爲豬母乳，爲一年生草本植物，依其外觀有紅齒莧與白齒莧，二者均可食用，紅色種經煮後具有酸味，人們較不能接受，白齒莧經炒熟後仍保持青綠色，口味甚佳，如在炒時先配些蒜片風味更佳，據說對降尿酸有很大效果，姑且不談其有藥膳效果，但是絕不需施農葉的安全蔬菜其栽培法如下。

一、整地做畦

種植任何農作物均需整地良好，如此



箱式有機栽培



馬齒莧之一般栽培

一方面好種植，又可減少什草滋生，畦面以90公分至1公尺爲宜，太寬採摘不方便，要踏上畦面易傷到母株，畦溝以30公分左右，排水良好之處溝可淺些10－15公分亦可。

二、施肥

馬齒莧本是野生什草之一，生長勢很強，爲了要使品質好幼嫩，以施用有機質肥料爲最佳或配以少許之複合肥料亦無妨，大概以10平方公尺5－10公斤之有機質肥料和0.5至1公斤左右之複合肥料一號爲基肥，並與土壤充分攪拌後種植，生長期中爲保持幼嫩亦可以200倍液之液肥加以追肥。

三、種植

馬齒莧之種植法與空心菜相同，可用扦插法，每欉以3支左右，以選擇基部較老化部份扦插較易成活，行株距以20－25×15－20公分左右，稍爲密植些亦無妨，種植後充分澆水促進成活。

馬齒莧亦可用保麗龍之箱式栽培，以純有機的栽培法，用有機的培養土或介質栽培，每個3－5人的小家庭，種上1－2箱即可供一家之食用。

四、灌排水

任何農作物均不能例外，太乾旱需澆水，太濕潤要排水，馬齒莧較忌太濕，太濕容易爛掉枯萎，所以須注意灌排水。

五、保溫措施

白馬齒莧雖是雜草之一，如果沒有其他雜草之保護，冬天下霜亦會凍死，所以在冬天需用白色透明的塑膠布加以保溫，使其越過冬天爲翌年重新種植之用。

六、採摘法

馬齒莧種植成活後生長非常快速，大概種植後一個月後即可開始採收，如自己種，直接採摘其先稍部分約3－4公分長，煮時不須再切過即可下鍋，如大面積栽培出售就以生長至20－25公分，每束約300公克。

七、病蟲害防治

馬齒莧不長蟲亦不生病，只要保持適當水分，使其不要腐爛即可，如發現其他什草加以除去即可生長良好。

八、烹調法

幼嫩的馬齒莧以青炒和蒜片即可，如不加蒜片略有草腥味，較老的部份亦可煮湯當開水喝，據說對尿酸有保健之效果。

主動循環式
冷藏用空氣清淨機
花卉、蔬果儲存保鮮，低度氣體吸附，效果顯著，防酸臭、制腐熱。
EC-20
NT@3200



攜帶式農用電動
送風防毒面罩
ER-300
NT@3850



直結式農用電動
送風防毒口罩
ER-76
NT@3600

固本實業社出品
台南市東門路二段338巷56弄58號 TEL(06)268-0966
郵撥:03293954 陳黃那拔 帳戶 FAX(06)290-3593