

# 富含鐵質的山芹菜(下)

農委會農業試驗所 / 沈百奎

(上接50卷7期)

## 山芹菜營養成份分析

山芹菜莖葉每百公克所含營養成分表

熱量	水分	粗蛋白	粗脂肪	碳水化	粗纖維	膳食纖維	灰分
kcal	(%)	(%)	(%)	合物(g)	(%)	維(g)	(%)
27	92.6	2.8	2.2	0.4	3.6	1.7	2.0
膽固醇	維生素A	維生素E	維生素	維生素	菸鹼素	維生素	維生素
(mg)	效力(RE)	效力( $\alpha$ -TE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>6</sub> (mg)	B <sub>12</sub> (mg)
-	663.7	-	0.01	0.02	0.39	0.01	-
維生素	鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵	鋅
C(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
17.6	26	400	222	70	77	7.8	1.0

(出自行政院衛生署台灣地區食品營養成分資料庫)

## 二、整地、育苗及定植

### (一) 直播法

目前以直播法最每年9~12月均可

播種，高海拔1,000m以上，全年均可播種，中低海拔以秋播較多，以砂質排水良好，中性肥沃土質為佳，整地前施腐



收穫時在田間去除黃老葉，捆成小把即可出售



罹患病毒病之山芹菜，花朵小無法正常開放

→ 熟基肥，每分地約200~300公斤，畦寬約0.9~1.0公尺，行條施，橫條距約15~20公分，株距3~5公分。每坪地種子用量約50克，播種後用手鎮壓，覆蓋稻草、澆水。苗期長達30~40天，每天澆水1次保持濕潤。

#### (二) 穴盤育苗

種子萌芽屬好光性種子，以變溫處理可增加萌芽率，穴盤可採72~128格，每穴施以1~2粒種子再稍作覆蓋，並充分保持水分，因苗期長達30~40天，每週可施500倍之peaters液肥1次以促進生長。定植距離以0.9~1m畦寬約種4~6株，株距20公分，定植後灌水，並覆蓋稻草。

#### 三、田間管理

田間工作大致為中耕、除草及施追

肥，定植後每天均需噴水1次，直播者7~10天可陸續發芽，每週補充500倍peaters 20-20-20液肥或尿素水1次，2週後中耕除草並施追肥，追肥可用台肥43號粒肥，或鷄糞腐熟之有機堆肥。每20天再施1次，平時注意保持土壤濕潤。

#### 四、遮蔭

山芹菜屬於好冷涼及陰性氣候，經農業試驗所，以不同遮蔭度試驗結果以綠色紗網覆蓋者，除產量上比與40%及60%及不遮蔭者為佳外，在植株高度上更增加15%，故適當使用，可增進山芹菜品質，尤其在平地生產時，效果應更加明顯。

#### 五、病蟲害

山芹菜因有特殊氣味，病蟲害少，



幼苗期主要有青蟲、夜盜蟲，可適時用藥劑防治1次，成長期株以蚜蟲為病毒病為害，黃化病毒株應予拔除，平常注意田間衛生，不要連作，病蟲害就很少發生，為一種很少使用農藥之健康蔬菜。

## 六、採收

第一次定植或直播需90~100天，植株達30~40公分時，就可採收，採收時用刀平地割取並隨即去除老葉及黃葉，洗淨後稱重捆成一小把，裝袋即可販售。採收後隨即補充肥料並加強田間管理，60天後即可再作第二次採收，可連續採收3~4次。

## 未來展望

一、山芹菜株形高雅，烹調時色、香、

味俱佳，種面積逐年增加，由於生長勢強，少用農藥，可收穫多次，為一種新興健康蔬菜，尤其夏季的售價高，農友獲益佳，評價頗高。本省冬季由於其他低價蔬菜之競爭，售價較低，民衆可享受到品質佳、價格低廉的山芹菜，故未來銷售管道之推展應予以規畫，組成產銷班，以減低產銷成本，開拓市場。

二、在品種上，目前以關西種為主，但多由日本進口，價格較高，若能自行採種應可降低生產成本，又本地種山芹菜氣味香濃，與進口品種雜交，若能再加以純化固定為純系，應可自行留種，其香味、品質上可超過關西種。 🌱

## 山芹菜栽培模式圖

