

## 雲貴高原的著名小菜 醃漬品適合寒冬滋補

寬葉韭又稱茺菜或大葉韭，它與一般韭菜同屬異種，因此有很多的差異。其中最明顯而有趣的差異是它的肉質根粗大，根徑可達0.5cm以上，可以食用，因此在分類上稱為根用韭菜，有別於一般的葉用韭菜與(花)苔用韭菜。在適宜的氣候下栽培，它的葉片寬度可達2cm以上，因此亦稱為大葉韭，它的葉片雖有韭菜的味道，但是韭白卻散發強烈的蔥味，因此最近消費者喜歡稱它為「蔥韭」。

寬葉韭的原產地在中國西南部，雲、貴、川、藏等地和中印、中緬交界，海拔2400~3200公尺的地方都有栽培，當地居民主要取食根部，將它的肉質根挖出清洗後予以醃漬，並加以香料、糖、鹽等調味料，味道鮮美，是很好的小菜。據說食後對人體具有溫補之效，尤其寒冷的冬季，食後可使身體暖和，是當地的名產。



■口感風味都很特殊的寬葉韭，是一種「根用韭菜」。

民國38~40年之間，部份大陸人士來台攜入此種韭菜，定植於南投縣仁愛鄉清境農場附近庭院之盆栽中，數十年來花開花謝無人識；因為它沒有牡丹的風華，蘭花的幽趣，只有主人對它的偏愛與珍

惜而保存下來。作者數年前進行韭菜之引種與栽培技術的研發，無意間發現它的存在，終於有機會揭開它平實的外貌。

# 適宜庭院栽培的 健康蔬菜 寬葉韭



■家庭盆栽寬葉韭，可以有機栽培。

## 我從山中來， 根白如雪，芳香宜人

寬葉韭的殊勝在於它具有多重的辛香，多樣的感覺，它的外貌酷似堅韌的野草，開的是不起眼的白色小花，卻潛藏著芳芬的辛香。肉質根色白如雪，味似薤。韭白咬感似蒜，其味如蔥。葉片寬平無華，蘊含淡淡的韭香。花苔未開放時嫩感猶勝一般韭菜花，花苔開花後更加脆嫩爽口。炒食韭白、花苔脆嫩芬芳，肉質根嫩食芳香宜人，炸食肉質根爽口難忘，還有肉質根泡菜，醃製亦皆佳餚，正是庭中有此蔬，何愁客不至。

寬葉韭適宜栽培於冷涼濕潤氣候，平地冬末定植到春末或夏初收穫為最適宜之生育時期。溫

度超過30°C時葉片逐漸白化枯死，故夏、秋之際須以70%遮陰紗網遮陰，如果使用盆栽只須移到走廊，不照射強光處即可。栽培期間須加強灌溉或澆水，土壤質地以砂壤土、壤土、粘壤土皆可，但以富含有機質的壤土為佳，栽植時須添加適量有機質肥料以促使根系發育良好，植株旺盛。

### 適合家庭有機栽培 少病少蟲需要遮陰

寬葉韭在適當氣候下，栽培容易，分蘖旺盛，病蟲害稀少。它不怕潮濕，只怕艷陽高照，如在庭院栽培可供觀賞取食兩用。一般家庭使用3~5盆栽內填培養土，以壤土3份，有機質肥料一

份，充分攪拌後將幼苗移植其內，見其生長2~3月後，隨時可自地基部收刈食用，3~5月後可挖取根部獲得肉質根，肉質根甚為豐產，約2叢可得一盤，醃、炸、燉食皆適合；如要生產花苔食用，培養土內多填一些磷肥即可。

庭園栽培可利用家中餵水、剩菜、豆粕、米糠、有益微生物菌類等混合發酵液，每週澆灌一次，若想提早採收亦可每週澆灌2次。生育期間為防艷陽照射，可搭架遮陰紗網，高度不拘，以工作方便，庭園美觀為宜。生育期間需要常灌水，每週至少2次。葉片上偶有出現輕微銹病斑，不必理它，如果出現白絹病是遮陰不足所致，栽培期間除非



■ 一般韭菜(左)與寬葉韭的對照。

有特殊的病蟲害發生，否則不必使用化學藥劑防治，照此而行，你可以生產 100% 的純有機寬葉韭。

寬葉韭定植成活後就會陸續抽苔開花，可以說終年開花，寒冷氣候時會暫時停止抽苔，日照多的時候花開也多，日照少時花也少，所以要生產花苔時不宜遮陰。花苔於春季最為脆嫩，夏、秋季纖維較多，也易老化，因此春季可以每週採收一次，後者 2~3 天採收一次為佳。春季花苔開花後仍然香嫩可口，故採摘之

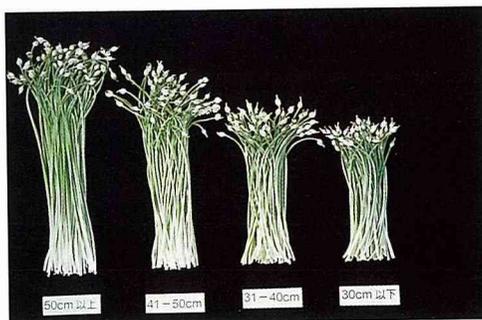
期可依各人取捨偏好而定。採收時輕輕捏住花莖向上拉起，花莖即可自葉鞘內抽出，非常有趣。花莖短者較嫩，花莖長的纖維較老化，下鍋前要分段檢折調理，將老化之莖段檢出，以免影響口感。

寬葉韭的葉鞘上部寬鬆，不似一般韭菜緊束，栽植時若能以銀黑色塑膠布覆蓋地面，一則可以防止雜草滋生，二則可防止下雨或澆水時土壤濺入葉鞘內。調理時尤須注意清洗韭白部位為要。

寬葉韭根群旺盛，根部分為鬚根與肉質根，土壤條件越佳，肉質根所佔比例越多。遮陰比不遮陰的肉質根長，根徑更粗。採收時切記深掘，全株挖取，再將肉質根剪下，放入水中輕輕搓洗，便見肉質根泛白潔淨鮮麗，以之燉湯、油炸、製作泡菜，或遵古法醃製，藏之甕中，隨時取用溫補益氣，受用非常。(請參考《鄉間小路》7月號 15-16 頁的食譜介紹)

寬葉韭剛剛進入推廣階段，如果您有興趣專業栽培，可與台中區農業改良場蔬菜研究室接洽(TEL: 04-8523101 轉 140、141)；如果您想買來嚐鮮，可與南投縣水里鄉農會推廣股接洽；如果你只在自家庭院栽培兼觀賞，那麼花店、農藥行內有許多不同配方之液體肥料，隨手買回稀釋澆灌，對於忙碌的朋友，非常方便。

■寬葉韭可以終年開花，花苔脆嫩可口。



■小包裝寬葉韭，以新興蔬菜推廣上市。



■溫度超過 30°C，需要 70% 遮陰。