



文圖 / 陳添來

菊 苣屬菊科作物是萵苣的一種，別名縮葉萵苣或苦巨，因味甚苦，一般用在冷盤的墊底或裝飾之用，我們常說良藥苦口，真是菊苣的寫照。

桃園區農業改良場所輔導之中壢市蔬菜產銷班班員王清江先生，所種植的為精緻型的水耕栽培，經營面積約0.3公頃，平常臉上掛著一副度數很深的近視眼鏡，英俊瀟灑，根本不像一位種菜的人；最近發現近視眼鏡也不見了。班員間常常會調侃他：錢賺到了，眼睛也比較亮了！經筆者追問之下才道出他吃菊苣的經驗。

王清江班員經常生吃自己種的水耕苦苣，將苦苣洗乾淨剪成二公分長度，加一點白開水用果汁機打成汁加蜂蜜，約200公克之苦苣加100-200cc的白開水，然後加些蜂蜜，濾過比較好喝，連同渣吃下去更佳。

筆者年近花甲，沒有近視但有老花，每每於夜間開車時對方來車之燈光，常感光芒四射眼睛吃力，班員們因此好意送菊苣給我補眼力。起初也像王班員的吃



■ 直播法栽培的田間菊苣



■ 整株採收的菊苣

法，打成汁喝，後來我就乾脆切段直接沾蜂蜜吃，既不需麻煩內人又快速。對夜間開車的視力確有改善，但要有恆心經常保養，效果才會顯著。別人給魚吃只能一時，想要長久有魚吃還得自己本事捕魚。種菜我內行，向班員要菊苣種子自己種，自己種菜吃日子才長久，不過菊苣種子很貴，一磅近2千元。

菊苣屬冷涼蔬菜，炎熱的夏天長不好，必需有遮陰設備，不然不易種得很好。菊苣可用直播或育苗再移植兩種方式。直播較費種子，以排水良好，經過精細的整地做畦，每隔5-10公分一顆即可，太密過於軟弱不好

收穫，因為要生吃最好用介質以箱式栽培較佳，施有機質肥料，以乾淨的水去澆洒。

筆者是用穴盤育苗，用移植法栽培，行株距30x30公分，採逐葉採收，不連根拔起，與一般萵苣的栽培法一樣，既省種子又安全。如果怕有寄生蟲可以洗淨後用開水燙過再吃亦無妨。直播法40-50天即可採收，育苗法則移植後30天亦可逐葉採摘。您如果眼睛有不適之處不妨多吃菊苣，或許可以改善。

■

IT 伊通攝影 PARK
 PHOTOGRAPHIC STUDIO
 伊通國際有限公司
 台北市伊通街 41-1 號 2 樓
 TEL: 25070677-25077243 FAX: 25071149