



文圖 / 陳永賢 農友種苗公司

吃葉子的蘿蔔

微微辛辣 淡淡甘甜



■葉用蘿蔔「綠津」。

■葉用蘿蔔「香和」。



■在園土或栽培介質上撒上一層有機肥，並充分與園土混合。



■園土整平後，以小木棍每隔 15-20 公分左右壓一條小播種植溝，便可將葉用蘿蔔種子點播在植溝中。



■播種後覆土，然後以細嘴噴壺澆水。



■播種後 3-5 天便開始發芽，以後只需要適當的澆水便可迅速成長。

苗 蘿蔔屬於十字花科蔬菜，一般都採收其肥大的根部供食用，但農友種苗公司育成的品種「綠津」與「香和」，是一種吃葉子的蘿蔔，因為生長特別快速，葉部細嫩少茸毛，風味好而沒有苦澀味，最適合在其根部尚未肥大之前採收，作為「葉用蘿蔔」食用。

葉用蘿蔔營養豐富，含有各種維生素與礦物質，並富含植物纖維可幫助消化。食用方法簡單，可榨汁、生菜沙拉、涼拌、醃漬、做湯、炒食，做肉丸及水餃餡等等。茲介紹幾種食用法如下：

●**沙拉**：充分洗淨瀝乾水分，切成適當的長度置於盤中，澆上美奶滋等佐料生食。

●**涼拌**：將蘿蔔葉洗淨

瀝乾，置於適宜的磁器中，然後加少量食鹽用手搓揉，經過一小時後倒去汁水，切成適當的長度加調味料食用。或將洗淨的蘿蔔葉放入沸水中，經過約 2 分鐘殺青後，切成適當的長度加醬油、麻油食用。

●**煮食**：蘿蔔葉洗淨切成適宜的長度後與貢丸與魚丸煮湯食用。

●**炒食**：使用奶油或沙拉油，在足夠的熱度下加肉絲或蝦仁等同炒食用。

葉用蘿蔔生育快速，容易栽培，播種後 3 週便可陸續採收，在台灣各地一年四季均可栽培；病蟲害較少，可不用農藥或化學肥料，適合有機栽培。喜愛種菜的朋友，本文提供葉用蘿蔔的栽培要點。



■播種 20 天左右便可採收美味細嫩的葉用蘿蔔。



■用防蟲網罩覆蓋，可以防止蟲害或鳥啄食。



■也可將介質倒入簡易塑膠盤中或直接在栽培介質袋上打孔，然後播種。

(1)場地的選擇：依每個住家環境的不同，只要選擇有陽光充分照射的地方，都適合栽種葉用蘿蔔。有庭院的家庭可直接播種在園土上，也可用磚石或木板圍成菜圃，填加栽植土或泥炭土介質等就可以栽種了；沒有庭院的住家，也可利用屋頂或陽台或窗邊，擺放栽植容器，如陶盆、塑膠盒、木箱

或保麗龍箱等，再填加栽培介質即可。

(2)播種：先撒施一層有機肥，然後與園土或介質充分混合後整平，再以小木棍每隔15-20公分壓一條播種溝，便可將葉用蘿蔔種子點播在播種溝中，然後覆土



■直接栽培在介質包裝袋上的葉用蘿蔔。



■自己種的葉用蘿蔔，最新鮮。



■葉用蘿蔔，清爽可口。

澆水，經3-5天便可發芽。家有庭院種在園土中者，株行距各8公分，每穴2粒種子，15天後間拔一株食用，再經20天隔株間拔食用，剩下的等40天後採收大蘿蔔，這是一次播種三次採收的經濟栽培法，也是栽培葉用蘿蔔的最大樂趣！

(3)澆水採收：每天用細嘴噴壺適當澆水，經過20-25天，植株大約已有7-8片本葉，株高約25公分時，即可採收。採收時可以間拔方式先採收較大的植株，留下植株較小的讓它繼續生長，下次再採收。

(4)管理：葉用蘿蔔生育強健快速，有充足陽光、適當園土或介質，並在栽植前施用有機肥料，日後只需適當澆水，便可栽出壯碩肥美的葉用蘿蔔。如有蟲害時可用防蟲網罩住，或噴灑蘇立菌等無毒性安全農藥即可。