

原生蔬菜在有機栽培之應用

作者：胡正榮 助理研究員
作物改良課
園藝研究室
電話：(03) 8521108轉300

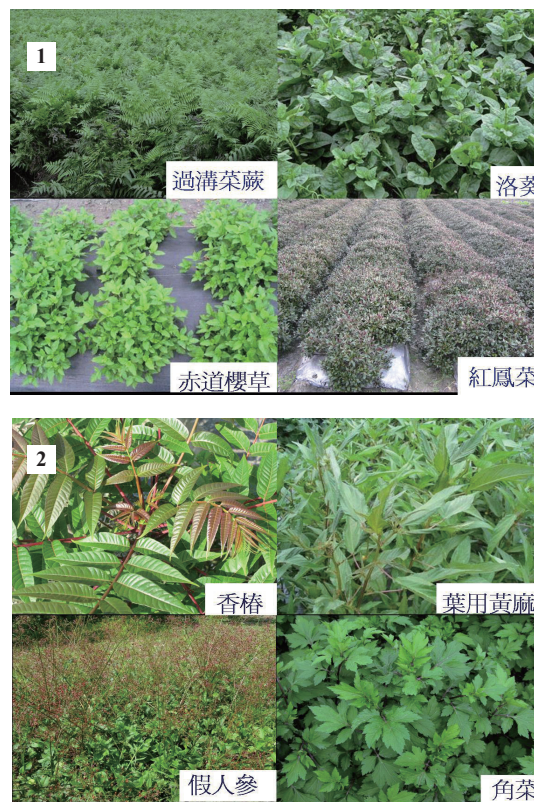
前言

在先民及原住民傳統的飲食文化中常佐食原生蔬菜，但隨著都會生活繁榮而逐漸被精緻的改良種蔬菜所取代，至今日健康與休閒風潮興起，有機農產品的需求增加，但對有機蔬菜的生產者而言，栽培時最好優先選擇生長快速、少病蟲害的蔬菜種類，將比較容易控制病蟲草害的發生。而原生蔬菜具有多項適合有機栽培的優勢特性，包括：生育強健、少病蟲害、高營養價值等，相當值得推薦給有機生產者進行栽培，以提供消費者更多有機蔬菜的新選擇。

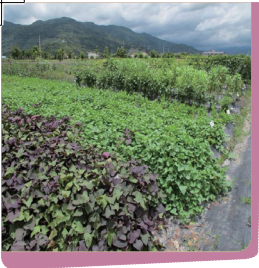
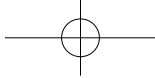
原生蔬菜的定義

所謂原生蔬菜的定義，泛指在特定地區自然形成或由其他地區引入經過馴化的食用植物，其特性包括：非人為篩選改良、可粗放栽培、適應當地生態環境。早期農村地區野生或較粗放栽培的「鄉土蔬菜」，就屬於原生蔬菜的範疇，例如：葉菜甘藷（地瓜葉）、紅鳳菜、龍鬚菜、洛葵（皇宮菜）、過溝菜蕨（過貓）、馬齒莧、龍葵（黑甜菜）等，其中有些鄉土蔬菜經人為馴化栽培後，已有少量專業生產或是達到可運銷到批發市場拍賣的產銷規模，但是仍有部分種類尚待開發與推廣。另外本地原住民常採集野菜如：假人參、野萹、刺萹、小葉灰藿、鵝兒腸、紫背草、昭和草、牧草心等，或是自行種植的山蘇、山苦瓜、木鱉子、翼豆、輪胎茄（輪胎苦瓜、紅茄）、箭

竹筍、黃藤心等，也都屬於原生蔬菜。近二十年來一些本土或自國外引進當地的原生蔬菜，例如：香椿、刺楸、葉用黃麻（麻嬰）、黃秋葵、赤道櫻草、角菜（珍珠菜）、豆瓣菜等，在國內也有相當之研究與推廣，成為臺灣「新興蔬菜」的一角色。雖然原生蔬菜這個名詞聽起來陌生，但其實種類眾多，早已充斥在我們的蔬菜市場中。



1 適合宜花地區有機栽培的原生蔬菜（一）
2 適合宜花地區有機栽培的原生蔬菜（二）



原生蔬菜適合有機栽培的特性

對有機蔬菜的生產者而言，田間的病蟲草害常是最耗費人力與時間的管理項目，因此若能秉持著有機栽培的大原則－「順應自然法則」，栽培時優先選擇生長快速、少病蟲害的蔬菜種類，將比較容易控制病蟲草害的發生。許多原生蔬菜具有下列特性，因此相當適合有機栽培。

一、生長勢強、對環境逆境耐受力較大

臺灣夏季高溫多濕，蔬菜栽培不易，對有機生產者更是一大挑戰，加上全球氣候變遷，導致近年農業環境氣象極端變化加劇，因此選擇對環境適應力較佳的原生蔬菜，可作為因應氣候變化的一種生產調適手段。目前常見的原生蔬菜中，較耐熱的種類有：野萵、葉菜甘藷、葉用黃麻、洛葵、過溝菜蕨、赤道櫻草及黃秋葵；耐寒的有：明日葉、山芹菜及豆瓣菜。在水分及鹽分逆境方面，葉菜甘藷、藤三七及紫蘇較為耐旱，洛葵、空心菜及過溝菜蕨較耐濕，而馬齒莧及青箱較耐鹽。

二、病蟲害少

相較於改良種的蔬菜，多數原生蔬菜的田間病蟲害種類較少，發病的比率較低，採用有機栽培時，即使田間有病蟲害發生，也都能在



初期透過有機的防治方法達到有效的控制，有機生產的損失風險較低。

三、部分原生蔬菜可宿根栽培

葉菜甘藷、洛葵、過溝菜蕨、紅鳳菜、龍鬚菜、赤道櫻草、角菜等原生蔬菜，種植後可連續採收6~10個月（或以上），相較於短期的小葉菜類，管理較省工且可作較長期的市場供應與搭配，相當建議剛入門的有機生產者種植。

四、多可自行留種，落實有機種苗

多數原生蔬菜可經由扦插或種子繁殖，且缺乏商業生產種子，因此有機生產者需要自行留種，卻也促成有機種苗的實現。雖然目前國內的有機種苗規範並未強制必須使用有機的種子、種苗，



但從國外各國法定使用有機種苗及有機種苗豁免規定並行的趨勢，國內原生蔬菜有機種苗的

可行性甚大，同時也具有保存地方作物遺傳資源的功能。

五、富含營養素，風味獨特

除了比較容易進行有機栽培外，其實原生蔬菜的風味和營養也不遜於一般改良品種的蔬菜。例如：葉菜甘藷、紅鳳菜、龍葵、香椿、刺楸、野萵含有豐富的維生素A，香椿、刺楸、山苦瓜的維生素C較高，赤道櫻草、角菜、洛葵、葉用黃麻及葉菜甘藷的β-胡蘿蔔素含量也相當高。具有特殊香氣的山芹菜、角菜及刺楸等，可為料理更增添香味，而洛葵、

黃秋葵、假人參與葉用黃麻的黏液，吃起來有天然黏稠滑潤的口感。這些原生蔬菜可烹調出許多美味的料理，例如：洛葵手捲、蒜蓉雙色地瓜葉、黃秋葵沙拉、枸杞櫻草、三色輪胎茄、麻嬰地瓜吻魚羹、椒鹽山芹菜、角菜丸子、香椿肉燥、香椿紅燒豆腐、龍葵雞湯等。



供數種適合宜花地區有機栽培的原生蔬菜生產曆，方便讀者參考。

結語



有機生產的另一個大原則是增加生物及遺傳多樣化，原生蔬菜的種類相當多，文中提到的種類多具有適合有機栽培的特性，希望在介紹說明後，能有更多的有機生產者在農場內進行原生蔬菜的栽培，增加田間作物的多樣化，達到簡化病蟲草害管理的功能，同時提供消費者更多新選擇。

適合宜花地區有機栽培的原生蔬菜生產曆

本場自98年起陸續輔導農友進行約25種原生蔬菜的試作，並通過有機驗證，且在產地舉辦栽培與料理應用示範觀摩會加以推廣種植與增進消費者的認識，目前已結合在地的生產與休閒餐飲業，建立小規模的產銷鏈，將有機的原生蔬菜發展為新的樂活飲食選擇。以下就提

- 3 有機原生蔬菜在夏季生長旺盛的情形
- 4 部份原生蔬菜可利用扦插繁殖，自行留有機種苗（大圖為洛葵，右上圖為馬齒莧扦插苗）
- 5 舉辦原生蔬菜料理應用示範觀摩會以增進民眾的認識
- 6 舉辦原生蔬菜有機栽培示範觀摩會加以推廣種植

有機原生蔬菜生產曆

種類	生產採收期											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
葉菜甘藷												
紅鳳菜												
龍鬚菜												
過溝菜蕨												
洛葵												
葉用黃麻												
龍葵												
假人參												
赤道櫻草												
山芹菜												
角菜												
香椿												
黃秋葵												
輪胎茄												
山苦瓜												