

臺灣有機薏苡栽培介紹

文圖／林雲康、廖宜倫

臺灣傳統藥膳小吃-四神湯，常以薏仁取代芡實，但營養價值一樣高。薏仁為薏苡籽實，薏仁自古以來，一直是重要的養生保健食品。據神農本草經谷部記載，薏仁味甘，微寒，主治筋急拘攣，不可屈伸，久風濕痺，下氣。久服，輕身益氣。因此中醫藥方常用薏仁來治療水腫、腳氣等，除藥用外，同時也有健脾、益胃、補肺、利腸及行水等保健作用。

近幾年研究發現薏苡子實含有薏仁脂，具有消炎、利尿、消腫及抗腫瘍之作用。也有動物試驗發現薏苡子實萃取物，可提高免疫系統功能、降低血糖含量，還能抑制腫瘤生長。薏仁的保健功效，已漸漸得到證實。適當的食用薏仁，對身體健康有很大的幫助。

正因為薏仁對人體的種種好處，國內市場對薏仁需求逐年攀升，進口量自100年起每年都達到2,500公噸以上，但近幾年國產薏仁產量仍在200至300公噸間，反映國內薏仁需求量雖大，

但受制於生產成本，價格較高，栽培面積無法提升。面對進口農產品的競爭，必須提高國產薏仁的價值。薏仁為保健養生食

品，如能配合有機方式栽培，除提高國產薏仁價值，同時提供消費者安全健康的農產品，建立消費者對國產薏仁的信心。關於薏苡有機栽培管理重點，介紹如下：

1. 栽培模式

有機栽培在不施用化學肥料及農藥的情況下，需配合輪作制度，以減少雜草及病蟲害，增加土壤肥力。薏苡可與水稻或豆科作物配合輪作。如與水稻進行水旱田輪作，除降低病蟲害的發生率，且水旱田雜草相不同，藉由輪作可減少雜草發生。而與紅豆、大豆

等豆科作物配合輪作，藉由豆科植物根瘤固氮，可增加土壤氮及有機質的含量。

2. 種子準備

種子可採用本場育成品種臺中1、2、3號進行栽培。其中臺中3號為本場97年育成新品種，為耐倒伏且抗病的高產品種。薏苡播種前需先挑選無病健康之種子，並浸種2~3天。

3. 栽培適期

目前薏苡栽培方式可分為水田移植及早田直播兩種，但不論水田或旱田，其栽培時期以一期作為主。中部地區播種適期為2月至3月，提早栽種可避免生育後期遭遇病蟲害或颱風而減產。

4. 肥培管理

整地同時可施用雞糞堆肥作基肥，再於旱田播種後30~40

天或水田移植後30天，施用菜籽粕或大豆粕作追肥。而肥料建議用量，每公頃氮素約170公斤、磷鉀約100公斤、氧化鉀約150公斤。

5. 水分管理

薏苡雖可以水田栽培也能旱田栽培，但整個生育期間宜儘量保持土壤濕潤。進入抽穗期（70~80天）要湛水，乳熟期（85天）至糊熟期（100天）行間歇灌溉，至黃熟期時將田水排除。



▲薏苡田間生長情形

6. 雜草管理

除人工移除外，可利用稻殼覆蓋地面減少雜草萌芽。一個管理良好的田區，田間雜草種子數量會逐漸減少。

7. 病蟲害管理

薏苡蟲害主要有螟蟲、斜紋夜盜蟲、蚜蟲。螟蟲可以赤眼卵寄生蜂片、蘇力菌防治；斜紋夜盜蟲可利用性費洛蒙、蘇力菌防治；蚜蟲以苦楝精、夏油防治。薏苡常見病害為黑穗病、葉枯病，防治方式除使用無病健康種子，落實田間管理，拔除病株並燒毀，實施輪作也可減輕病害。



▲薏苡抽穗開花

8. 收穫調製

薏苡抽穗期長，於抽穗後60~70日，全株子實70~80%成熟時，即可利用水稻聯合收穫機或雜糧聯合收穫機進行收穫。收穫後子實可利用風鼓篩選，去除未熟粒，並日曬或使用乾燥機乾燥至含水率在13%以下，貯存在通風乾燥處。

有機農業因無農藥及化學肥料的使用，不僅可維護農業生產環境的永續經營，而且可生產健康、安全的農產品。目前嘉義縣朴子市農會推廣有機栽培，輔導產銷班以有機方式栽培薏苡、水稻、黑豆及紅豆等作物。中部地區在彰化二林、臺中大雅及南投草屯等地，也



▲田間薏苡抽穗

有業者與農友生產有產銷履歷、無農藥殘留的薏仁。相較去年進口薏仁檢出超量的黃麴毒素，消費者吃下肚，不但沒達到養生的目的，反而傷害身體。多食用新鮮、健康的國產薏仁，才能達到養生保健的目的。



▲薏苡田間生長情形



▲雜糧聯合收穫機採收薏苡