

十一. 葉萵苣

學名：*Lactuca sativa* L.

英名：Cutting lettuce, Leaf lettuce

別名：葉萵

■范淑貞／張榮如



(一) 概說

本省栽培之萵苣分為二大類有葉萵苣及嫩莖萵苣 (*L. sativa* L. var. *angustana*, Irish.)，嫩莖萵苣以莖部為栽培目的，葉萵苣以採收葉部為目的，在栽培時期嫩莖萵苣以中、南部秋、冬季栽培為主，葉萵苣則四季皆可生產，因而萵苣已成為莖、葉兩用的珍貴蔬菜，也是周年生產的蔬菜之一。

本省各地以栽培不結球之葉萵苣為主，結球萵苣少。台灣近年來萵苣的栽培隨著生活的改變，和快速餐食的盛行，半結球萵苣栽培面積正迅速增加中，尤其在家庭園藝栽培更被重視，因萵苣生長快速，栽培省工，病蟲害較少，農藥殘留問題較少，比較可安心食用。

(二) 氣候與土宜

一般來說，萵苣類喜冷涼乾燥氣候，嫌忌高溫

多濕，尤其包被型結球萵苣對於高溫多濕最為敏感。發芽適溫為15~20°C，至25°C時其發芽率差，會有高溫障害之發生。生育適溫不結球萵苣為18~21°C，結球萵苣為15~20°C，結球適溫為10~18°C，超過28°C時結球差，在平地栽培以秋、冬兩季栽培為宜。而高冷地如適當利用不同海拔之溫度差異，不但春、夏兩季可栽培，甚至一年四季皆有結球萵苣栽培之適溫。

一般萵苣在日照充足之處生長強健，如溫度在30°C以上，會促進抽苔開花。土壤以富含有機質，土層較深，保水力良好的砂質壤土至粘質壤土為佳。萵苣對於土壤酸鹼度的反應相當敏感，適宜的pH值在5.8~6.5間，微酸性土壤pH值在5.3左右，應施用苦土石灰或增施過磷酸鈣以減輕酸害，調整土壤pH值。

(三) 品種特性

嫩莖萵苣(萵苣筍)和普通栽培的葉萵苣(萵仔菜)不同，主要莖部長得特別大而肥嫩，莖部可食，而葉萵苣則包含不結球萵苣及結球萵苣二大類。

1. 不結球萵苣

(1) 本地白萵 (改良白萵)

耐熱性強，生育強健，適於密植葉色淡葉全緣，品質佳適於炒食。

(2) 本地青萵

耐熱性強，生育強健，葉色綠、葉肉較厚、葉身平直葉全緣，品質尚佳，稍有苦味，適於炒食。

(3) 美國白萵

係嫩莖萵苣，可供夏季栽培，以葉萵苣出售。葉色淡綠，葉身平直，葉肉厚，葉部較耐熱，耐濕性強。

(4) 大尖葉萵

耐寒性較強，生育強健，葉色淡綠，葉身長且平直，品質尚佳，適於炒食。

(5) 小尖葉萵

耐寒性較強，生育強健，葉色淡綠，葉身長，

細長平直，品質尚佳，適於炒食。

(6) 縐葉萵苣

耐寒亦耐熱，不易腐爛，周年皆可栽培，抽苔晚，生育迅速，產量高，品質佳，適於生食或炒食，如雄魁(Grand Rapid)辛浦生之改良品系及農友公司出售之翠花，均適於本省栽培。

2. 結球萵苣

葉片寬闊，外葉開展，心葉包卷成球狀如甘藍和結球白菜，食用部分在球葉。結球萵苣依結球的型狀可分為2型：

(1) 包被型

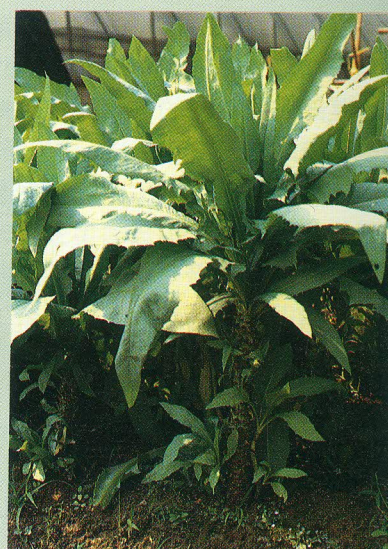
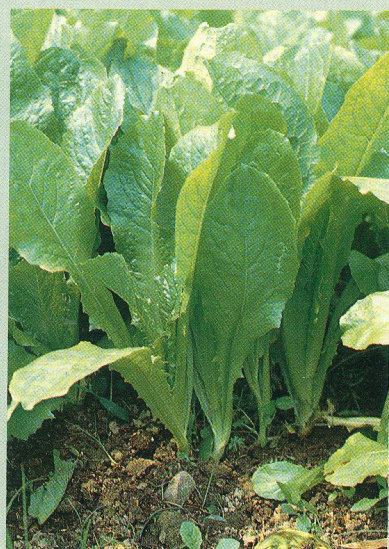
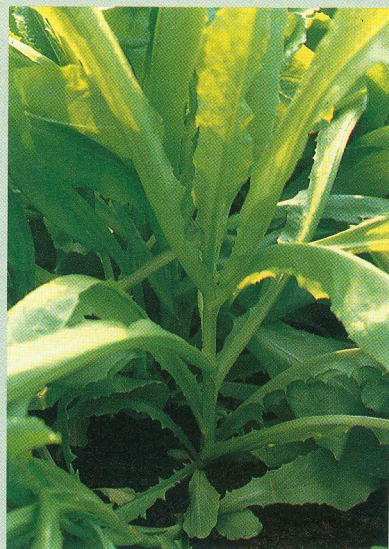
球葉包過球頂，很像漳浦型結球白菜及甘藍球型，屬於這一類型的品種如農友公司出售之三元及大湖(Great Lakes)代表品系頗多，其中適於本省栽培的品系有大湖118品種，生育強健，葉球緊密，葉球重600~800公克，品質脆嫩多汁，主要用於生食，因其耐貯運，在美國以這類萵苣最為重要，但易脆斷，包裝時不耐擠壓，在臺灣也有少部份栽培。

(2) 抱合型



| | |
|---|-----|
| 1 | |
| 2 | 3 4 |

- 1 卷葉萵苣
- 2 圓葉白萵苣
- 3 本地改良萵苣
- 4 本地劍葉萵苣





設施內葉萵苣播種初期

球葉不包過球頂，株形和球形都比包被型小，葉面也比較平滑，葉色多淡綠，結球不如包被型堅硬實，葉質比較柔軟而薄，汁較少，包裝時比較耐擠壓，不易脆斷，代表品種如大波斯頓(Big Boston)、白波斯頓(White Boston)，在臺灣少有栽培。

(四) 播種育苗

1. 播種適期

2. 育苗

臺灣除不結球萵苣(葉萵苣)栽培時常用直播栽培外，其他嫩莖萵苣、結球萵苣皆採用育苗後再定植到田間。目前育苗方式皆採用穴盤育苗，提高定植成活率。

3. 種子處理

5月以後夜間溫度超過25°C時會發生高溫障礙，致使種子發芽不良，因此以生產葉部為目的者在初夏到初秋間高溫栽培時，須將種子用免賴得一T 2000~3000倍稀釋浸種30分鐘，消毒後再浸水10小時，放置冰箱5°C內。或其他催芽方式，至種子萌芽再行播種。如想早期生產嫩莖萵苣，於8~9月播種時，仍需催芽後再行播種育苗。

4. 種子量

不結球萵苣採用撒播直播方式，種子量10公畝



設施內改良萵苣生育情形

為30~40公克，結球萵苣用育苗栽種10公畝種子用量約30~50公克。

(五) 栽培管理

1. 整地

分直播的葉部生產及移植的嫩莖生產二種。

(1) 直播法

直播栽培以旱地為多，栽培土壤以沖積砂質壤土，肥沃而鬆軟為佳，但栽培皆以蔬菜集約栽培區為主，土壤較缺乏鈣質，在整地時宜撒施苦土石灰，每10公畝120~150公斤，腐熟堆肥全園撒施，施用量10公畝約1,800~2,000公斤，過磷酸鈣全量40公斤全面撒施，全面耕耘，然後耙平，畦寬宜採用1.2公尺，以利降雨時排水管理，如排水良好可採用2.4公尺寬的平畦，以利撒播或條播。畦面整平後撒播種子，蓋土僅隱沒種子為宜，再覆蓋稻草或綠色紗網，再灌水。種子發芽後，移去稻草或簡易覆蓋綠紗網，可減少雨害，確保產量。播種後2星期本葉1~2枚時，則陸續間拔，使各株間保持適當距離，每10~12公分四方1株。萵苣種子輕又小，撒播不易均勻，應先混入砂土，增加其體積後再行播種。

直播栽培第一次追肥在播種後約2星期，趁葉面無水時撒施尿素在畦面，然後澆水或灌水，隔10

| 萵苣類型 | | 播種期 | | | | 備註 |
|----------------|------|----------------------------------|------------|------------|-----------|------------------|
| | | 南部 | 中部 | 北部 | 高冷地 | |
| 嫩莖萵苣 | 食用莖部 | 9~2月中旬 | 9~2月 | 8~2月 | 3~8月 | 嫩莖栽培 |
| | 食用葉部 | 周年 | 周年 | 周年 | — | 葉萵苣栽培 |
| 不結球萵苣 (葉萵苣) | | 9~2月 周年 | 9~3月 周年 | 8~3月 周年 | 3~9月 — | 大株疏植栽培 小株密植栽培 |
| 結球萵苣 | | 10~2月中旬 | 10~2月 | 10~2月 | 3~9月 | |
| 葉萵苣 | | 本省周年皆可栽培，以4月上旬至8月下旬栽培為適，以北部栽培較多。 | | | | |

天後，以同樣方法再施第二次追肥。

(2) 移植法

育苗定植法以水田地為主，經過耕耘整地後作高畦，畦寬1.2公尺，株距30~35公分栽植2行。10公畝基肥用量為腐熟堆肥1,800~2,000公斤，硫酸銨40公斤，過磷酸鈣60公斤，氯化鉀20公斤。一般砂質土壤較粘質土或粘質壤土易發生土壤缺硼，10公畝施硼砂1~1.5公斤，當基肥可降低植株缺硼現象。基肥宜在行距上開淺溝條施，施肥深度約10~12公分。

2. 栽植密度

依不同品種而異。

不結球萵苣(葉萵苣)採用撒播直播方式，每10公畝種子用量 30~40 公克，發芽後，間拔成行株距10公分。

結球萵苣(抱合型)：採移植方式，行株25×20公分，10公畝栽植20,000株。

結球萵苣(包被型)：採移植方式，行株40×30公分，10公畝栽植數8,300~8,400株。

嫩莖萵苣：採移植方式，行株距60~75×30~35公分，10公畝栽植5,200~5,600株。

萵苣標準施肥量

(公斤/10公畝)

| | 肥料種類 | 不結球萵苣 | 結球萵苣 | 嫩莖萵苣 |
|----|------|-----------|-----------|-------|
| 基肥 | 堆肥 | 1000~1200 | 2000~2400 | 2000 |
| | 硫酸銨 | 30~35 | 40~45 | 60 |
| | 過磷酸鈣 | 40~42 | 45~50 | 60 |
| | 氯化鉀 | 15~18 | 20~21 | 20 |
| | 硼砂 | | | 1~1.5 |
| 追肥 | 硫酸銨 | I | 20 | 20 |
| | | II | 20 | 20 |
| | | III | 0 | 20 |
| | 氯化鉀 | I | 0 | 0 |
| | | II | 0 | 5 |
| | | III | 0 | 0 |

3. 施肥

除了本地白萵、改良白萵、美國白萵、尖葉萵外，其他品種均以生食為主，故必須注重清潔栽培，尤其堆肥須腐熟，水源亦須清潔。堆肥等有機質肥料，不但能促進土壤通氣性，而且也使土壤通水性良好。又微量元素的來源應多施為宜，尤其是結球萵苣栽培，氮素不但促進生育，且能使葉球順利發育。磷酸促進根群之發達，提高根部之養分吸收，促使葉球肥大。鉀肥使葉球緊密及提高結球率。

施肥方法：基肥以堆肥及過磷酸鈣全量，另加1/2量氮、鉀做基肥，全面撒施，追肥則於播種後2星期酌量用尿素或尿素水溶液300倍全面撒施，葉面施肥(應選傍晚為宜)，不結球葉萵苣追肥以2次

為原則，結球萵苣以3~4次為宜。

4. 灌溉

萵苣類根群屬淺根性，不耐乾旱，生長發育期土壤水分不足時，生育顯著受阻，且葉質老化，而生育期應適度灌水或噴灌，保持畦面濕潤，以利植株生長。如土壤太濕時容易引起菌核病，而使根部腐爛，嫩莖萵苣在土壤驟乾驟濕容易引起莖部縱裂，且易腐爛。



葉萵苣採收

5. 收穫

不結球萵苣(葉萵苣)宜播小株密植栽培時，播種後35~45天，即可開始採收，如移植大株疏植栽培時，定植後25~35天至莖部伸長，抽苔前適於採收。通常採收以整枝連根拔取，去除枯黃老葉出售，紮成小把出售。

結球萵苣：定植後40~45天，結球尚未充分緊密至緊密時都可以採收。切取植株後，留半包葉一片，去除其他外葉。葉球不可水洗，放於蔭涼處，風乾後，裝入打孔紙箱，以免高溫而引起腐爛。

結球萵苣及葉萵苣宜在朝露乾後採收為原則，在朝露未乾時及雨後葉質很脆弱易斷，又易沾上泥土，不宜採收。

6. 病蟲害防治

病害：萵苣病害少，尤其在生育初期很少病害發生，但至生育中期降雨量多，通氣不佳，容易引起斑點及菌核病。

蟲害：蟲害以夜盜蟲、蚜蟲為主，夜盜蟲及蚜蟲在生育初期提早防治，至生育後期改用低毒短期之農藥輪流使用。病蟲害防治請依照「植物保護手冊」推薦藥劑，輪流使用，並注意農藥安全使用方法來防治。