

# 萵苣類

## 嫩莖萵苣

冰凍 Veg  
• 王進生

學名：*Lactuca Sativa* Linn var.  
*Asparagina* Bailey

英名：Asparagus Lettuce

別名：萵仔菜心

我國一般喜歡食用嫩莖蔬菜，例如油菜心、白花芥藍、大心菜、甘藍、萵苣等的莖，其中以嫩莖萵苣最為著名。

嫩莖萵苣以莖部為栽培目的，民國41年由鳳山熱帶園藝試驗分所引進，然後推廣到全省。10年前開始，北部的集約栽培地區，以採收葉部為目的，在夏季栽培萵苣，成績較本地白萵苣為優。

因此萵苣已成為莖葉兩用的珍貴蔬菜，也是周年生產的菜蔬之一。

據營養家分析，嫩莖萵苣葉部所含的維他



命C，比結球萵苣葉球的含量還高出4倍，所以證實營養價值很高。應多生產多吃。

### (一)栽培環境

若以生產嫩莖為目的而栽培，宜利用中南部秋冬乾燥季節，因嫩莖的發育需溫和、乾燥的氣候，炎熱多濕會阻害莖的肥大發育，所以嫩莖萵苣列為溫涼氣候的蔬菜。

但在苗株階段到本葉6~7葉的生育階段，非常耐熱，且相當耐濕。尤以葉部厚，不怕

雨水打擊，在初夏、初秋的高溫驟雨下仍有良好的生長。

發芽適溫為 15~20℃，生育初期適溫為 20~28℃，莖部發育適溫 18~23℃，所以在盛夏栽培必須先行催芽播種。

嫩莖萵苣為陽性作物，日照愈充足，生育愈佳，尤以葉部愈厚，嫩莖發育愈大。長期的陰雨會影響莖部發育。

嫩莖萵苣是淺根性，根羣細弱，不耐乾旱，生育盛期不耐濕，所以為使根羣發育良好，應選富於有機質，保水力良好的肥沃壤土或粘質壤土栽培。

以生產葉部為目的時，宜選排水良好的沖積砂質壤土為佳。土壤反應以 pH5.8~6.5 的微酸性土壤為宜。忌連作，因此適於冬季水田裡作。

## (二)優良品種

台灣目前只有 1 種品種即是美國嫩莖萵苣 (Celtuce)，葉身平直，廣披針形，葉色灰綠，葉肉厚，不易破裂。莖皮白綠色，橫徑可達 5~6 公分。嫩莖肉質脆嫩，幼時為翠綠色，漸漸隨成長而自莖部變為白綠色。種子黑褐色。

## (三)栽植方法

### 1. 栽培時間

分為葉部生產及嫩莖生產。

葉部生產：本省各地 4 月上旬~8 月下旬均可栽植，但以北部栽培為多。

嫩莖生產：北部 10 月上旬~翌年 2 月上旬。中部 10 月中旬~翌年 1 月下旬。南部及台東 10 月下旬~翌年 1 月中旬。

如生產優良的嫩莖，宜在 11 月下旬種植，翌年 1 月末採收出售。

### 2. 催芽

浸水後，置於 5℃ 之冰箱

5 月以後夜溫超過 25℃ 時，就發生高溫障害，致使種子發芽不良，因此以生產葉部為目的，在初夏到初秋間高溫季栽培，須將種子用新果生或蓋普丹可濕性粉劑<sup>3</sup>/1000 拌種消毒，再浸水 3 小時，再放置於 5~20℃ 的冰箱內，或其他冷凍處催芽。

等種子萌芽後，拿出種子，在露地下種。如想早期生產嫩莖，在 8~9 月播種的，仍需催芽後才播種育苗。

### 3. 育苗方法

苗床宜選肥沃鬆軟的壤土，並多施經過篩選細碎的腐熟堆肥，以利發芽及根部發育。栽植 10 公畝地所需的種子量約 70~75 公克，用撒播或條播皆可。

條播時，行距 9 公分，每隔 3~4 公分播種 1 粒，然後覆蓋草木灰或肥土，到隱沒種子為度。覆土過厚有礙發芽，因萵苣種子為好光性，有微光射進土壤空隙，發芽速度較快。

嫩莖萵苣種子約需90天休眠，因種子由美國進口，其休眠自然地打破；若自行留種，應經3個月後才下種為宜。如欲將採收種子在1個月內下種，宜用0.2 Thio Urea，加用光線打破休眠，或將種子冷卻3日，也可打破休眠。

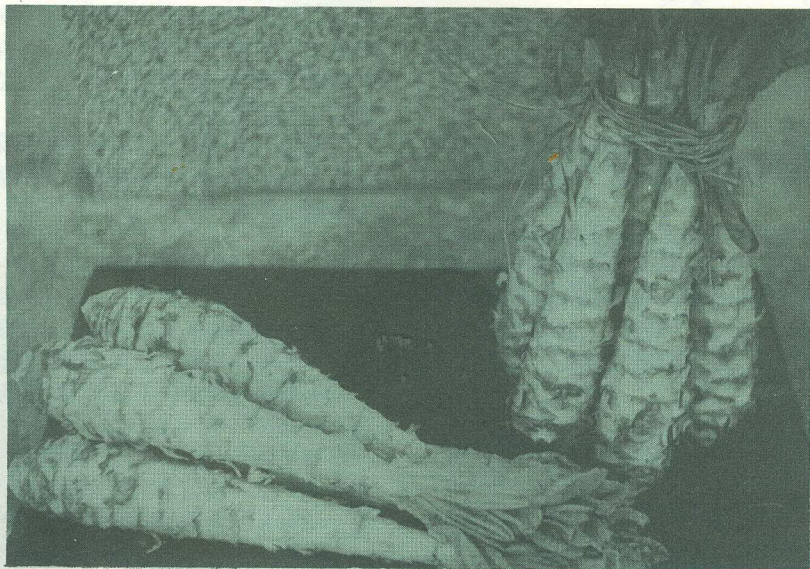
苗床必須保持適濕，播種3~4天開始發芽出土。撒播時陸續間拔到7~8公分見方1株，條播的應間拔到株距7~8公分，以免因過密變成徒長苗。育苗時宜用尿素400倍液每

隔10天澆1次，育苗期在23~25℃下約需25天，此時的苗具本葉4~5葉。

#### 4. 整地

分為直播的葉部生產及移植的嫩莖生產2種。

直播法：直播栽培以旱地為多，尤以河川的沖積砂質壤土，土壤肥沃而鬆軟為主。但因為蔬菜的集約栽培地區常缺乏鈣質，所以在整



嫩莖萵苣「美國種」

地時宜撒施白雲石灰，每10公畝120~150公斤。腐熟堆肥也作全園撒施，施用量約1,800~2,000公斤。

另撒施硫酸銨10公斤，過磷酸鈣40公斤，氯化鉀3公斤。作10~12公分深度的犁耕，然後耙平整地，畦寬宜採用1.2公尺，以利降雨時的排水。如排水良好可採用2.4公尺寬的平畦，以利撒播或條播。

**移植法：**育苗定植法以水田地為主，經過犁耕後，作高畦，畦寬1.2公尺，以便栽植2行。10公畝地基肥施用量約為：腐熟堆肥3,000公斤（若改用木屑雞糞約1,000公斤，但應經過堆積發酵腐熟後才使用），硫酸銨40公斤，過磷酸鈣60公斤，氯化鉀20公斤。

如土壤缺硼素，應施用硼砂含硼素(11.35%)或硼酸(含硼素17.5%)1~1.5公斤。以南部的土壤而言，砂質土常有缺硼的現象。

基肥宜在行距上鋤開淺溝條施，施肥深度約10~12公分。

## 5. 栽植密度

直播栽培以生產葉萵苣為目的，每10公畝約播300~450公克的種子，密度較密。經過2~3次的間拔後，株距約6~7公分，到本葉7~8葉時，稍經軟化，即可全株採收出售。

移植栽培是為生產嫩莖，宜每畦植2行，行與行間75~80公分，株距32~35公分。株距愈狹，莖的肥大愈差，因陽光照射差，發育受

限制，植株小，致使莖部細小。每10公畝的栽植株數約5,200~5,600株較宜。

## 6. 定植

選強大的苗株，帶土掘取，按所定的株距栽植，定植不宜過深。徒長苗及老苗，因活力差，栽植後生育差，莖部的發育亦較差，所以不用為上策。

## 四管理

### 1. 追肥

為提高嫩莖萵苣的品質，在生育中不可有斷肥的現象。直播栽培宜用1~2次尿素300倍液，促進葉部的發育並提高品質。

移植栽培的生育期約50~60天，在定植後2個月內，使莖部長大，因此須及時追肥，追肥施用法如下表：

(公斤/10公畝)

|     | 時 期       | 追肥數量    | 數 量        |
|-----|-----------|---------|------------|
| I   | 成活後5天     | 植穴周圍    | 尿素8，過磷酸鈣8  |
| II  | 第1次追肥後10天 | 株距間     | 硫酸銨20，氯化鉀3 |
| III | 第2次追肥後10天 | 畦肩，施後培土 | 硫酸銨20      |

於定植後30天內完成最後追肥，使植株獲得充分的營養，順利生產肥大的嫩莖。

## 2. 其他管理

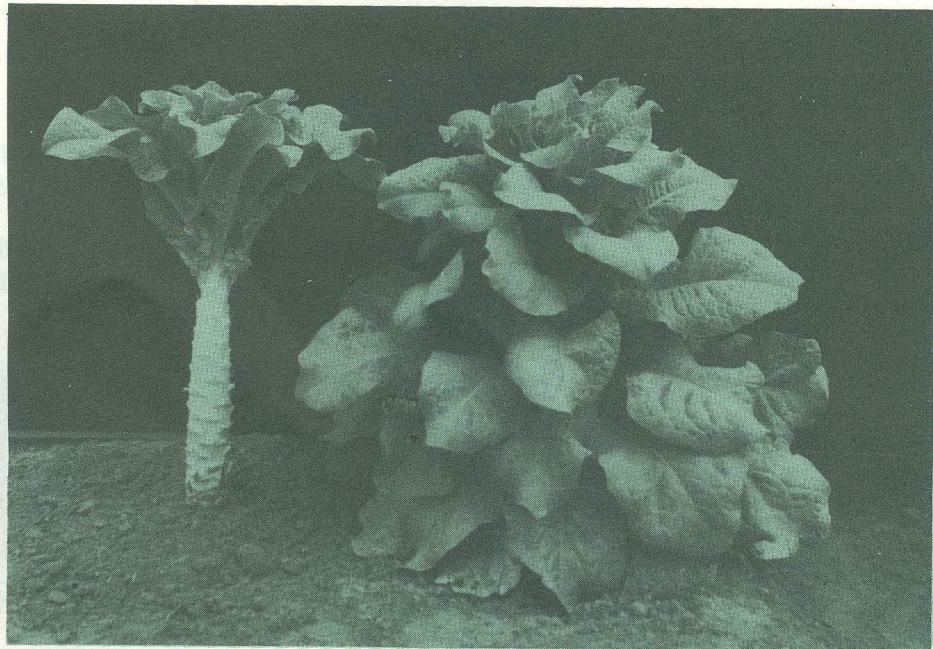
**灌溉、排水：**灌溉排水得宜，不但可提高追肥效果，也可以促進根羣發育。有良好的根羣，才有良好的生育，所以生育期，土壤應保持潤濕狀態。

如土壤乾燥，生育會顯著受阻；排水不良

會引起根部窒息，甚至引起根部腐爛。在莖部肥大期，更須留意。如遇驟乾驟濕，葉部發育差且少，莖部的表皮容易裂開，產量減少。

**中耕除草：**中耕除草工作，應在第1～2次追肥同時實行。第2次宜作少量的培土，使土壤表面保持疏鬆狀態；到莖部發育時，不宜鋤動土面。

生育期中，下部的枯萎葉須摘除，以利通



嫩莖高苣(郁宗雄)

風，減少菌核病發生；但健全葉不宜剝取作為食用。強健葉數愈少，莖部發育愈差，一旦遇到降雨，莖部容易裂開，影响嫩莖肥大。

## (五) 病虫害

**病害：**嫩莖萵苣病害少，尤其在生育初期很少發生病害，但到嫩莖肥大期，在北部因降雨日數多，容易引起斑點性細菌病及菌核病，中南部也會發生，但為害較輕。為使嫩莖萵苣的植株強健，增加抗病力，宜於生育中期開始噴免賴得2,000倍液或70%甲基多保淨1,000~1,500倍，連續2~3次。

**虫害：**虫害以液盜虫、蚜虫為主，夜盜虫及蚜虫在生育初期宜噴免賴得2,000倍液，到生育後期改用乃力松乳劑1,000倍液，及馬拉松乳劑500倍液。

缺硼雖不是病害，但是一種微量缺乏症。  
為提高嫩莖品質必須在基肥中加用硼素（只限於有缺硼的土壤），並多施腐熟堆肥，就可防止發生缺硼症。一般除砂質土外，每10公畝施用良質的堆厩肥1,500公斤，則甚少發生缺硼現象。

總而言之，在蔬菜中最易栽培的是嫩莖萵苣，也是生產成本較低的蔬菜。

## (六) 採收・出售

採收時注意下列幾點：

1. 直播栽培應在本葉7~8片時採收，即

以全株拔取作為葉萵苣食用。採收後在整理植株時，宜剝下基部的2葉片（不是本葉），紮成小把出售。

2. 以嫩莖為栽培目的的移植栽培，收穫適期是在莖長達30公分以上到抽苔前。沿畦面割取後，剝除下部葉片，使莖部露出，上部葉片仍保留，以示新鮮及便於縛紮。

優良品每莖重在500公克以上，每10公畝產量約2,800~3,000公斤；下部葉片較粗硬，只適於家禽、家兔的飼料，但上部葉片仍柔嫩，可供食用。

3. 嫩莖除內銷，用作煮炒或醬漬、醃漬外，加工品還可外銷。

## (七) 留種要點

① 嫩莖萵苣為自花授粉，不易發生雜交。在開花結實期需氣候乾燥，因此以中南部為採種適地。

② 採種栽培宜在10月5日前後下種，等第2期作水稻收成後1星期內定植，以利植株在適溫期長大。如此可便於淘汰不良株，且可在雨季前採收種子。抽苔後須立支柱以防倒伏。

③ 開花期如發現種蠅，宜噴洒三氯松800倍液或馬拉松500倍液。

④ 開花後到種子成熟約需25天左右（看氣溫高低），種子變褐色即為成熟。如全株種子有一半成熟時，自地面割取，平敷地上陰乾2天使後熟，再曬乾，揉落種子，吹去雜質，篩選後儲藏待用。