

嫩莖萵苣

Lactuca sativa L.
var. *asparagina* Bailey.

Compositae 菊科.

Asparagus lettuce,
クキチンヤ (莖萵苣),
萵筍, 大心萵仔菜,
萵苣筍, 萵仔菜心.

郁宗雄

嫩莖萵苣為我國原產，栽培歷史已久，在華中和華北栽培甚為普遍。据史多特氏 (A. B. Stout) 1944年記載，美國於1938年，由盤庇 (W. Atlee Burpee) 公司自我國引入，4年後以 *Celtuce* 之名開始發售 (*Celtuce* 為 *Celery* 芹菜和 *Lettuce* 萵苣，2字的首尾合併而來)。

台灣在光復之初原無嫩莖萵苣，只有莖部細小的「鵝仔菜」，而且，習慣上在生育期間，陸續剝取下部的葉片供食，所以，莖部更為細小，未被人重視。

民國38年開始，作者在鳳山熱帶園藝分所開始嫩莖萵苣引種試驗，先後由我國大陸和美國引進多個品種，經過全省各地試驗結果，以盤庇公司的 *Celtuce* 品種生育最好，產量也最高。於是，民國45年由作者以「嫩莖萵苣」的名稱發表並推廣。

當嫩莖萵苣在各地示範期間，發現莖中心莖菜栽培



嫩莖萵苣



嫩莖萵苣(左)，和鴉仔菜(右)的莖部比較。

部常有腐爛現象，作者研究結果，斷定是缺少微量元素硼素，也因此首先發現台灣土壤的普遍缺少硼素。

嫩莖萵苣因生長強健快速，病虫害少，栽培容易，生產穩定；品質脆嫩清香，調理簡便，採種也容易，深受生產者和消費者歡迎。推廣數年後，各地普遍栽培，南部栽培尤其多。

(一)風土適應

嫩莖萵苣喜溫涼乾燥的氣候，嫌忌炎熱和多雨，台灣平地夏季溫度過高，播種後種子不能發芽或發芽不良，植株生育衰弱，病害較多，且容易小株抽苔，莖部細小。只適於在標高1,000公尺以上的高冷地栽培。

嫩莖萵苣為陽性作物，日照充足才能生育旺盛；日照不足、有遮陰的地方，植株發育瘦小，莖部不能充分肥大。

嫩莖萵苣為淺根性，不耐乾旱也不耐水濕。土質以富含有機質，而有適當保水力的肥沃壤土至粘質壤土最適宜；輕鬆容易乾燥的土壤，以及瘠薄的土壤中，生育不旺盛，莖部不易肥大。土壤反應宜在 pH5.8~6.5之間。

嫩莖萵苣生育期短，適於冬季水田裡作。

(二)品種

嫩莖萵苣在台灣目前只有 **Celtuce 1** 個品種，即所謂「美國種」。葉身平直，廣披針形，葉色灰綠，莖部粗壯，皮白綠色，橫徑可達6公分（高冷地夏季栽培時可達7公分）。幼嫩時肉質為翠綠色，以後逐漸成長，自基部起變為白綠色，肉質清脆而有特殊香氣。種子黑褐色。

(三)栽培

1.播種：嫩莖萵苣在平地的播種適期，北部為9月下旬～2月上旬，中部10月上旬～1月下旬，南部10月上旬～1月中旬；1,000公尺以上的高冷地為3～6月。

平地如想在8～9月提早播種，趕早市時，因溫度過高，種子不容易發芽，宜用20°C左右低溫催芽。先把種子裝入尼龍紗袋中，浸水10分鐘，再用濕布包裹，放進20°C左右的冰箱內，待芽稍透出後取出，混入砂中播入苗床。

2.育苗：嫩莖萵苣用苗床育苗，子苗強弱能決定莖部的粗細，也就是產量的高低，強壯的子苗能生產莖部粗壯的植株。

苗床用地最好選肥沃、疏鬆的土壤，且多施腐熟細碎的堆厩肥作基肥，以利子苗發育。

栽種10公畝地約需種子80公克，苗床面積30平方公尺。種子最好先用蓋普丹可濕性粉劑拌種消毒，然後混入砂中撒播。萵苣種子為好光性，發芽時需要光線，所以，播種後覆土宜淺，以隱沒種子為度，或不必覆土，只要稍加鎮壓即可。

播種後蓋稻草，澆水，發芽後取去稻草，陸續間拔至7～8公分見方1株，並除雜草。

莖菜栽培

嫩莖萵苣育苗，也可先在播種床或播種箱條播，行距6公分，種子密接條播後，覆土蓋草。發芽後有1片本葉時，移植到移植床，取苗時不必帶土，依行距10公分，株距7～8公分移植。

育苗期間可用尿素400倍水溶液代替灌水1～2次。自播種至定植，育苗期間約25天，本葉有5～6片時，及早定植為宜，定植時子苗帶土掘取。

秋季平地早播時，苗期光線太強，強光伴有高溫，且有暴雨危險，苗床上宜架設隧道型棚架。上午10時～下午4時，覆蓋綠色塑膠紗遮陰，至定植前逐漸減少遮陰時間，到完全不用遮陰。

降雨時覆蓋塑膠布防雨，雨停立刻取去。

3.栽植·施肥：土塊充分打碎後作高畦，畦幅110公分（連畦溝），栽2行，株距32公分為準。10公畝地種5,600株，但如在8～9月早播時，因生育期間溫度尚高，植株較小，宜稍密植，以株距28公分為準。栽植距離愈密，植株發育愈小，節間愈長，莖部愈細，商品價值愈低。

肥料以氮肥最重要。基肥在植行上開溝淺溝條施，然後蓋土作畦栽植。

追肥第1次在定植成活後，開溝環施或半

環施，然後蓋土。第2次在第1次追肥後10天，即中耕除草後，施在畦肩，然後把畦溝內的土鋤鬆後培到畦肩。第3次追肥再隔10天，在灌水後施在畦溝底邊。

嫩莖萵苣莖部肥大，發育盛期，用0.4%尿素水溶液行葉面噴施1次，更能促進植株發育。

嫩莖萵苣施肥量(公斤/10公畝)

| | 全量 | 基肥 | 追肥 | | |
|------|-------|-------|----|----|-----|
| | | | I | II | III |
| 腐堆肥 | 3,000 | 3,000 | — | — | — |
| 硫酸銨 | 40 | 40 | — | — | — |
| 尿素 | 27 | — | 8 | 10 | 9 |
| 過磷酸鈣 | 60 | 60 | — | — | — |
| 氯化鉀 | 25 | 20 | — | 5 | — |
| 硼砂 | 1 | 1 | — | — | — |

(四) 田間管理

嫩莖萵苣生育期間，如果土壤水分不足，則植株發育顯著受阻，株形瘦小，莖部也細。如果灌水不均，土壤驟乾驟濕，則易引起裂莖

腐爛，所以，生育期間應注意灌水，不使土壤過乾、過濕。灌水以畦溝灌溉為宜。

第2次追肥之前中耕除草，追肥後培土，使畦面保持疏鬆膨軟，以利根部發育，吸收肥料。嫩莖萵苣為淺根性作物，中耕宜淺，第2次追肥培土之後，不宜再鋤動土面。

嫩莖萵苣生育期間，如果陸續採取下部成長的葉片供食，則將顯著影响莖部發育，不能充分肥大。所以，老葉應使自然黃枯，不可採摘。

(五) 病虫害

嫩莖萵苣生性强健，病虫害種類較少，在適期內播種，病虫害並不嚴重，但硼素缺乏症很容易發生，應注意防治。

1. 立枯病：在幼苗期，床土過濕時容易發生，幼莖靠近土面部分細縊軟萎，折倒枯死。病苗拔除後，以50%蓋普丹可濕性粉劑加水600倍，用洒水壺灌注床土代替灌水。灌水宜在上午，不使床土太濕。

2. 菌核病：靠近地面根莖部而腐爛呈褐色，有白色菌絲和黑色菌核發生。土壤不可太濕，排水要良好。發病時用70%甲基多保淨(Topsin-M)可濕性粉劑加水500倍，集中噴洒靠近地面根莖部，收穫前7天停止噴洒。

3. 褐斑病：在高溫多濕時較容易發生，用 80% 鋅、錳乃浦（如大生 M-45）可濕性粉劑加水 400 倍，或 80% 四氯丹（如大富丹）可濕性粉劑加水 800 倍，噴布葉部。

4. 缺硼症：外表下部葉片正常，上部新葉葉脈及葉緣生長緩慢，因此，葉面起皺反捲，葉色濃淡不勻，狀如鑲嵌毒素病。同時上半葉葉緣先發生褐色斑點，然後從葉尖開始枯焦，漸向下延伸，擴展到全葉葉緣枯焦。

頂芽生長受抑制或枯死，自莖基部葉腋發



嫩莖萵苣缺硼症

生多數側株，莖中央部（髓部）先發生水浸狀病症，然後橫裂成空腔，附近肉質變褐色濕腐，甚至折倒枯死，嚴重影響品質。採種時，可能在種子成熟前，全株枯死，影響種子產量及飽滿。

缺硼症宜事先預防，每 10 公畝地施用硼砂 1~2 公斤作基肥，或在生育初期及中期，各以 0.4% 硼砂水溶液行葉面噴施 1 次（可以混在農藥中噴施）。堆厩肥、灰類、油粕類中含有相當量的硼素，宜多施用。

5. 蚜蟲類：一般蚜蟲可用 58% 乃力松（如大必隆）乳劑，或 50% 培丹水溶性粉劑，加水 1,000 倍輪流噴布防治。桃蚜宜用 50% 比加普（如蚜克靈）可濕性粉劑，加水 2,000 倍噴布防治。

6. 夜盜蟲及切根蟲：可用乃力松、二氯松、美文松、安殺番、大利松、陶斯松等乳劑，任選 1 種防治。

（六）採種

嫩莖萵苣為自花授粉作物，容易採到純良的種子，但在開花結子期間須乾燥無雨。採種栽培的，播種適期為 9 月下旬~11 月上旬，植距和食用栽培時相同。

在開花前選擇莖部肥大、粗壯、端直的，



嫩莖萵苣收穫

作為採種株；細莖、雙莖（分叉）、扁莖（帶化）的，淘汰供食用。

抽苔後插立支柱以防植株倒伏，並除去莖部枯的老葉。開花後約經20~25天，種子成熟。全株有 $\frac{1}{3}$ 種子成熟時，齊地面割取，平敷在尼龍紗上，陰乾後熟，等種子全部變為褐色時，曬乾，揉落種子，再曬乾篩選後貯藏。

1株採種量約6公克，每公克有種子約1,000粒。

(七)收穫、烹調及加工

嫩莖萵苣定植後50~60天，莖長約30公分起，至抽苔（發生花蕾）止為適收期。齊地面割取後，剝除下部葉片，僅留梢部葉片。下部葉片纖維已發達，不適食用，可作禽畜青飼，上部葉片仍柔嫩可食。1莖淨重，栽培優良的可達500公克以上。

嫩莖萵苣適於涼拌生食、煮食，也可加工製成醬菜久藏。

1.涼拌：去皮洗淨，刨絲或切塊，加鹽拌漬1小時，擠去汁水，加醬油、蒜油拌食，味甚清脆爽口。

2.醬萵苣筍：去皮加鹽入缸，用石頭壓緊，2天後取出，稍為曬乾，醃入甜醬或漬入醬油中，數天後可食用，香脆無比。