



適合連續採收之野菜栽培



作者：全中和 副研究員
作物改良課
園藝研究室
電話：(03) 852-1108 轉 300

大部分的野菜都可以用扦插繁殖，包括龍葵、野萵、土人蔘、紫背草、糯米團、番杏及豆瓣菜等採新鮮枝條 1-2 節扦插於穴盤，枝條剪下後即插於濕潤之泥碳土等介質上，置於陰涼處，早晚各噴一次水，保持濕潤，即容易成活，待長出新芽具 3-5 片新葉時即可定植於田間。或選擇陰涼天氣可以直接取長枝條扦插於畦面上，每 2-3 支枝條扦插於同一穴，扦插後保持畦面濕潤，容易成活。

種植時期春季宜在 2 月底至 4 月初，秋季宜在 10 月份，採作畦栽培，畦寬約 1.0-1.2 公尺，行株距 20 公分 × 20 公分，選株高 3-5 公分 (3-5 片葉) 健康種苗移植為宜。一般開春後進行育苗後再移植之方式生育最佳，可延長營養生長期和採收期。作畦栽培時，因初期植株生長緩慢易被雜草覆蓋造成生長勢弱化，畦面覆蓋雜草抑制蓆、稻殼或稻草可有效防止雜草蔓延，適當密植亦可減少雜草競爭力並可提高單位面積產量。

前言

野生植物被採摘作為野菜食用的種類繁多，其中草本野菜從海灘到山邊各有不同種類，如海邊常見的番杏、濱蘿蔔、林投等；田野常見的龍葵、野萵、苦苣、土人蔘、山芹菜、昭和草、紫背草、小葉灰藿等；山野溝邊的糯米團、過溝菜蕨、山蘇花等，野溪裏如水芹菜、豆瓣菜等，這些野菜生命力強，生長期長，繁殖容易，是鄉下老人家及原住民常採摘甚至種植的植物，這些植物也是近幾年來被認為是具有耐逆境，可連續採收且適合開發的植物。

野生蔬菜之繁殖與種植

龍葵、野萵、苦苣、土人蔘、山芹菜、昭和草、紫背草、小葉灰藿、水芹菜等野菜種子繁殖容易，只要在開花結實的適當季節很容易採收到大量種子，一般野菜種子落地遇到濕潤的環境就會發芽。





經濟栽培之肥培及水份管理

野菜栽培一般對土壤要求不嚴，但以土壤肥沃、疏鬆、排水良好、水管理方便，富含有機質的壤土種植，其生育、品質及產量較佳。以缺乏有機質，通氣不良的粘質土種植則根系發育不良，葉片及芽體較易黃化、老化。野菜通常較耐寒、耐熱、耐濕、耐旱、耐強風、耐豪雨及耐瘠性均強，惟高熱及光照強的環境下容易老化，口感較差，適合食用部分減少；水分及養分管理良好生長期可以超過 3-6 個月。

種苗種植前宜進行深耕，每 0.1 公頃田區施腐熟堆肥 2-3 公噸，整地後作畦使土壤細緻疏鬆及畦面平整。移植成活後生長快速，採收 2-4 次或每隔 3-4 週追肥 1 次，每 0.1 公頃追施有機質肥料 1 包以促進生長，並使葉面及嫩心芽增厚增大。經常保持土壤濕潤，乾旱時注意澆水或噴水，遇颱風暴雨需及時排除積水，以防植株積水太久後的強烈日照及高溫下造成根部腐爛導致植株枯萎死亡。

不斷採摘可食用部位延緩生殖生長與老化

野生蔬菜種子發芽後約 10-20 日即可採收或拔取嫩芽食用，採收後經 5-10 日側芽及新芽即又長出，可再採摘嫩芽和嫩莖葉食用。一般在植株高約 10-15 公分時開始抽花莖，此時即可第一次採收，摘取上部 5-10 公分的嫩莖葉，基部留 5 公分左右讓其再次萌生新芽，每 1-2 週可採收一次嫩莖葉，適時採收品質幼嫩



可口，如龍葵、野萵、苦苣、土人蔘、紫背草、番杏及小葉灰藿等皆有這種特性。如果太慢採收，植株生育朝開花結實之生殖生長並逐漸老化且影響食用品質及新芽抽出之營養生長。

結語

適合連續採收之野菜耐貧瘠的土壤環境與不良的氣候，生長期長，在東部地區夏秋多颱風季節，可視為最佳救荒野菜，也可提供多樣的夏季蔬菜選擇，口味及營養特殊，倘能給予適當栽培管理及烹調料理，可以代替部份綠色蔬菜，是特殊風味餐之最佳食材選擇；因其宿根栽培可以採收多次，將可減少土地翻耕的次數及成本支出，值得推廣栽培食用。🌱

- 1 洛葵可連續採收多月
- 2 原住民常取食可連續採收之水芹菜
- 3 紫背草採收後新芽很快長出
- 4 龍葵多次採收新芽生長旺盛
- 5 糯米糰扦插繁殖容易
- 6 鮮嫩的番杏適合連續採收