

火鍋、生食二用極品

蘿蔓萵苣

盆植、庭園栽植DIY

台南區農業改良場 謝明憲

蘿蔓萵苣，因為中文譯法的關係，導致有多種不同的名字，例如：羅美生菜、羅曼萵苣、羅美心等都是指同一種。依植物學分類，蘿蔓萵苣為菊科作物，英名 Romaine lettuce，學名 *Lactuca sativa* L. var. *longifolia*，是萵苣家族成員之一，屬於半結球萵苣、頂芽不完全抱合的品種。性喜冷涼氣候環境，其葉肉薄而柔軟，是萵苣家族中可以做為火鍋、生食二用極品。

由於蘿蔓萵苣味道清甜較少苦味，雖常被做為生菜食用，但也可汆燙、油炒，放入火鍋中更增添美味。由於常被用於沙

拉，也為著名的「凱撒沙拉」之主要食材，故單價通常較高。且由於生食品嚐頗為爽口、清脆，也具特殊的甘甜風味，所以，它不僅是漢堡的優質內餡，也是生菜蝦鬆的美味要角。蘿蔓萵苣在歐美主要用來做沙拉生吃，最特別的是它也曾上過太空，雖然美國航太總署(NASA)在國際太空站(ISS)已試種不同蔬菜多年，但在去(2015)年才首度給太空人品嚐太空栽培蔬菜，第一種蔬菜即是蘿蔓萵苣。

萵苣原產地中海沿岸、亞洲北部和非洲等國家，蘿蔓性喜寒涼乾燥的氣候，以秋、



1.可選用淺盆或128格穴盤播種育苗。



2.播種後2~3天發芽。



3.播種後4~5天，最初2枚子葉完全展開。



4.子葉期階段，1個穴格內僅留存生育勢較強之1株，其餘拔除。



5.播種後8~10天，第1枚本葉完全展開。



6.播種後20~25天，已有4~5枚本葉完全展開，為適合移植或定植階段。



7.播種後20~25天，穴盤苗根系發育狀態。



8.盆植栽培建議選用7吋以上口徑之盆器種植。



9. 庭園栽植時可先移植於3吋口徑盆器，降低幼苗受不良環境影響之風險。



10. 當3吋盆苗之展開葉數(不含子葉)有8枚時(約移植後10~14天)，即可定植於庭園。



11. 種於7吋口徑盆器之植株，達生育中期之立面側圖。



12. 種於7吋口徑盆器之植株，達生育中期之鳥瞰俯視圖。

冬季生長狀況較佳；在日照時數偏長及溫度高的環境易抽苔，故不適合夏季栽種。栽培要點分述如下：

一、播種前準備

蘿蔓萵苣發芽時忌高溫，氣溫高於 25°C 的環境，通常發芽率顯著降低；秋季提早播種時若逢高溫氣候，種子可先用清水浸潤約4小時，再放入冰箱下層(約 $4\sim 5^{\circ}\text{C}$)催芽2日後播種，可降低種子因高溫導致休眠不發芽的問題。

二、幼苗期管理

育苗時可選用128格穴盤或淺盆播種，穴盤育苗以1穴播1粒種子為宜，若不小心1穴播多於2粒種子，且均有發芽，建議在發芽後子葉期1穴僅留存生育勢較強的1株，其餘拔除。當第1枚本葉展開後可每週灌施兩次氮磷鉀含量相同之液肥，以促進幼苗發育，惟需注意肥料含量若為10%，應加水稀釋1,000倍後施用；若為20%，應加水稀釋2,000倍後施用。



13. 庭園栽培植株達生育中期之立面側圖。



14. 庭園栽培植株達生育中期之鳥瞰俯視圖。



15. 種於7吋口徑盆器之植株，達生育後期中心葉抱合之立面側圖。



16. 種於7吋口徑盆器之植株，達生育後期中心葉抱合之鳥瞰俯視圖。

種植前準備

種植前應注意蘿蔓萵苣之食用方式，栽種若供生食用，定植前施用之基肥及生育期間的追肥，應避免使用雞糞或任何動物糞所製成的肥料，以降低大腸桿菌污染風險。

定植方式

蘿蔓萵苣若採盆植栽培，建議選用7吋口徑盆器，7~10吋口徑盆器建議1盆1株為宜。若以庭園栽培，建議作畦後

栽種，單一畦面加畦溝寬以1公尺為宜，且建議雙行交叉種植，行距至少25公分，株距25~30公分。種植深度以土壤覆蓋高度不超過子葉為原則。

五、定植後初期管理

萵苣植株之特性不耐乾燥、亦不耐水濕，在生育初期階段，灌溉充足可避免土壤乾燥而影響外葉生長。因生育初期為外葉快速生長發育階段，當根系展開後需水分充足，且此期肥料可以氮肥為主，以促進葉數



17.庭園栽培植株，達生育後期中心葉抱合之立面側圖。



18.庭園栽培植株，達生育後期中心葉抱合之鳥瞰俯視圖。



19.中心部葉片相互抱合之頂部，呈封合狀態時為採收適期。



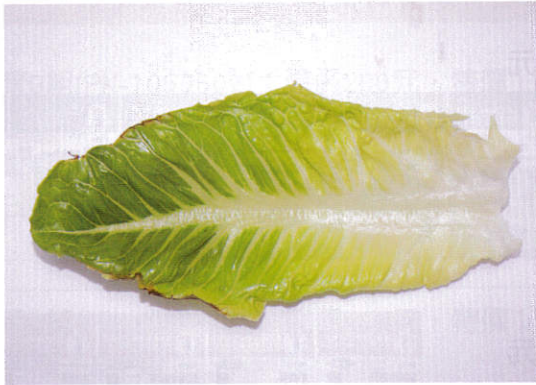
20.高溫期栽培，在莖尚未抽長前盡快採收。



21.高溫期栽培，當莖明顯抽長突出時，表示已採收過遲。



22.生育中後期若氮肥施用過多，易出現葉片邊緣焦枯之生育障礙問題。



23. 葉片邊緣焦枯之近照。



24. 採收後可逐葉剝下，清洗後食用。

迅速增加、葉面積快速增大。

六、生育中期與後期管理

蘿蔓萵苣屬半結球萵苣，在展開葉數達12~15枚以上階段，即進入生育中期，而生育後期中心葉片開始呈抱合狀態，至形成近似橄欖球外型。生育中期起更需充足水分，以促進半抱合型葉球形成，惟需注意避免土壤過於潮濕或積水，因易導致植株葉球腐爛。生育中期時應酌施鉀肥，以促進葉球發育，且避免僅施用氮肥之單質肥料。若採有機栽培時，可補充施入棕櫚灰或草木灰等資材。因為特別在溫度略高時，生育中後期若氮肥施用過多，易出現葉片邊緣焦枯之生育障礙問題。

七、庭園慣行栽培之化學肥料施用量推薦

建議使用台灣肥料公司出品之「台肥43號」複合肥料(氮磷鉀三要素含量均為15%)，依不同生育階段分三次施肥，第一次

為本葉6~8枚時，每平方公尺施用20~30公克；第二次為外葉數達12~15枚時(約定植後3~4週)，施用30~45公克；第三次施肥與否，視氣溫高低而定，若於晚春及早秋種植，因氣溫高，幼苗(本葉4枚)定植後50日內即需採收，毋須再施第三次肥料，但秋冬低溫期栽培，因定植後約需60日才可採收，建議於第二次施肥後2週施第三次肥料，用量與第二次施肥相同。施用肥料位置均應距離植株超過10公分，以避免肥傷。

八、採收

蘿蔓萵苣從定植後到採收需50~60天，晚春或早秋種植逢溫度偏高之氣候，可能在定植後50日以內必須採收，以避免莖部快速抽長及後續抽苔開花，葉片快速老化而喪失食用價值。秋冬適期栽培，採收標準判斷，係以中心部葉片相互抱合之頂部呈封合狀態時，為採收適期。🕒