

漢堡、生菜沙拉不可缺少的蔬菜 結球萵苣庭園栽培

台南區農業改良場 謝明憲

萵苣家族成員多樣，可分以莖為食用部位的嫩莖萵苣，以葉為食用部位的葉萵苣。葉萵苣又可再分為不結球萵苣及結球萵苣二大類，平常所稱的生菜即屬於結球萵苣。當您吃漢堡時，包夾的綠色蔬菜，主要為結球萵苣。由於萵苣低卡路里，富含維他命A，歐美國家普遍當生菜食用。且因萵苣少蟲害，故萵苣是少用農藥的蔬菜，對食用者相當有利，尤其是調理成生菜沙拉，是一種方便又健康的蔬菜。

結球萵苣偏好冷涼、乾燥的氣候，忌高溫多濕。栽培適期為10~3月，生育適溫為15~25°C，溫度過高時生育緩慢，且易早抽苔(抽出花梗開花)或發育不良；植株為淺根性，不耐旱也不耐濕，但需冷涼又日照充足之環境。雖然萵苣對土壤適應性廣，但以肥沃的有機砂質壤土最佳，且因其根群較短小，只分佈在表土層，因此，生育期間需注意保持土壤濕潤，也需排水良好。

其栽培需注意之要點如下：

一、栽培環境選擇

栽培結球萵苣(生菜)若主要供生食用，需注意栽培過程之環境衛生，避免受大腸桿菌污染，污染來源主要可能為施用不合格

的有機肥(通常未腐熟發酵，仍有臭味)及使用不合標準的灌溉水(通常為家庭廢水或污水)。此外，也不得與畜牧養殖場相連，若與養雞、鴨場相鄰，需距離400公尺以上；若與養豬、牛場相鄰，需距離200公尺以上；上風處減半，下風處距離加倍，避免大腸桿菌污染結球萵苣。

二、播種育苗

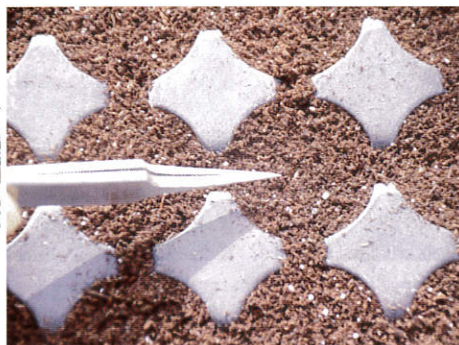
可選用淺盆或128格穴盤育苗。採用穴盤育苗，建議1穴播1粒種子為宜，可省去間拔多餘苗株。播種後覆蓋薄土，需避免覆土過厚，因光線有助於萵苣種子發芽。播種後



夏季高溫期種植，植株易提早抽苔(長出花梗及開花)。



萵苣種子呈扁紡錘形。



播種後覆土勿過厚，因光線可促進萵苣種子發芽。



播種覆土後充分澆濕培養土，但澆水時避免土表積水造成種子浮出。



子萌芽前應避免土表乾燥，以確保子能充分吸水發芽。



同一穴格長出2株幼苗時，可於子葉期進行間拔，僅留存1株健壯苗。



第1枚本葉展開後，可每週澆灌液肥2次。

澆水要濕透盆底，發芽前土壤表面避免呈乾燥狀態。播種後3~4天就會發芽，發芽後若1穴有2株苗以上，在子葉期即可疏苗留存1株。第1枚本葉展開起每隔3~4天(或1週2次)澆灌液肥1次；育苗期需20~25天，當本葉有4~5片展開葉時(不含發芽時之2枚子葉)，為定植適期。

三、整地作畦及株行距

庭園栽植之耕土(碎土)至少需20公分的深度。若庭園面積在5~15平方公尺範圍，也可購買蔬菜栽培用之培養土或泥炭土2~6包(70公升裝)拌入庭園土壤內，增加土壤蓬



本葉4~5片時為定植適期。



定植深度以覆土不超過子葉位置。

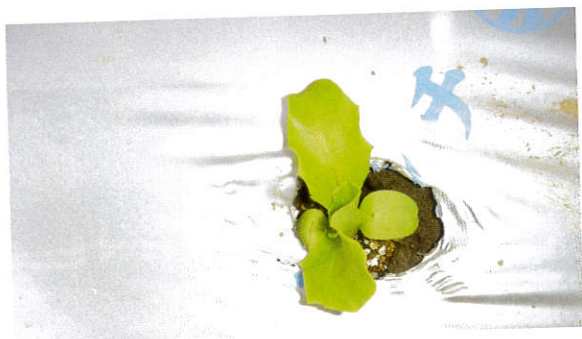
鬆。整地作畦時建議畦寬(1畦面+1畦溝)為1公尺，畦高至少25~30公分，定植時每畦種植2行，株距為30公分。高苣長出本葉4~5片時，根系已發育成根群，是移植的最好時機；若苗株取自育苗盆裏的擁擠苗，要小心的分開來，不要傷到根部，種植深度以土壤覆蓋高度不超過子葉為原則。

四、灌溉管理

定植後應盡速澆水，最初3天最好每天澆水，之後當土壤表面略呈乾燥時，即應灌溉或澆水，惟高苣雖喜濕潤但忌積水，避免根系受漬腐爛。當植株已進入葉球形形成期，切忌缺水或出現萎凋，結球期之土壤需保持濕潤，不宜過乾或過濕，以免影響葉球發育；且澆水時避免澆到葉子及葉球，除可降低污染風險，也可避免葉球因積水而腐爛。

五、肥培管理

結球高苣生育期間短，可施用速效性肥料促進生長。但若採用有機栽培，需注意一般有機肥料以含氮素肥為主，需另補充含鉀肥之有機資材，如棕櫚灰或草木灰，除部分需於定植前施入土中，也需於生育期間分次補充施用。



若為防止雜草孳生，也可於畦面覆蓋塑膠布後再打洞定植。



6~8片葉時施第一次追肥。



結球初期施第二次追肥。

若採行施用化學肥料之慣行栽培，建議使用「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3次施肥。第一次為本葉6~8枚時，每平方公尺施用20~30公克；第二次為結球初期(約定植後



結球中期施第三次追肥。



結球後期以手輕壓葉球，以判定可否採收。

3~4週)，施用30~45公克；第三次於結球中期(約定植後5~6週)，施用35~52公克。施用肥料位置應距離植株超過10公分，避免肥傷，建議施用後覆土以防肥分流失。

若施用緩釋型肥料(肥效可維持2~3個月為主)，依筆者先前使用以氮磷鉀三要素含量均為12%緩釋型肥料之試驗為例，可於整地作畦前，每平方公尺施入80~100公克緩釋型肥料於土中後拌勻，即無需於生育期間再補施肥料。

六、病蟲害管理

結球萵苣的病蟲害較少，比較常見的有蛭蟪或蝸牛危害；其他管理問題，則須注意排水不良或定植過深，導致幼苗根系因浸水

受損而枯死，或葉球發育期逢大雨導致葉球受損而腐爛。

七、採收

結球萵苣定植後至採收日數，依季節不同而有所差異，通常為45~65天不等，氣溫越低生育期越長，一般在每年12月中旬至翌年元月中旬栽植的結球萵苣，因逢冬季低溫期，生育時間至少需60日以上。

採收適期，以葉球尚未充分緊實至充實緊密時都可採收；若食用目的為生食，建議葉球以手輕壓感覺硬實但仍有彈性時採收，因易於剝離葉球，且易保留每一片葉之完整性；若做為煮食用，則可留至葉球充實緊密時採收。🌱



生食用，葉球內仍保有較多空隙。



緊實葉球以供煮食用為主。