



高纖養生的

健康蔬菜黃秋葵

· 洪慶章 ·

永福

台灣名廚阿基師說：「好吃的料理不一定有營養。」依我務農多年的經驗，總覺得好吃的蔬果難栽種，且易有農藥殘留；而好栽培管理的蔬果，保證一定富含豐富之營養，且可安心食用，所以，近幾年來，一些易於栽培管理的新興蔬菜，陸續被知名營養師端上餐桌，尤其台灣在地育種改良之黃秋葵更是聲譽鵲起，也漸被廣泛的民眾接受；經營養學家研究，黃秋葵強身健體的功效，在蔬菜中非同一般，於日本即享有「綠色人蔘」之稱號，可見黃秋葵在食療及養生保健上之貢獻。

明朝《本草綱目》關於黃秋葵的記載，將其歸屬於食療用的植物。它的黏液裡，除富含豐富的營養成分外，黏液可附著在胃黏膜上保護胃壁，就是俗話說的「顧胃」。因

此，農友公司精心研究育成高品質之黃秋葵品種「永福」，不但讓消費者吃到營養健康的蔬菜，也提供專業農民或有興趣栽培者參考。

一、品種特性

黃秋葵「永福」為豐產、高品質之改良優秀品種，植株中高，生育旺盛，極容易栽培。葉型略大，葉緣中裂，節間中短；果莢5角稜型，翠綠色，開花後4~5天即可採收嫩果，品質鮮嫩甜脆。

二、氣候環境

黃秋葵性喜溫暖氣候，耐旱性與耐濕性相當強，生長適溫以25~30℃最佳。對生長環境的適應性強，以排水良好、微酸性土壤為適，陽光充足、通氣性良好的環境栽培最佳。

三、栽培管理

(一)播種育苗：

黃秋葵在台灣栽培，南部以2~8月、中北部以3~7月為栽培適期。播種前種子須浸水24小時催芽，若浸水催芽仍未發芽，可用濕毛巾將種子完全包覆，放置4~6小時後，幼根即可完全透出種皮，再播種至104孔穴盤，播種後約3~4天即可長出子葉，12~14天本葉2~3片時就可定植田間。

(二)栽植方式：

栽培之田間，每分地以腐熟堆肥2500~3000公斤、台肥43號肥料40公斤做為基肥，耙碎後作畦，行距130公分(單行種植)或210公分(雙行種植)，株距依不同整枝方式，從50~80公分不等，可依各人栽培習性調整行株距。

(三)肥料及水分管理：

黃秋葵植株生育強健，生長期長，所需肥料較多，應多施腐熟有機質堆肥。生育初期，只要保持適當水分，即可使植株生育良好。開始著果後，配合田間灌水加施追肥(台肥43號複合肥料)，能使植株保持強健的生長勢，以延長採收期。

(四)整枝方式：

黃秋葵果實著生於葉腋間，有著果之葉腋極少有側芽發生，若不整枝及適度摘除老葉，枝葉太多、通風不良將影響結果。一般作畦栽培，以留主莖的單幹整枝可獲高產量，亦可行雙幹至多幹整枝，但須加大栽種之行株距，可依各人栽培習性調整之。「永福」的葉片較大，適當的剪除下位老葉，可促進通風，減少病蟲害發生。



種子浸水催芽



健康苗株



三幹栽培法



生育整齊健康的黃秋葵栽培田



盛產期一天開2朵花



不同生育日數之比較

(五)病蟲害防治：

黃秋葵主要病害有疫病、白粉病，除應注意保持通風外，可用四氯異苯腈可濕性粉劑稀釋600倍，或鋅錳滅達樂可濕性粉劑稀釋1000倍防治。主要蟲害有斜紋夜盜蟲、潛葉蠅、螟蟲、線蟲等，可用2%阿巴汀乳劑稀釋2000倍，或剋安勃水懸劑稀釋4000倍，輪流施用防治鱗翅目害蟲。詳細防治方法可參考《植物保護手冊》。

四、採收

黃秋葵以採收幼嫩果莢為主，開花後4~5天、果長10~12公分為最佳採收期；若過熟採收，果實纖維化不適食用。結果期間大約每隔2天採收一次，盛產期最好能每天採收。有良好的栽培管理及適當的補充養分，採收期可長達4~6個月。

五、食療保健價值

- (一)黃秋葵為口感獨特的高鈣蔬果，其鈣含量與鮮奶相當，是小孩與老年人身體保健的首選高鈣蔬果之一。並可提高耐缺氧能力，增強人體耐力等，是許多國家運動員的首選蔬菜。
- (二)黃秋葵之粘性物質富含阿拉伯樹膠、水溶性纖維果膠、多醣等成分，可促進胃腸蠕動、助消化、保護胃壁及肝臟，是預防便秘、大腸癌之重要元素。
- (三)黃秋葵又稱補腎蔬果王，可以讓男性的精力、體力全面提升，美國人稱其為“植物偉哥”，可見它的補腎功效強大。
- (四)黃秋葵不但富含豐富的膳食纖維且熱量又低，能讓人吃少少就有飽足感，是具減肥效果之高纖蔬果；並具有抗氧化功能，可延緩衰老，常保青春。

(五)黃秋葵料理方式簡單，汆燙一下就能吃，口感清涼爽脆；其他還可炒食、咖哩、油炸、醃漬、加工乾燥等食用方法，不但營養美味，還有許多特殊的食療功效。👁️



果莢裝箱



集貨待運送至批發市場



汆燙涼拌黃秋葵