

# 花球豐圓、品質脆嫩的青花菜

· 呂彥誠 ·

# 麗青

青花菜(*Brassica oleracea* var. *Italica* group)為十字花科蕓苔屬蔬菜作物，是市場上常見的花菜之一，青花菜之食用部位主要為緻密花蕾結成之花苔，故也別稱為青花苔，原產於歐洲地中海島嶼。兩千多年前羅馬即有栽培記錄，台灣於第二次世界大戰結束後，由美國引入栽培，但由於當時青花菜的保存期限短，花球於採收隔日即黃化，故當時市場消費量不高，導致栽培面積一直未能增加。民國67年因為台灣本身優良品種的推廣及低溫保鮮技術的普及，國人才慢慢接受青花菜，發展至今已成為台灣重要栽培蔬菜之一。青花菜的產期主要為11月至翌年4月，其他月份為淡產期，產地集中於嘉義、彰化、雲林等地區。

青花菜的卡路里低且膳食纖維豐富，是營養均衡的蔬菜，其所含的豐富鈣質可防骨質疏鬆，維生素B群能安定情緒、維持心臟機能、防止動脈硬化，鐵可預防貧血，鋅可保持精力。近年來研究報告更指出，青花菜富含葉黃素、含硫有機化合物(硫配醣體、異硫氰酸鹽)等，具有改善生理機能或防禦特定疾病

的功效，相信營養如此豐富的健康蔬菜，是不會被聰明的消費者所忽略的。農友公司推出的青花菜新品種「麗青」，是提供給生產者高收益及消費者營養美味的蔬菜。

## 一、品種特性

「麗青」早生，株型半直立性，蕾球離地面高約28公分，側芽少。莖粗壯，質脆嫩且不空心；花球蕾粒細呈青綠色，球形豐圓緊密，花枝短，球重約500公克。適合秋季栽培，生長適溫約為18~30℃，播種至採收約為73天。栽培過程中需特別注意溫度變化，溫度高於30℃以上或低於15℃以下，蕾球容易產生黃眼現象。

## 二、栽培要點

### (一)栽培環境：

為促進根群發達、生育強健，宜選擇土層深厚、通氣性及排水性良好之砂質壤土，且灌排水方便之地，土壤pH值在6~7之間。

### (二)育苗：

近年來皆以穴盤育苗為主，將揉細加水之介質土裝入128孔之穴盤內，每穴播1~2粒種子，深約種子2倍高，再覆上介質土，略為壓緊，澆水保濕。待出苗後約4~5天可將幼苗間拔成1株，減少陽光及養分競爭，可使幼苗更為強健，遇雨天須減少澆水量，以避免徒長。

### (三)定植：

苗期約20~25天，本葉達4~5葉時即可定植，超過30天即成老苗。定植後易小株抽苔，產量低。畦寬150公分(連畦溝)栽2行，畦向以南北走向，利於通風透光並減少倒伏情況發生。株距約45公







定植



「麗青」田間生長勢強健



溫度過高或過低時，蕾球易產生黃眼及柳葉。

分，定植時間以下午為佳，畦土不可超過子葉，輕壓土面可防止幼苗倒伏。

#### (四)肥料管理：

每分地施用有機肥(羊糞)10包(約500公斤)、「台肥43號」複合肥料80公斤作基肥，定植後10日左右用尿素10公斤作追肥，追肥次數及肥料種類，根據植株之生長勢及葉色而定，利用條施或穴施時注意避免肥料直接碰觸植株主體，以免肥傷，一般在幼苗期以氮肥為主，在結球期則磷肥比例需要提高。

#### (五)水分管理：

不同時期對水的需求量也各不相同，生育結球期須保持適當水分，以增加產量；採收期節制灌水，延長採收期。灌水一般採用溝灌水，定植後第一次灌水，通常水面達畦溝7~8分滿為主，之後田間應經常保持溼潤為宜。若為家庭園藝栽培，因介質排水良好、表面水分蒸發快，需經常檢查水分，以清晨或傍晚澆水為宜。

#### (六)蟲害防治：

栽培過程中常見之害蟲，在幼苗期主要為潛葉蠅，菜心螟；中後期則需注意小菜蛾、銀葉粉蝨及紋白蝶幼蟲(俗稱青蟲)等之為害，防治法可參照《植物保護手冊》。

#### (七)採收：

一般定植後55天左右、球徑約15公分即可採收，採收適期主要為花蕾緊密未鬆時進行，沿著花球向下約5吋切斷，再清除多餘葉片及葉梗。最好在早晨時採收。



品種比較



產地栽培調查



產地採收待售



採收後裝箱運至果菜市場