

耐熱性強、產量高穩
的青梗白菜

綠愛

· 黃文瑩 ·

青梗白菜(Ching-geeng)又名湯匙菜，為十字花科(Cruciferae)芸苔屬(Brassica)一年生草本植物，學名*Brassica chinensis* L. cv. Ching-Geeng。葉柄肥厚多肉，為消費者喜愛的葉菜之一，它是維持人體健康所必需的維生素、礦物質的主要來源，富含維他命A、C、鈣、磷、鐵、蛋白質、脂肪、醣脂等，具有清淡爽脆的口感，風味特殊，適於炒食、清燙、煮湯等烹調方式，且富含纖維質，可以有效改善便秘。

一、品種特性

株形直立，生育強勢整齊。葉片中橢圓形、青綠色，葉面平滑，葉柄肥厚青綠，束腰型美，株重100~150公克。抽苔晚，耐熱性強，產量高穩。播種至採收30~40天，栽培適溫15~32℃。

二、栽培管理

青梗白菜生育期短、適應性廣，在台灣週年可栽培，生育適合溫度15~32℃。以砂質壤土栽培為宜，條播、撒播、穴播等方式



利用網室栽培可減少雨水沖刷



「綠愛」採收適期

均可，播種不可過密，小苗容易徒長，苗株發生軟弱現象時要及時間拔。栽培適宜株距10~12公分，畦寬150公分栽6行。

三、肥水管理

青梗白菜屬於淺根性作物，在生長過程中對水分需求高，水分不足時生長緩慢，須特別注意澆水，保持土壤濕潤，下雨時注意排水。在夏季多雨季節可利用網室栽培，以減少雨水沖刷、強光直接照射。夏季因雨量充沛，尤其雨季雨水沖刷表土使氮肥容易流失，在栽培期間需補充追肥，氮肥為重要

肥料，氮肥不足易影響品質與產量，但要注意少量多施，避免肥傷為原則。

四、採收

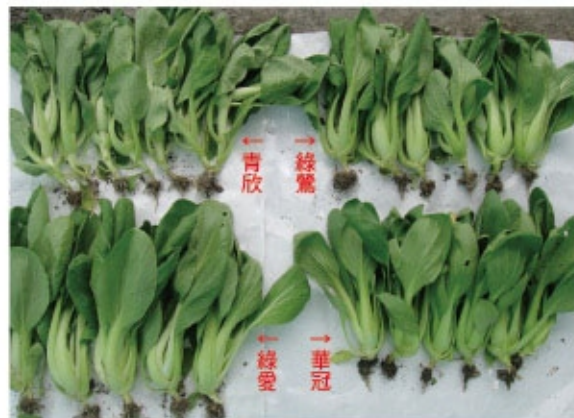
「綠愛」生長快速，播種後30~40天左右可陸續採收，每500公克綁成一束或袋裝，可保持新鮮脆嫩。

五、病蟲害防治

注意小菜蛾、夜盜蟲、紋白蝶、黃條葉蚤、蚜蟲等之為害，防治方法可參考《植物保護手冊》推薦之藥劑。①



田間品種調查比較



各品種特性比較



「綠愛」葉柄肥厚、束腰型美。



採收清理後準備出售