



耐寒性強、 不易空心的青花菜

綠輝

· 呂彥誠 ·

青花菜是由野生甘藍在演化至花椰菜的途中而特化出來的一條分支，原產於西歐沿海一帶，屬於十字花科植物。英名為broccoli，是從義大利文中的brocco演變而來，意指「枝幹」的意思，因為台灣於第二次世界大戰結束後，由美國引入栽培，所以有「美國花椰菜」的別稱。由於當時青花菜的保存期限短，花球容易黃化，導致栽培面積一直未能增加，直到現今，因台灣本土優良品種推廣及低溫保鮮技術的普及，社會大眾才逐漸發現青花菜的好處，發展至今日已成為台灣重要栽培蔬菜之一。

青花菜抽苔開花時，花球綠色，稱為花蕾，由肉質花梗及小花梗所組成，發育時特別膨大，維生素含量豐富，質嫩味美，適合炒食及供作冷凍加工和脫水加工處理。青花菜在台灣全年都有生產，尤以每年11月至隔年的4月為盛產期，其他月份為淡產期。產地主要集中於嘉義縣、彰化縣、雲林縣等地。

一、品種特性

農友種苗公司育成的青花菜品種「綠輝」，株高約30公分，蕾粒中細，球色濃綠，球大且硬，豐圓緊實，形美，裂球晚，



穴盤填充「滿地王」培養土播種育苗



青花菜苗期黑腐病



突發性大雨後受到強烈日照，導致植株萎凋。



「綠輝」生育整齊強健

不易空心，品質細嫩，球重約600公克；耐寒性較強，為中晚生品種，播種後約78天可採收。

二、栽培管理

(一)栽培環境：

為促進青花菜植株根群發達、生育強健，可選擇土層深厚、通氣性及排水性良好、土壤pH值6~7之間的砂質壤土栽培。

(二)播種育苗：

台灣播種適期為9月中旬至翌年1月中旬。冬季以128孔之穴盤進行育苗，春季由於氣溫即將回暖，可改用穴格較大之104孔穴盤育苗，幫助幼苗根部發育旺盛。將揉細、加水且攪拌均勻之培養土裝入穴盤中，適度壓緊，每穴播1至2粒種子，深約種子兩倍高，再覆上培養土，澆水保濕、促進發芽，並避免過度澆水造成幼苗徒長。苗期約20~25天，苗期不宜過長，老苗會影響植株發育，使球形變小，進而影響產量。

(三)定植：

本葉4~5葉時即可定植，宜於下午較涼爽時進行，定植時畦土不可超過子葉，定植後輕壓畦面，以保持土壤均勻，再進行灌水。畦向以南北走向為佳，利於通風透光、減少倒伏；畦寬約140~150公分，栽兩行，株距45公分。為促使植株早期生育良好，定植後一個星期可加施氮、磷肥，以增加整體產量。

(四)肥分管理：

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：

不同時期對水分的需求量也各不相同，

幼苗期少澆水防止徒長；生育結球期須保持適當水分，以增加產量；採收期節制澆水，延長採收期。若為家庭栽培，因介質排水良好、表面水分蒸發快，需經常檢查土壤水分，土壤乾旱易使花蕾老化，以清晨或傍晚澆水為宜。

(六) 蟲害防治：

栽培過程中常見的害蟲，幼苗期需注意潛葉蠅、菜心螟；中後期則要注意小菜蛾、銀葉粉蝨、紋白蝶幼蟲(青蟲)等之為害，防治法可參考《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吋處切斷，再清除多餘葉片及葉梗；最好在早晨採收。

三、營養成分

青花菜是營養均衡的蔬菜，而且卡路里很低，由於青花菜中所含的可溶性纖維，可延遲胃部的排空，降低腸胃對葡萄糖的吸收，進而控制血糖、降低胰島素，適合糖尿病患者食用；另外，含鐵可預防貧血，含鋅可保持精力；又富含維生素A及維生素C，其中維生素C的含量最為豐富。青花菜的營養成分齊全，而且含量高，位居同類蔬菜之首，消費者可多多食用。🌱

OMRI
Listed

有機農業適用
有機資審字第101006號

陽光5號 有機質栽培介質

Sunshine #5 Natural & Organic

包裝規格：3.8cu.ft.(壓縮包裝)，解壓縮後約190公升。

※另有多種配方，歡迎洽詢。

- 加拿大原裝進口有機質栽培介質，以天然泥炭及珍珠石調製而成，保水、保肥、透氣，乾淨無汙染，品質穩定。
- 產品取得OMRI有機認證，同時通過行政院農委會有機資材審查合格，適合有機蔬菜育苗、栽培使用。

肥料品目：7-03有機質栽培介質
肥料登記證：肥進(輔)字第0551019號
登記成分：全磷酐0.1% 有機質70%

本產品通過
OMRI有機認證
及
農委會有機資材
審查



農友種苗股份有限公司 KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

84043 高雄市大樹區竹寮路 114-6 號 電話 Tel:(07)651-9668 轉分機 2362, 2370 傳真 Fax:(07)651-7668
郵政劃撥儲金帳號:0041866-6 戶名:農友種苗股份有限公司
E-mail: hort@knownyou.com 網址: www.knownyou.com