



甘藍「純英」

栽培管理事項

李錦玲

一、前言

甘藍俗稱高麗菜，原產於歐洲，為十字花科(Cruciferae)蕓苔屬作物，別名有很多，如玻璃菜、洋白菜、蓮花菜、藍菜等，是荷蘭人統治台灣時期引進，因此，也稱番芥菜，目前已經在全世界的溫帶與亞熱地區廣為栽培。

甘藍菜含磷、鈣、氯、碘等元素，也含維他命A、B₂、C及少量的K、U等，其中維生素U是一種易溶於水的物質，對胃潰瘍及十二指腸潰瘍病變具有修復的作用；也有解毒的功效，經常喝酒的人，宿醉引起的胃脹及改善肝機能幫助極大。最重要的是含有吲哚(Indol)、蘿蔔硫素(Sulforaphane)、異硫氰酸鹽(Isothiocyanate)等植物化學成份，有助健康。

重要的甘藍菜有芽甘藍、無頭甘藍、結球甘藍、羽衣甘藍、紅甘藍等。前四種甘藍，都名列美國防癌協會建議的三十種防癌蔬果，目前是全世界最普遍利用的大眾化蔬菜。

二、品種特性

「純英」為本公司新育成的甘藍雜交一代品種，適合大面積或家庭園藝栽培之品種。株形高大，半立性，結球期呈自然尖球之大桃型，十分可愛，球重約1.7~2公斤；球微鬆，外葉藍綠色，中肋細，品質柔嫩。本省平地在9月以後到12月底為播種適期；高冷地，宜在4~7月底播種栽培。土壤常保持濕潤，高溫易缺鈣，播種至採收約100天，結球後呈桃型時為採收適時，過晚採收時球會變圓或裂球。



利用空穴盤打洞後播種



穴盤充填「滿地王」介質

三、栽培管理要點

(一)播種育苗：

宜用滿地王介質裝填入128孔連接穴盤內，播種後將穴盤移往網室內育苗，管理方便，蟲害不易發生。第一次澆水務必溼透，以利萌芽及發芽整齊，苗期澆水次數視苗土的溼潤及天氣狀況而定，過溼或陰雨天則停止澆水，避免發生疫病使植株倒伏。苗期以50%可濕性粉劑住友保綠寧(脫克松)1000倍或93%免賴得(億力)加水1000倍，噴灑一次，可防止疫病(猝倒病)，並須注意通風、光線充足，避免苗株徒長。若葉色減退，表示營養不足，可用葉綠精加水1000倍來澆灌，3天澆一次。

(二)整地作畦：

甘藍的鬚根多，栽種地以土層深厚，有機質豐富的砂質壤土至粘質壤土為最理想，整地前每分地撒施腐熟堆肥800公斤，複合肥料台肥一號40公斤作為基肥，再利用大型耕耘機將肥料與土壤充分攪拌後作畦，畦高約40公分、畦寬100公分，畦溝60公分。

(三)定植：

待幼苗本葉達3~4片時根群完整，即可定植，每分地約2800株，株距45公分，行距

75公分，每畦雙行定植，栽植深度以不超過兩片子葉為限。

(四)施肥：

定植成活後7~10天左右，可鬆土除草與施用尿素，有助根群發育，每分地約施用10公斤尿素，在結球肥大期先將畦溝灌水，然後在畦肩下方撒施台肥一號每分地40公斤。在葉球發育中，另用0.5%之尿素水溶液行葉面噴施二次(每隔7天一次)，可以促進葉球之發育肥大。

(五)灌水與排水：

土壤應保持潤濕，不使乾燥，尤其在葉球發育期甚為重要，為大量需水期，若土壤過於乾燥，易有缺鈣現象。另外，雨天應注意排水，不使畦溝內積水，否則根冠部會窒息或腐壞而死。



播種後均勻灑水

(六)採收：

「純英」從定植至採收約為75~80天，適收時球型呈自然尖球，品質甜嫩，風味鮮美；惟成熟時應適時採收，待葉球過於緊硬時，容易裂球。



本葉達4片時雙行定植於田間

(七)病蟲害防治：

苗期慎防幼苗猝倒病，結球期慎防軟腐病、黑腐病與露菌病等，高冷地則須防範根瘤病，栽培過程中必須注意防除的害蟲有吊絲蟲、菜心螟(鑽心蟲)、銀葉白粉蟲、潛葉蠅，白粉蝶幼蟲(青蟲)、大菜心螟、夜盜蟲、銀葉粉蟲等之為害。農藥防除方法可參考《植物保護手冊》或農友公司手冊。

四、結語

氣候轉涼，坊間火鍋店人潮絡繹不絕，而火鍋的主菜即為甘藍菜，甘藍菜甜度高，葉片清脆，適合大眾口味，除可炒食、煮湯外，還可做泡菜、醃菜、生菜，食用時做成亞洲式捲心菜沙拉，或者包在漢堡及三明治的上層，清脆爽口。甘藍具有抑制黃麴毒素的致癌作用，也証實了它的防癌、抗癌效果，因此，消費者不妨趁價廉物美時刻，多多享用這種營養好比高麗人蔘的甘藍菜。❶