

品質甜嫩的

甘藍「夏秋」

· 李錦玲 ·



一、前言

甘藍原產於歐洲，為十字花科 (Cruciferae) 蕓苔屬作物，俗稱高麗菜，因能捲心又名「捲心菜」，是蔬菜中最有益身體健康的種類之一，故甘藍菜被稱為蔬菜中的營養之王，為重要葉菜類蔬菜，但其生長模式與一般葉菜類不同，先是外葉的生長，而後由內葉形成葉球，外葉為光合作用之器官，葉球則是糖份之貯藏器官。

自播種至結球到採收可分成四個時期，第一期為初期生長期，第二期為外葉生長期，第三期為內葉分化期，第四期為葉球成長期，即葉球肥大期。葉球質地脆嫩，富含維他命及礦物質，已經在全世界的溫帶與亞熱帶地區廣為栽培，目前是世界最普遍利用的大眾化蔬菜。

二、品種特性

「夏秋」為農友公司育成的甘藍雜交一代品種，適合大面積或家庭園藝栽培。株形中大，外葉濃綠，中肋中粗，球色綠，結球緊實，厚扁球，蠟粉多，品質甜嫩，球重約2公斤，播種至採收約85天。本省平地8月以後到翌年2月播種，栽培結球後宜適時採收，逾期會裂球。

三、栽培管理要點

(一)播種育苗：

宜在網室內育苗，將滿地王介質裝填入128孔連接穴盤內，種子直接播入穴盤，管理方便，蟲害不易發生。播種後迅速澆水，第一次澆水務必溼透，以利萌芽及發芽整齊，期間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、植株倒伏。苗期並須注意通風、光線



種子以連接穴盤播種然後覆土

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倍代替水來澆灌，3天澆一次。

(二)整地作畦：

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、複合台肥一號40公斤作為基肥(成份氮素20%；磷素5%；鉀素10%)，用大型耕耘機充分將肥料與土壤拌合，然後作畦，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，株距45公分、行距75公分，雙行定植，每分地約2800株，栽植深度以不超過兩片子葉為限。



「夏秋」植株生育整齊旺盛



每天均勻澆水

(四)施肥：

第一次於定植成活後7~10天，在植株四週15公分處環施，每分地約10公斤尿素，助幼苗成長。第二次於定植18天後，先中耕鋤草，然後在株與株間穴施台肥一號約25公克(每分地使用約60公斤)，加速植株肥壯。第三次於心葉向內包捲，開始結球時，先將畦溝澆水，然後在畦肩下方撒施台肥一號每分地40公斤。第四次在結球肥大期，同樣施在畦溝內；在葉球發育中，另用0.5%之尿素水溶液行葉面噴施2次(每隔7天一次)，可以促進葉球之發育肥大。

(五)灌水與排水：

植株於生育期間需要足夠水份，以便運行光合作用製造葉綠體、強力吸肥與快速結球，所以，土壤最好保持濕潤程度；若是土壤過於乾裂，心葉部或球部葉緣呈燒焦狀，表現缺鈣現象，尤其大雨過後嚴重積水或延誤排水，根冠部會窒息或腐壞而死。

(六)病蟲害防治：

生育期間常見的小吊絲蟲、青蟲、大菜心螟、大夜盜蟲、銀葉白粉蝨等害蟲隨時會發生，防除不容易，宜在整地未定植前徹底清除園地四週的雜草；定植後至結球採收前

20天，每發現少量蟲害出現，即刻一次性作全國性農藥噴霧防除，不過害蟲有抗藥性，應該將經常使用過的殺蟲劑輪番施用，這樣才能有效控制蟲害。另外，採用黃色粘紙板附加性費洛蒙，捕捉雄性成蟲，減輕蟲害再繁殖後代，作生物防治也作環保。有關於農藥防除與方法，敬請參考《植物保護手冊》或《農友手冊》。

(七) 採收：

「夏秋」播種至採收約85天，適收時，風味甜嫩，品質鮮美，惟成熟時應適時採收，待葉球過於緊硬時，容易裂球。

四、結語

甘藍為目前最夯的抗癌保健蔬菜之一，除了炒食、煮湯外，還可包水餃、做泡菜、醃漬酸白菜等，風味甜美，老少皆能欣喜接受；甘藍具有抑制黃麴毒素的致癌作用，也



甘藍適時採收



採收後裝箱

証實了它的防癌、抗癌效果，因此，消費者不妨趁此價廉物美時刻，多多享用這種營養好比高麗人蔘的甘藍菜。☺