

# 早生耐熱、品質細嫩的青花菜「清華三號」



青花菜係由野生甘藍演化而來，原產於西歐沿海一帶，屬於十字花科植物，是日常生活中常見的營養蔬菜之一。青花菜的食用部位是由脆嫩的花莖和聚集成球狀的花蕾緊密組成的花蕾球，富含維生素A、C及鈣、鈉、磷、鐵等礦物質，其中維生素C的含量最為豐富。

近年來各類研究指出，青花菜還含有豐富的葉黃素、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；而其中最著名的抗癌物質(indole-3-carbinol)可減少乳癌、子宮頸癌的發生機會，並降低罹患攝護腺癌和吸菸者健康惡化的風險。

青花菜的營養成份齊全，而且含量高，

位居同類蔬菜之首，最適於炒食或作冷凍加工和脫水加工等用途。近年來隨著社會進步，消費大眾愈來愈注重身體保健，因此，若需要攝取足夠的營養成份，相信青花菜會是個不錯的選擇。



生育健壯整齊的「清華二號」



穴盤育苗

## 一、品種特性

屬「清華」類型，株高約25公分，株型小適於密植。蕾粒中細，蕾球綠色，豐圓緊實，形美，花枝短，裂球晚，球重約500公克，不易空心，品質細嫩；為特早生品種，播種後約70天可採收，且較為耐熱。「清華三號」栽培方式，可參考一般青花菜栽培方法，惟須注意不可老苗種植，避免影響後期產量；且「清華三號」為早生品種，為促使植株早期生育良好，定植後一星期可加施氮、磷肥，以增加整體產量。

## 二、栽培管理

### (一)栽培環境：

青花菜喜好冷涼氣候，不耐高溫且忌浸



田間栽培情況

水，為促進根群發達、植株生育強健，宜選擇土層深厚、通氣性及排水性良好之砂質壤土，土壤pH值6~7之間，適合栽培溫度約在18~32°C。

### (二)播種適期：

台灣播種適期為8月下旬至翌年2月上旬。

### (三)育苗：

將已揉細加水並攪拌均勻之培養土，裝入128孔之穴盤內，每穴播一粒種子，深約種子兩倍高，略為壓緊，再覆上培養土，然後適度澆水保溼，以促進發芽。

### (四)定植：

苗期不宜過長，過長會影響發育，使株型、球形變小，影響後期產量。苗期約20~25天，本葉4~5葉時即可定植，須注意不要老苗定植；最好於下午較涼爽時進行定植，而定植時畦土不可超過子葉，並輕壓以保持土壤均勻，然後澆水。

### (五)適宜植距：

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。



「清華三號」結球整齊



「清華二號」待裝箱



裝箱後冷藏準備出售

### (六)水分管理：

不同時期對水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，需經常檢查濕度，土壤乾旱易使花蕾老化，以清晨或傍晚澆水為宜。

### (七)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》。

### (八)適時採收：

青花菜採收期短，所以，當花球呈緊實飽滿、不散開狀態時採收；採收太早因花蕾尚未充分發育，會影響產量，過遲1~2天採收則會使蕾球鬆散。採收蕾球應在清晨進行，不僅可以降低蕾球溫度，而且能保持蕾球新鮮度及花蕾緊密度。為保持產品鮮度及品質，建議在露水未乾前採收，整理後隨即放入冷藏庫，溫度維持在1~3℃左右，以提高保鮮處理效果。❶

不同品種的青花菜

