

綠色人參

· 洪慶章 ·

黃秋葵「艷嬌」



「艷嬌」品質甜嫩

近年來保健意識抬頭，民眾日漸注重養生之道，藉由天然生機飲食、有機栽培蔬菜之推廣，黃秋葵已成為人們熱烈追求的高檔營養保健蔬菜，更風靡全球，特別是日本、韓國稱其為「綠色人參」，是非常熱門暢銷的蔬菜；在非洲許多國家，甚至將黃秋葵列為運動員食用之首選蔬菜。

黃秋葵是低脂肪、低熱量、無膽固醇的優質蔬菜，果肉中的黏液富含多醣體、醣蛋白、果膠、牛乳聚糖、阿拉伯樹膠等多種營養成分，性溫和、甘爽，具補腎、通氣、促進消化、增強人體耐力等多種功用，劇烈運動後對血乳酸的恢復具有明顯的促進作用，2008年北京奧運會亦將其列為首選的“奧運蔬菜”之一，菲律賓甚至譽為“國菜”。

秋葵屬錦葵科(Malvaceae)、秋葵屬，學名為*Abelmoschus esculentus* L. Moench， $2n=130$ ，英名Okra，俗名羊角菜、羊角豆。黃秋葵又名食香檳、秋葵、黃蜀葵、假三念、美國豆、阿華田。其植株耐熱、耐濕、病蟲害少，栽培容易，於台灣多雨、多颱風之季節，蔬菜量少且昂貴之時期，非常適合栽植。目前一般市場銷售之黃秋葵以稜角型為主，其果莢適收期約8~12公分，太慢採收易纖維化，不適食用。

近年來，農友種苗公司積極研發優質之黃秋葵品種，「艷嬌」即新育成的品種之一，圓型的果莢具有早生、不易老化、肉厚、豐產等特性；其果實呈長圓形，尾端尖細，很像女人的纖纖玉指，故英國人特給予其富有詩意的名字“Ladyfinger”，美其名為「美人指」。



種子催芽

一、品種特性

黃秋葵圓莢品種「艷嬌」，為豐產、高品質、果莢不易老化之改良優良品種，主要特性與一般稜角型黃秋葵相似，開花後約5~7天即有嫩果可採收。「艷嬌」之生育旺盛，植株高，葉片大、中裂，節間中短，果莢長圓型、翠綠色，嫩果10~12公分即可採收，品質甜嫩細膩。一般黃秋葵蒴果於開花後5~6天果實就會纖維化，「艷嬌」蒴果可延至7~8天再採收，果莢約15~17公分長，品質仍鮮嫩甜脆。

二、氣候環境

「艷嬌」性喜溫暖氣候，耐旱性與耐濕性相當強，生長適溫以25~30℃最佳。對生長環境的適應性強，以排水良好、微酸性土壤、陽光充足、通氣性良好的環境栽培最佳。

三、栽培管理

(一)播種定植：

「艷嬌」之栽培，台灣中南部以2~8月、中北部以3~7月為栽培適期。種子須浸水24小時催芽，待幼根透出種皮再播種至104孔穴盤，播種後約4~5天即可長出本葉，12~14天左右本葉3~4片時即可定植。



黃秋葵的花朵美麗嬌艷

(二)栽植方式：

每分地應施腐熟堆肥2500~3000公斤、台肥43號肥料80公斤做為基肥，耙碎與土壤混合後作畦，行株距130公分×50公分，單行種植。

(三)肥料及水分管理：

「艷嬌」植株生育強，生長期長，所需肥料較多，應多施有機質堆肥。生育初期，只要保持適當水分，即可使植株生育良好。開始著果後，配合田間灌水加施追肥(台肥43號肥料)，能使植株保持強健的生長勢，以延長採收期。

(四)整枝方式：

黃秋葵果實著生於葉腋間，有著果之葉腋少有側芽發生，若不整枝，側芽太多、通風不良，將影響結果。一般作畦栽培，以留主莖的單幹整枝方式可獲高產量。「艷嬌」的葉片較大，適當的剪除下位老葉，可促進通風，減少病蟲害發生。

(五)病蟲害防治：

黃秋葵主要病害有疫病、白粉病，除應注意保持通風外，可用四氯異苯腈可濕性粉劑稀釋600倍，或鋅錳滅達樂可濕性粉劑稀



早生，低節位開始結果



「艷嬌」果型整齊

釋1000倍防治。主要害蟲有斜紋夜盜蟲、潛葉蠅、螟蟲、線蟲等，可用2%阿巴汀乳劑稀釋2000倍、或畢芬寧乳劑稀釋1500倍輪流施用，防治鱗翅目害蟲。詳細防治方法可參考《植物保護手冊》。

四、採收

黃秋葵以採收幼嫩果莢為主，「艷嬌」開花後5~6天，果長12~15公分為最佳採收期，過熟採收果實會纖維化，不適食用。結果期間大約每隔2天採收一次，盛產期最好能每天採收，有良好的栽培管理及適當的補充養分，採收期可長達3~5個月。

五、烹調方法

黃秋葵烹調方法頗多，主要以汆燙、煮食、油炸等方式食用。在此特別將農友公司料理達人之「食神秘笈」公開，有口福嚐過的人無不豎指稱讚。另有醃漬、加工乾燥等方法，一併簡介如下。

(一)汆燙(涼拌)：

汆燙是最常用又簡單且養生的食用方式，但不可汆燙過久，煮越久，黏稠感越重。

起鍋冷卻後佐以蒜泥、蠔油、味醂等混拌之調味醬，口感鮮脆，非常清爽。黃秋葵的黏性含有多種營養成分，有顧胃養生之保健功效。

(二)煮食：

先將切丁的胡蘿蔔與馬鈴薯及肉塊煮熟後，再加入咖哩調味，最後放入黃秋葵，以文火煮滾即可起鍋；咖哩香甜、黃秋葵鮮翠，既增加色彩又營養好吃。

(三)油炸：

黃秋葵洗淨，切去果蒂，裹麵粉糊或香酥粉，下油鍋炸至金黃起鍋。食用時沾胡椒鹽或芥末醬，香脆爽口、風味特殊。

(四)醃漬法：

調配好各類豆醬、醋、糖漬之濃度，將整條黃秋葵放入醃漬，浸漬數天，待味道滲進後便可食用，放入冰箱冷藏當涼拌菜，非常美味可口。

(五)加工乾燥：

先調配自己喜愛之口味醬料，將整條黃秋葵放入浸漬，待味道完全滲入後，濾去水分乾燥之，是一道非常可口美味的零食小吃。



清爽開胃之涼拌黃秋葵



香甜鮮脆的咖哩黃秋葵

台灣以嘉義縣鹿草鄉為黃秋葵最大生產栽植區，農會產銷班採計劃性栽植，除了可控管面積、品質及產量外，更注重及提昇農民的栽植技術及管理概念的訓練，並由農會輔導農民與外銷廠商訂定契作收購計劃，以保障農民之生產利潤。由於品質優良，深受

日本人的青睞，確立了鹿草鄉在台灣生產黃秋葵的龍頭地位。黃秋葵是一種容易栽植且值得推廣的農作物，鹿草鄉農會並開發了許多黃秋葵的料理食譜可供參考，有興趣者歡迎多加利用。📖

晶美肥1號

綠色顆粒狀的緩效性肥料，肥效可長達3~4個月。很安全，可放心使用；很方便，毋需經常施肥。



農友種苗股份有限公司
KNOWN-YOU SEED CO., LTD.

園藝門市中正店：80271 高雄市苓雅區中正二路26號

電話：(07)224-1107轉256、257

傳真：(07)224-0185

專業栽培網：www.knownyou.com

家庭園藝購物網：www.knownyou.com.tw

~歡迎上網或蒞臨高雄中正路門市選購~



(FETA-27)

零售價：**100元**/400公克



(FETA-01)

零售價 **2,500元**/50磅