

夏季栽培原生蔬菜,好耶!

蔡文仁

本省夏季高溫多濕、颱風暴雨頻繁，蔬菜栽培管理不易且生產極不穩定，夏季蔬菜供應略顯不足，如蔬菜產地復遭逢天然災害侵襲，無法正常供應市場菜源，則菜價飆漲，嚴重影響供銷秩序。而一般傳統原生蔬菜由於風土適應性極強、少病蟲害發生、栽培管理容易，極適合發展省工、無農藥污染之清潔蔬菜，或能彌補夏季蔬菜短缺之不足，並於颱風豪雨災後緊急供銷市場所需。

傳統原生蔬菜多散生於鄉間原野一隅，自古即廣為人們所熟悉及採食，其種類極為繁多，茲舉其要者簡述如下：



過溝菜蕨

一. 過溝菜蕨俗稱「過貓」，為碗蕨科多年生草本，其莖葉似一般羊齒類植物，具三回羽狀複葉。由於生育強健，少病蟲害發生及耐水濕，可周年生產及颱風豪雨災後緊急採收上市。經濟栽培宜選水源充足，富腐植質之砂質壤土及通風良好之處栽培較易成功，一般於春、秋兩季分株繁殖，成活率極高。以採收嫩芽供食為主，為300公克捆紮成把出售，價格約為每公斤50~80元不等。由於其嫩芽略帶黏滑，調理時可先行洗淨川燙後，快炒肉絲或素炒大蒜或調蠔油再灑些柴魚片，甚或涼拌沙拉，其風味獨特、口感極佳。



落葵

二. 落葵俗稱「**皇宮菜**」，為落葵科一或二年生蔓性草本（在熱帶為多年生），葉互生多肉小而卵圓形，具左旋性肉質蔓。其生性強健、耐熱、耐旱性強，且少病蟲害發生，極適合夏季高溫期推廣栽培。主要栽培品種有白落葵、紅落葵、廣葉落葵等，其中以白落葵栽培最為普遍，市場接受力亦較高，紅落葵葉片薄而細小，且分枝性強，廣葉落葵則葉大而豐產。經濟栽培宜選水源充足、通風良好處，除了冬季低溫期外全年均可播種繁殖，行株距60×40公分，於嫩梢生長有5-6片葉，尚未倒伏捲曲時，留1-2葉摘採約25公分長之嫩梢，每500公克紮綁成束出售，每公斤售價約為40~50元左右。亦可放任匍伏生長，摘採嫩葉盒裝出售，其口感較佳，不若嫩梢般黏滑，惟採收較費工，如肥培管理得當，可連續採收達四個月之久。調理時可先行洗淨川燙後，或快炒蒜仁、肉絲，或混炒蝦仁，或烹煮紅燒豆腐、蛋花湯等皆宜。

三. 紅鳳菜俗稱「紅菜」，為菊科宿根性草本，葉互生有鋸齒緣，葉面綠色葉背呈淡紫紅色。其生長勢強健，少病害發生，如栽植過密通風不良時，蚜蟲及青蟲則較易普遍發生，且因其為短日照植物，入秋後易漸次進入開花期，影響採收品質及減少產量，故一般多於春、夏季栽培繁殖。經濟栽培宜選稍帶溼氣之肥沃壤土，可實生栽培或扦插繁殖，如扦插育苗定植成活率極高，且較早達採收期，惟較費工；一般行株距60×40公分，取其分枝先端約20～25公分長之嫩梢，每300公克捆紮成把出售。主要栽培品種有尖葉種及圓葉種，尖葉種葉片較大而厚，且節間較長，採收容易，圓葉種葉片較小而厚，節間較短呈叢生狀，較少栽培。由於紅鳳菜民間相傳有補血作用，且富含胡蘿蔔素及鈣、鐵等礦物質，可快炒蒜仁，並酌加米酒等調味，即成桌上佳餚。



紅鳳菜



龍葵

四. 龍葵俗稱「烏甜仔」，為茄科一或二年生草本植物，本省自古即有野生，視為雜草類。葉互生而有鋸齒緣，傘形花序著生節間，開白色小花，果熟呈黑色內有種子十粒餘。一般採撒播實生，播種後45—50天株高25—30公分時可全株連根拔取，每600公克紮捆成束出售。亦可自第一分叉形成後，摘採分枝先端嫩梢供售，如肥培管理得當，可連續採收2—3個月之久，此雖可陸續採收且較省工，惟其纖維含量較高，商品價值不若全株採收者，或可於颱風豪雨災後緊急供銷期間採用。又播種前先行浸種2—4小時預措處理，再將種子瀝乾後播種，可提早3—5天萌芽，且發芽整齊均一。調理時可先行洗淨川燙，酌加醬油、蒜泥、食油等調料，或加蒜仁、蝦仁、肉絲芡芡食用，風味獨特。

原生蔬菜種類極其繁多，餘如葉用甘藷、苦苣、隼人瓜嫩梢等皆可入菜，且其生性強健，少病蟲害發生，栽培管理容易，惟其大多稍具苦味、澀味或略帶黏滑感，可配合家政人員調理美味食譜逐步推廣國人採食，或可發展成為夏季經濟栽培新興葉菜。