



目錄 Contents

野 萵

- P03 | 前言
- P04 | 栽培技術
- P07 | 整地
- P08 | 育苗及繁殖
- P13 | 播種移植及栽培密度
- P14 | 肥培管理
- P15 | 灌排水
- P16 | 收穫
- P19 | 病蟲害防治



野 萵

Kareban

學名：*Amaranthus viridis L.*

科名：萵科 (Amaranthaceae) 萵屬 (Amaranthus)

別名：Kareban(阿美族)、

rianum (卑南族)、

ljadjulidjulis (排灣族)、

豬萵、山萵菜、山杏菜、山苕菜、烏萵

分 布：台灣中低海拔地區荒地及田間可見





| 前言 |

野萵菜是台灣早期農村地區最常被食用野菜種類之一。生長快速而且族群數量龐大，荒地或田間道路兩旁幾乎都可以找到它的蹤跡。它從早期的戰時救荒食用到畜牧養殖轉變到現在被視為養生的野菜飲食，它可算事曝光率極高的野菜之一。但是對於許多生長在農村地區的長輩而言，對它是打從在心理的排斥感，因為早期農村物資缺乏，家中吃飯只要缺乏葉菜類馬上就會出現野萵在餐桌上，經年累月的頻繁出現，讓許多長輩看到它就害怕，雖然它的口感風味都很好。但是對他們而言卻是成長過程中揮之不去的貧窮的陰影。野萵雖然是外來移入的物種，但長期在台灣的低海拔鄉間田野中容易取得，因此也成為十分普遍常見的野菜，採摘野菜的過程中一定不會被遺忘的重要角色。



| 栽培 |

野萵菜在阿美族的野菜採集中經常可見，不論生長或是在野菜餚中都是全年常見的野菜之一，春夏兩季間生長最為茂盛，全株嫩莖、嫩葉、花穗都可食用，容易栽培也好照顧，栽培期間又可長達一年之久，是可以作為專營野菜栽培的最佳首選作物。栽培容易只需要稍加照顧就可以獲得很好的產量。而且它的種子數量繁多，在採收種子跟繁殖幼苗也不困難，栽培過程主要注意土壤透氣性跟維持良好的排水，天氣炎熱的夏季時節它對水量的需求性較高，必須提高灌溉的次數，但是也必須避免過度積水影響栽培品質，夏季所栽培的野萵因為氣候炎熱、光照強盛，葉片纖維質明顯增加，口感

野萵的種子比較大顆，可以直接在田間播種，作好栽培區間後每一孔穴播下 1-2 種子

上比較粗糙，因此盡可能的避開炎熱的夏季時節栽培。夏季可將地上部砍除，僅留少數葉片，可進行中耕除草並且添加稻殼或落葉堆肥等有機質，維持土壤肥力，進入秋天後再施用有機質肥料提供生長所需養分，促進生長。



野萵可以播種在穴盆中育苗，生長約3-4週後再移植田間栽培





田間植苗



良好的整地、開溝、作畦有助於栽培採收等管理作業並且增加排水與減少土壤的流失



| 整地 |

野萵菜栽培容易，可以採用宿根的栽培方式持續栽培，宿根栽培方式時間較長，栽培前整地最好施佈有機質含量高的基礎肥，栽培期間採用中耕方式除草並且翻鬆土壤，同時可以補充有機質，增加土壤通透性以及作物的收穫量。整地施用基礎肥後再進行開溝耕耘作畦。畦面寬度可依栽培地區及收穫方式習慣調整，畦面寬度約 1.5-2.5 m 均可，畦高約 10-20cm，作畦可以有利於灌溉便利性。作畦時必須注意畦面平整盡量維持畦面的水平高度減少深凹積水。由於栽培期較長，可在整地後鋪設塑膠布或雜草抑制蓆來防止雜草生長，便於雜草管理。

| 育苗及繁殖 |

野苋菜種子數量繁多，頂生圓錐花序，結果期 8~11 月之間，可利用該期間進行採種。採種期間必須注意花序顏色的轉變，在花色由淡黃轉為褐黃色時就必須將花序剪下，放置在陰涼地方乾燥，也可裝在細紗網袋中垂吊陰乾，乾燥後搓揉花苞讓種子與花苞分離，在利用電風扇的風力將花苞吹離，野苋菜的種子黑色近球型與花苞的淡黃色有明顯的差異，將花苞分離後再放置冷藏環境中冰存，將種子放在冷藏空間可以延長種子壽命。



1	2	3	4	$\frac{5}{6}$	8
				$\frac{7}{7}$	


1. 野苋的種子數量繁多，是作為繁殖的最佳來源，
花序剪下後取出種子保存在良好環境下種子活性頗高
2. 野苋的種子數量可觀，是很好的栽培繁殖的來源，只要保存得宜，種子的活性也很高
3. 把陰乾後的花序揉捏、搓揉就可以將種子脫離花苞，再利用電風扇吹除花苞就可以留下種子
4. 野苋的種子細小但是數量很多，只要稍微收集就可以取得源源不絕的種子
5. 在田間很容易就可以看到野苋的種子就掉落在植株旁邊
6. 野苋可以播種在穴盆中育苗，生長約 3-4 週後再移植田間栽培
7. 整平苗盆讓種子確實覆蓋在土壤中
8. 野苋可以播種在穴盆中育苗，生長約 3-4 週後再移植田間栽培





密集的栽培持續採摘嫩莖葉可以獲得不錯的產量



A large field of green, leafy wild vegetables, likely a type of amaranth, growing in a field. The plants are densely packed and have a vibrant green color. The background shows a grassy area and a utility pole.

栽培得宜野苋生長迅速而且產量也頗為可觀

| 播種移植及栽培密度 |

野苧菜的種子十分細小只有約 0.1cm，成熟的種子近黑色或黑褐色，在播種前先將種子用培養土 300-500(培養土)比 1(種子)的比例混合，在撒播在培苗盆上進行育種。種子在播種後約 5-7 天後就會開始發芽，如果發現幼苗的密度過漁集中，可以先行拔除不良幼苗，或移至其他苗盤栽培。幼苗栽培 3~4 週後就可以開始移植田間進行栽培。栽培的密度以行株間距 50-80cm 為主，育苗移植期以秋末冬初為較佳時節。



田間植苗



| 肥培管理 |

野萵菜的栽培期可長達一年，因此在肥培管理上肥料的使用與管理上與其他作物有所差異，特別在肥料的使用上，主要施用肥分是以氮肥較高的有機質肥料為主，由於長時間栽培，土壤翻動機會減少，土壤容易緊實，栽培期間應適當進行中耕除草，並且翻犁土壤在補充有機質，增加土壤的通透性以及有機質的含量。在採收可以使用追肥施用於作物的根圈週圍，定期施用有機質含量高的肥料可以穩定採收的品質，維持土壤肥力。



鋪設塑膠布有助於雜草的抑制與栽培管理

| 灌排水 |

野苧菜喜好土壤潮濕的環境，栽培期間可以每週淹灌田區 1~2 次，若採用宿根的方式栽培，由於栽培期間長，整地作畦的高度可再增加，高於一般的葉菜類，灌排水的工序必須注意，若在夏季栽培，土壤保水力的管理更為重要，夏天水分蒸散作用強烈，需水量較高，土壤水分必須維持一定的含水率。秋冬季節東部地區常受到東北季風的影響，容易連續性的多日降雨，野苧菜雖然需水量高，但不代表就能長時間浸澇，若遇到豪大雨或長時間的降雨時，必須維持良好的排水。



鋪設塑膠布或雜草抑制蓆有助於必須長時間栽培的野苧生長，更可以防止土壤的流失

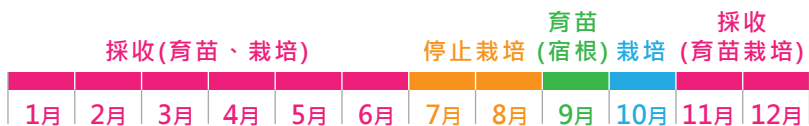


| 收穫 |

育苗移入田間後進行栽培進入田間後約 30~40 天就可以開始進行採收作業，採收主要以嫩葉、嫩莖及花穗為主。初春到夏初時節的品質較優，該時節莖部肥大軟嫩，可以多採收軟嫩的莖部，採收後先以低溫冰進行預冷處理降低呼吸作用，減少水分散失維持品質。而隨著氣溫升高野苋菜在夏季的莖葉粗糙品質下降，在春季採收後可將地上部完全切除，僅留根部及少數枝條，等待度過炎熱夏季後，在秋季再進行追肥促進莖葉生長，作為秋冬季的栽培作物。或避開炎熱的夏季，在秋冬季節再次重新育苗栽培新的幼苗，在秋天再次栽培新的幼苗，可以連續的採收到隔年的春季末。



採收時保留比較多的部位，可以增加保存時間減少萎凋的現象





管理得宜隨手採收就可以獲得很好的產量



椿象會刺吸植物葉片、果實等部位，栽培時可以利用忌避劑或蟲生真菌來加以防治



野萵雖然生長容易且快速，若密集的栽培仍須加強病蟲害的管理



金花蟲對許多作物都會產生危害

| 病蟲害防治 |

雖然野萵菜的野性強烈，但也不能放任不做任何病蟲害的管理措施，在春季氣溫逐漸升高適逢梅雨季節，以及氣溫炎熱的夏季颱風降雨量增加的時節，溫度與濕度都高居不下的氣候發生時，必須注意銹病的發生。若發生銹病時可使用植物食用油稀釋 200-500 倍噴灑葉面加以防治。也可以枯草桿菌或木黴菌等生物製劑加以防治減緩病害的發生，若是病害嚴重則可以使用亞磷酸(1000ppm)·以及碳酸氫鈉(800~1000倍)噴灑葉面，但務必在使用前預先告知有機驗證單位。而蟲害部分必須留意猿葉蟲及斜紋夜盜等蛾類的危害，若危害嚴重，可以使用蘇力菌、黑殭菌等生物製劑視害蟲種類依使用說明的方式加以稀釋不同倍數進行防治。



瓢蟲是蚜蟲的剋星，田間有瓢蟲的存在，有助於降低蚜蟲的危害



書名 | 有機野菜栽培管理手冊 - 野萵篇

指導單位 | 原住民族委員會

發行單位 | 花蓮縣政府

執行單位 | 財團法人石材暨資源產業研究發展中心

文字編輯 | 潘文欽、蘇秀蓮

攝影 | 潘文欽、蘇秀蓮

ISBN

