



目錄 Contents

蔞 蔞 (山芥菜)

- 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 | 病蟲害防治
- P18 | 收穫



葶 蔞

hinalomay

學名：*Rorippa indica* (L.) Hiern

科名：十字花科 (Brassicaceae) 葶蔞屬 (Rorippa)

別名：Sunburu(泰雅族)

山芥菜、水芥菜、風花菜、甜葶蔞、丁蔞、

分布：台灣中、低海拔平原常見





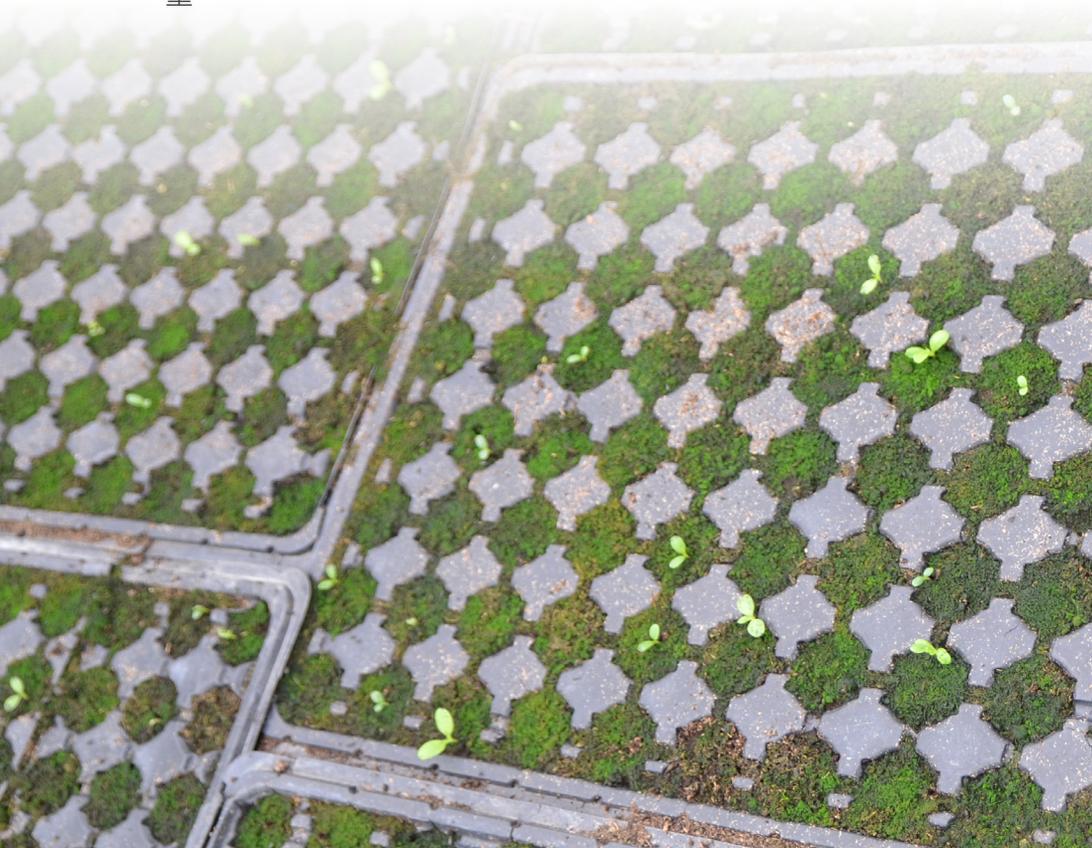
| 前言 |

葶蔞 (山芥菜) 是野菜中阿美族公認最鮮美最可口的一種，甚至風味超越市面上所販售的傳統蔬菜。但隨著農藥的使用，野外族群數量大幅降低，能採摘到它的機會也越來越少。平時若不開花，不太容易發現它的蹤跡，在野外會發現到它的季節多半集中在開始開花的冷涼秋、冬季節。而她的美味也非只有葉片跟嫩莖，在傳統的食用習慣上是以全株採摘一起烹煮食用，由於根部並不會有老化的狀況因此全株都可以食用，是未來極具開發潛力的野菜之一。而她的口感鮮嫩，微苦類似芥菜的風味，但是卻沒有芥菜的粗糙纖維質因此受到歡迎，而也因此在此在習慣上都會習慣稱她為山芥菜。



| 栽培技術 |

葶藶植株矮小容易混雜在其他植物當中，若不開花很難被發現。由於數量少採摘不易，因此也是目前比較少被專營栽培的野菜種類之一。主要的來源都還是依靠野外採集，而也由於數量稀少，能夠大量的栽培並且延伸技術的機會相對較少，不過也是具備未來開發潛力的物種之一。葶藶適合生長在冷涼氣候環境，栽培期以 11 月至隔年 4 月為較佳的栽培時間，喜冷涼、濕潤、陽光充足的環境，適宜栽培在土壤肥沃、疏鬆、排水良好的區域，由於是十字花科的植物，秋冬季節蟲害危害嚴重，栽培期間必須做好蟲害管理避免危害過於嚴重。





同樣是十字花科的作物，萵薹種子十分細小，培育種苗時可以利用穴盤進行育苗，或灑播在苗盤上，等待生長後在移植到穴盤當中





移植前必須整地作畦，並且下好基礎肥料，才能讓作物順利生長



整地完成後再進行開溝耕犁整畦

| 整地 |

栽培前整地最好施用有機質含量高的基礎肥，可以增加土壤通透性以及作物的收穫量。整地時可以同時施用含有高有機質的基礎肥，整地完成後再進行開溝耕犁整畦。畦面寬度可依栽培地區及收穫方式習慣調整，畦面寬約 1.5-2.5 m 均可，畦高約 10-20cm，做出高期可以利於灌溉便利，節省灑水人工。作畦時應注意畦面平整度盡量維持同樣的水平，減少深凹積水。在整地後可以鋪設塑膠布或雜草抑制蓆來防止雜草孳生，減緩與水沖刷所造成的土壤流失。

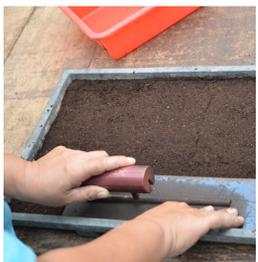
| 育苗及繁殖 |

葶藶是十字花科多年生草本植物，栽培主要是以種子做為繁殖的對象，種子黃色細小，長 1.5~2.5 cm，寬約 0.12 cm。由於種子細小收集不容易，若要採收種子建立庫存種子，建議另闢栽培保種、採種區域，與採收販售的田區區隔開來，栽培專供採種的植株。由於是多年生的植物，田間最好保留採種的植株，維持一定的數量並且穩定種子的來源。

1	2	3	5	6
	4			7



1. 葶藶種子果實為長角果，長 1.5~2.5 公分，寬約 0.12 公分，種子熟後為淡黃色，種子成熟後容易彈飛出，收集不易，採種實必須以細砂網套住避免種子流失
2. 葶藶種子果實為長角果，長 1.5~2.5 公分，寬約 0.12 公分，種子熟後為淡黃色，種子成熟後容易彈飛出，收集不易，採種實必須以細砂網套住避免種子流失
3. 同樣是十字花科的作物，葶藶種子十分細小，培育種苗時可以利用穴盤進行育苗，或灑播在苗盤上，等待生長後在移植到穴盤當中
4. 同樣是十字花科的作物，葶藶種子十分細小，培育種苗時可以利用穴盤進行育苗，或灑播在苗盤上，等待生長後在移植到穴盤當中
5. 栽培密度不宜過高密免過度擁擠造成部分植株發育不良
6. 灑播在苗盆的種子必須施整平並且施與一定的整壓，讓種子能確保與土壤緊密的接觸
7. 手工培育種苗時利用穴盤進行育苗





蔞蔞喜好冷涼氣候，是合秋冬季節栽培，約在 10 月就可以播種，
11-12 月就可以開始採收

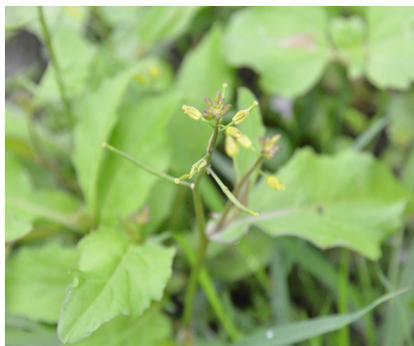




葶藶種子果實為長角果，長 1.5~2.5 公分，寬約 0.12 公分，種子熟後為淡黃色，種子成熟後容易彈飛出，收集不易，採種實必須以細砂網套住避免種子流失

| 播種移植及栽培密度 |

播種時間每年9月中旬可以著手進行播種，由於種子細小，播種於苗盤或穴盤中，每一穴盤播1~2種子為原則，將種子播種於濕潤的培養土中，保持土壤高度的水分含量有利於種子發芽。播種3日~5日後若不發芽可再另行補充種子或移植其他植株。發芽後生長約3~4週後，葉片約4~7片時即可進行移植定苗作業。田間栽培密度間距以20cm~30cm為主。



開花於結果會同時發生，採種時最好留意觀察結果的時間，最好將要採種的母株集中栽培管理方便採種

| 肥培管理 |

蒔蘿喜好鬆軟富含有機質的土壤，栽培期前整地可先施用有機肥作為基礎肥料，栽培期間追肥次數約 2~3 次。建議以使用含有豐富有機質肥的肥料，並且以高氮的肥料種類為主，栽培期間也可以使用有機液肥促進植株營養吸收，若使用有機液肥時必須注意，採收前 1~2 週就停止使用，避免葉面殘留肥料，影響風味。



鋪設塑膠布有助於雜草的抑制與栽培管理

| 灌排水 |

喜性冷涼且喜歡濕潤的環境是萵蕹的特性，雖然喜歡濕潤的環境但整地作畦仍要留意排水，尤其栽培期適逢花東地區受到東北季風的影響，經常連日降雨，由其是鄰近山區的農田區域，水分容易更集中，因此在栽培時必須維持良好的排水系統，維持土壤的通透性，避免浸澇影響栽培品質。



開溝作畦方便排水及栽培管理





猿葉蟲是為害十字花科最嚴重的害蟲之一，有機栽培的防治方式可以利用雷公藤萃取液或白殭菌加以防治

| 病蟲害防治 |

十字花科的萵蔕跟其他秋冬季十字花科作物一樣受到紋白蝶、斜紋夜盜蛾、黃條葉蚤、小菜蛾等昆蟲的危害。而在危害的病菌裡，容易受到黑腐病等病菌的危害，在蟲害防治上可以利用密閉之細目砂網隔離小型昆蟲，或栽培於網室。種植前清理田區、整地、淹水或灌水，或栽培於玉米等高莖作物之間，以及用粘板、性費洛蒙等誘殺，亦可在栽培期間使用煙草水等有機性忌避方式進防治，或利用蘇力菌、黑殭菌等生物製劑防治。防治前必須詳閱使用說明書，依危害的種類不同購買不同的微生物種類，以及稀釋的使用倍數。而受到病菌的危害時，則必須進行栽培區域的管理並控制氮肥的施用，避免葉片過於肥大碰觸地面，盡量減少土壤的濕度過高，減少罹病機率，若使用波爾多液或亞磷酸進行防治，在使用前必須先告知驗證單位。





十字花科的作物在冬季蔬菜佔大量比例，容易引起紋白蝶昆蟲危害，雖然萵苣屬於野菜但也很容易引起蟲害栽培必須做好病蟲害管理防治



全株從根到花都是可以食用部位採收時可將全株一完全採收

| 收穫 |

蔊蔊全株可食用，栽培後 30~40 天開花前就必須開始採收，避免開花造成植株老化影響品質。採收時可以連同根部一起挖出販售，因此僅能採收一次，若要栽培蔊蔊作為主要栽培的作物，必須在生產計畫上排定採種、育苗、栽培、採收等所有生產的程序，才能避免生產量不足的問題。由於種子取得不易，栽培時可以預留保存種源的專屬區域，維持一定的種子來源，克服種子缺乏的問題產生。







- 書名 | 有機野菜栽培管理手冊 - 萵苣篇
- 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

