

山 芹 菜

■ 李 阿 嬌

學名：*Cryptotaenia japonica* Hassk

英名：Honewort

俗名：三葉芹、鴨兒芹、水芹、旱芹

一、概 說

山芹菜為繖形花科香芹菜屬之多年生草本植物，原產於日本，性喜冷涼氣候，為冷季蔬菜。山芹菜以食用嫩莖葉為主，每100克所含熱量為33.4卡，營養成分為：水分87.27%，粗脂質0.17克，粗蛋白質3.43克，粗纖維2.01克，維生素C 19.75毫克，維生素B₁ 0.09毫克，維生素B₂ 0.30毫克，維生素A 4396 IU，菸鹼酸1.26毫克，無機礦物中鈣97.26毫克，鐵20.47毫克，鉀51.26毫克，磷77.25毫克，可見植體中鉀、鈣、磷等營養成份含量甚豐；山芹菜適於炒食、煮食、油炸等，與芹菜各種食法大致相同。

二、氣候土宜

山芹菜為冷季蔬菜，性喜冷涼、潮濕半陰地，最忌高溫乾燥及強烈日光照射；種子發芽適溫為20℃，生長溫度以不超過25℃為宜；因它是近乎野生的作物，對於土質選擇不苛，但就栽培上而言，以選擇有機質較多的砂土乃至砂質壤土為佳，pH值約6.0~7.0之間，pH值6.0以下宜加苦土石灰予以中和。

三、栽培管理

(一)品 種

早在日據時代，台灣中海拔山區如陽明山、溪頭、阿里山等地曾發現野生的山芹菜，其莖為紅色，葉片硬，較無商品價值；目前本省栽培品種為民國七十三年自日本引進之關西系統白莖種，其特性為早



山芹菜育苗栽培



山芹菜田間栽培

生、生育快、葉色鮮綠、質地細嫩可口、香氣濃郁、營養價值高；另有關東無根山芹菜，其莖較粗、葉色較綠、開花較少，惟味道淡，營養價值低。

(二)育苗或直播

山芹菜栽培可以穴盤育苗或種子直播，播種前宜將種子浸濕後（約16~24小時）置於冰箱下層24小時催芽，或以變溫處理更可以促進發芽，即將種子放置於20℃ 16小時後再放置30℃ 8小時，其效果顯著。山芹菜種子係好光性，覆土宜淺；直播栽培時一平方公尺之播種量約5~6克，高冷地播種部平部以9月以後為宜。穴盤育苗約25~30天即可定植。

(三)整地定植

山芹菜採高畦栽植，畦寬1.2公尺，行

株距30~35公分；採條播時，每1公分播一行，播種後覆蓋稻草。北部定植期為10~12月，過晚定植，則採收期容易開花；高冷地可視市場需求每隔20~30天播種，俾行週年生產。

(四)肥培管理

整地時每10公畝施用800公斤有機肥。生育期間可施用尿素500倍液，約7~10天一次，山芹菜根部容易肥傷，故肥料之濃度勿太濃厚，以利根部之健全發達。

(五)病蟲害防治

山芹菜屬於半野生蔬菜，病蟲害少；因其喜愛潮濕，恰好適合菌核菌生長，如發生菌核病，宜將菌核用手除去，並適宜間拔以利通風；蟲害有蚜蟲為害，防治方法可參照農林廳植物保護手冊。



山芹菜自莖端葉梗處摘除，可持續採收三至四次



山芹菜開花情形

四、採 收

播種後約65~80天，株高約20~30公分時即可採收，採收時可以全株採收，或者於葉梗及葉片未枯萎，花苔未抽出前，葉片青翠時，自莖端葉梗處摘除，播種一次可持續採收三至四次。若為自行留種，可視山芹菜種子成熟脫落10%時採收種子，採收時間在清晨，朝霧未乾時為宜，採種時由花梗處剪取，綁為一束放在乾燥通風處風乾，約10天後熟後即可脫粒。

五、產銷概況

目前國內山芹菜栽培以南投縣鹿谷鄉生產最多，另外陽明山、阿里山及桃園縣復興鄉及苗栗縣南庄等地亦有零星栽培。山芹菜產期從10月至翌年5月都可採收，盛產期為10月至3月；開花期在1~4月，且為陸續開花。

山芹菜栽培容易，且清潔衛生，有獨特的香辛味，食用法也較有變化，為山產店受歡迎的佳餚，近年來亦供應都會區超市，且漸為消費大眾所喜愛。◆