

迎新年，好彩頭

蘿蔔是最好的蔬菜

雲林縣農會總幹事／謝永輝

早期農業社會生活較差，三餐皆以菜脯下飯，是農業社會主要蔬菜之一；如今生活富裕，三餐吃慣大魚大肉，偶而以菜脯佐飯，能達到開脾健胃之功效，雲林地區沿海一帶因農田均屬沙質，很適合栽種蘿蔔（菜頭）。

開脾又健胃

中南部地區的菜園，到處可見到一望無際，綠油油的蘿蔔，一般品種自播種後60~80天可採收，而有一種叫紫頂白球蘿蔔，這種蘿蔔適合涼爽季節種植，在台灣中北部，國曆2月及11月播種最適宜，南部因為氣候較熱，11月中旬到1月種植比較適當；播種後40~60天即可採收，收穫時連根拔起，每個最大的約有1台斤重。

當採收時，農民以熟練的手法，連根拔起，送上卡車，裝運回家，不少農民除了將蘿蔔送往市場賣之外或裝運回家就地卸下，先清洗泥巴，再用一把銳利小刀，迅速地切下，大條的叫大脯，小條的叫中脯，切塊的叫小脯；而用刨成絲為蘿蔔絲，然後曬乾收藏，可以煮湯和煎蛋，以及配在其他菜色，普受歡迎。

根據家政班製作心得，將切好的蘿蔔，調配適當的鹽巴，放入醃漬池中，經過一天一夜，蘿蔔變軟、顏色變黃、重量減輕、體積縮小後，散發出濃郁香味，令人垂涎三尺。

菜脯是早餐拌稀飯最好的蔬菜，也是吃素者不可缺少的菜餚，所以深受消費者的歡迎，市場上每台斤售價約30元。

蘿蔔在本省種植面積有7,000公頃，雲林、南投、嘉義種植面積多且普遍，平均每公頃

生產量約在22,700斤左右。蘿蔔生育最佳溫度為18~21°C，高溫時根部形狀變劣，發育緩慢，表皮粗糙，超過28°C以上各部生育停頓且易發生病害，3°C以下根部發育停止。

栽培容易忌連作

蘿蔔栽培容易，土壤之適應性依品種而異，長根種適於土層深厚之沖積土；短根種適於砂質壤土、色澤較好、土壤深厚之沖積土；土壤pH值6.0~6.6較適合栽培。在下種前，先施放堆肥或化學肥料後，再翻耕約50公分深，然後做成長方型土畦或條狀畦再下種子，等到長出4~5葉時，就要淘汰多餘的幼苗而定株，每隔3公分留一株，並在幼苗根部培一點土，以防幼苗倒伏。初期要噴灑農藥，以防虫害。追加肥料約1~2次即可。

在本省比較適合栽培的品種有：

- 1.新黑田五寸：耐熱性強，發育整齊，根長圓錐形，根形整齊，橙紅色，表皮光滑，心部小且顏色整齊，栽培容易、豐產。
- 2.向陽五寸：為一代雜交種，根形整齊，品質優良。
- 3.MS三寸：適於秋季10月以後播種。

值得一提的，蘿蔔在冬季裏作收成後，除醃製品加工用之外，其他食用方法可刨成絲或切片，加沙拉攪拌食用。另一種吃法，是將醬油、醋、香油少許、糖及切碎的香菜攪拌，此外以蘿蔔燉肉湯加香菜，味道相當鮮美。

時代不斷在進步，農業也應力求精進，為配合政府大力倡導精緻農業，適應時代需求，對於這種普獲喜愛的美味蔬菜是值得推廣的。