

有機小黃瓜

LOHAS

樂活栽

■侯健勝■



一、前言

現代人工作忙碌，生活緊張，工作至爆肝的新聞時有耳聞，賺到了財富卻賠上了健康甚至性命，讓許多人開始思考，這究竟是不是自己想要的生活；再加上近年來，伴隨著塑化劑、銅葉綠素、毒澱粉、假油與混裝米等重大食安風暴層出不窮，消費者開始在意食材來源，於是近年便興起了有機耕種的風潮，更讓不少前往都市工作的漂鳥願意返鄉務農，遠離城市的喧囂，沈澱心靈的寧靜，重新看待台灣新農業。

然而，務農在目前社會的氛圍下，仍被認為是沒前途的工作，尤其台灣農民在社會中屬於弱勢族群，年輕年若想返鄉務農一定會遭到家中的反對，再加上面對與自己的專業完全不同的領域，能否在農業中闖出一片天，尚有許多不確定性，讓許

多人紛紛卻步而尋求另一種解決方案—在自家陽台或頂樓種菜。

在自家空出一小畝空間種菜，自己可完全掌握食材的狀況，除可提供自家新鮮的有機蔬菜外，藉由這種園藝活動，可從期待、收穫、享受的過程中，達到抒壓及心靈療癒的效果。因此，這股風潮在近年來有如雨後春筍般的興起，甚至在都市近郊，紛紛興起了市民農園，由地主提供一小畝地，以低廉的價格出租，讓家中無適合種植空間的民眾也能享受田園之樂。

有鑑於這股家庭栽培風潮的興起，本分局在今年4月份時邀請港都社區大學的翁益發老師講授小黃瓜的栽培方法，然而「師父領進門，修行在個人」，栽種這檔事，還是得親自演練一番，才能有所體會，以下我便將小黃瓜栽種心得和大家分享。

二、小黃瓜的栽培

任何作物都有其適合栽種的季節，在不對的季節種植將會事倍功半，小黃瓜適合在春秋二季種植，此時氣候溫和，雨水少，非常適合小黃瓜栽培，栽培步驟大致上可分為催芽、育苗、定植、整枝、授粉、收穫等步驟。

1、催芽

由於種子發芽的時間不一，有些體質不好的種子甚至不會發芽，為了讓小黃瓜長勢一致，增加管理上的方便，就要先進行催芽的處理。催芽時先將種子浸水3-4小時，之後用乾淨的溼毛巾淨包裹著，每天都掀開來看，等種子伸出「小白腿」後就可以埋到土壤中了。一般家庭栽培者，因為種植數量少，這步驟是可以省略的，直接將種子埋到土裏，靜待發芽即可。



2、育苗

俗話說：「苗壯三分收，苗弱一半丟」，育苗的好壞，決定後續小黃瓜收成的多寡，這時期植物生長要素陽光、水、土壤及養份都要有良好的控制。育苗用的苗鉢使用3吋盆即可，土壤建議使用有適當肥份的泥炭土，這種土可讓根系發展良好，因為育苗鉢容量小，水份很快就會乾掉，期間要注意水分的供給。育苗時將苗放在有充足

日照的地方，等本葉長出1-2葉完全展開後即可定植。



3、定植

小黃瓜苗要從苗鉢拿出來時要小心，不要傷到根系，方法是苗鉢的周圍先敲一敲，手指夾住苗的莖，倒出來，儘量保持土團的完整。



定植使用1尺盆即可，太大只是浪費土壤及養份而已，太小空間不足小黃瓜生長會受阻，土壤則使用一般的培養土即可，亦可使用泥炭土，但泥炭土較貴，不惜成本的人可以使用，培養土一般已有少量肥份，但建議還是加一些粉質有機肥當作基肥。



定植時可順便立支柱，簡便立支柱的方法可在花盆鑽洞，用鐵線綁住竹竿即可。小黃瓜性喜陽光，建議種植地點日照應充足。另外，小黃瓜是屬於可不斷收成的植物，應注意肥料的補充，尤其在開花結果期應注意磷鉀肥的補充，小黃瓜需水量大，也要隨時注意水份的供給。

培勿貪多，雖然留二葉摘心可以在每條子蔓多收成一條小黃瓜，但因為小黃是種在盆栽，地力不足，反而會造成落花落果，最後得不償失。

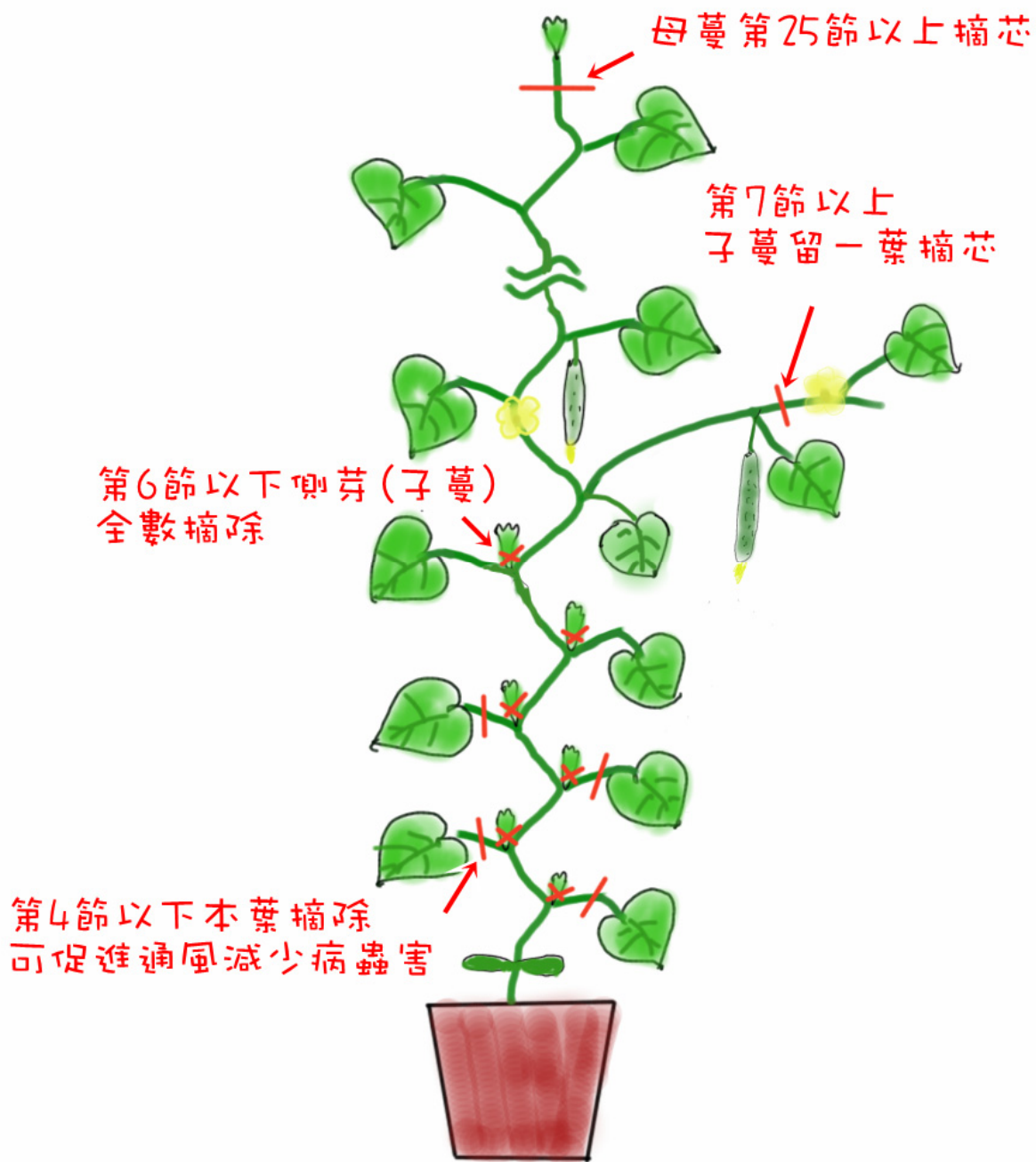
(4)第4節以下之本葉摘除，可促進通風，防止病蟲害發生。



4、整枝

由於植物在開花結果都有其規律性，整枝的目的即在於依據植物開花結果特性做適當的修剪，以提高收品質及收穫量。小黃瓜在母蔓、子蔓及孫蔓都會開花結果，但如任其生長，養份分散，落花落果的情形會變得嚴重，品質及數量反而會下降，因此要做適當整枝，家庭栽培採單蔓整枝，管理上較為方便，方法如下：

- (1)第6節以下的子蔓及雌花，及早摘除，這是因此時小黃瓜植株還小，尚不健壯，為了讓母蔓更為健壯，應及早摘除，如不摘除，小黃瓜也長不好，浪費養份而已(請用手摘，如用剪刀要用漂白水消毒，以免小黃瓜染病)。
- (2)母蔓長到25節時摘心(即摘除頂芽)植物都有所謂的「頂芽優勢」，亦即養份會優先輸送給最頂端的芽生長，造成側枝難以萌生，因此若不摘除頂芽收成量會下降。
- (3)其餘節位(7-25節)子蔓留一葉摘心，家庭栽



小黃瓜整枝示意圖

5、授粉

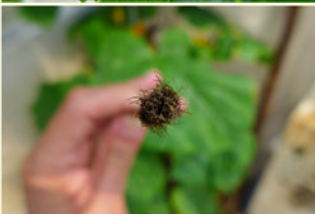
小黃瓜根據品種的不同，有些不必授粉就可結果(單偽結果)，有些是要授粉的，在買種子時要注意看包裝有無說明，若無說明，建議當成要授粉的品種。

在住家陽台或頂樓種植，由於不會有蜜蜂來授粉，因此要人工授粉，方法很簡單，先用水彩筆在公花花蕊沾一下，此時水彩筆會有黃色的花粉，再將花粉沾在母花上即完成授粉，授粉時間建議在開花當天的早上完成，否則花粉活力會降低，影響授粉成功率機率。



小黃瓜人工授粉

Step 1:
先以水彩筆沾公花



Step 2:
確認水彩筆有花粉



Step 3:
再將水彩筆沾雌花

6、收穫

小黃瓜成長很快，在授粉後7-10天內，大約在18cm左右就可以採收了，可千萬別為了讓小黃瓜多長一點而延遲採收，小黃瓜可是會變成俗稱「刺瓜仔」的大黃瓜，而喪失了鮮脆的口感。收穫時由基部剪下，保留小黃瓜表面的刺瘤及果粉，有助於延長小黃瓜的保存期。



三、小黃瓜料理

小黃瓜除可直接生食外，還可做成多種美味料理，尤其是涼拌小黃瓜這道菜，更是街頭巷尾的小吃店必賣的小菜，這道菜簡單易做，尤其在炎熱的夏天更是開胃，吃起來爽脆可口，令人意猶未盡，尤其不經加熱的小黃瓜，更可保留完整的營養素，是一道家庭必備料理。

但這道料理，常有人抱怨要入味的話要醃漬個幾小時，非常耗時間，大部份人在做這道料理都會先用鹽搓揉小黃瓜去苦味，殊不知這個步驟，不但讓小黃瓜流失珍貴的水分，還讓接下來的糖漬難以入味，在這邊教大家幾個小撇步，可讓小黃瓜快速入味，關鍵在於先糖漬，鹽只要在後續的步驟加一點點即可，請大家照下列步驟做，即可完成一道無敵美味的小黃瓜。

■材料：

- 鮮採小黃瓜 3 條(約 300g，當日鮮採最佳)。
- 糖 50g、鹽一點點、白醋 50g、香油適量。
- 蒜頭、辣椒。

■做法：

- 小黃瓜切段拍碎(拍碎可快速入味)。
- 先加糖與小黃瓜一起拌至糖溶化(不可先加鹽，這樣才可快速入味)。
- 再加一點點鹽拌勻(不要加太多，會出太多水，喪失美味的營養)。
- 加入碎蒜拌勻(用蒜泥更好，可快速入味)。
- 加入辣椒(配色用，不吃辣者可將辣腺去除)。
- 最後滴幾滴香油即可。



經典美食-涼拌小黃瓜

四、後記

這次只栽種了一株小黃瓜，共收成了17條，原先以為是單偽結果的品種，因此起初約有10條都沒授粉，平白損失了10條，一般家庭若種個3-4株小黃瓜，就有吃不完的小黃瓜了。



小黃瓜植株成長情形