

原生蔬菜

慈姑

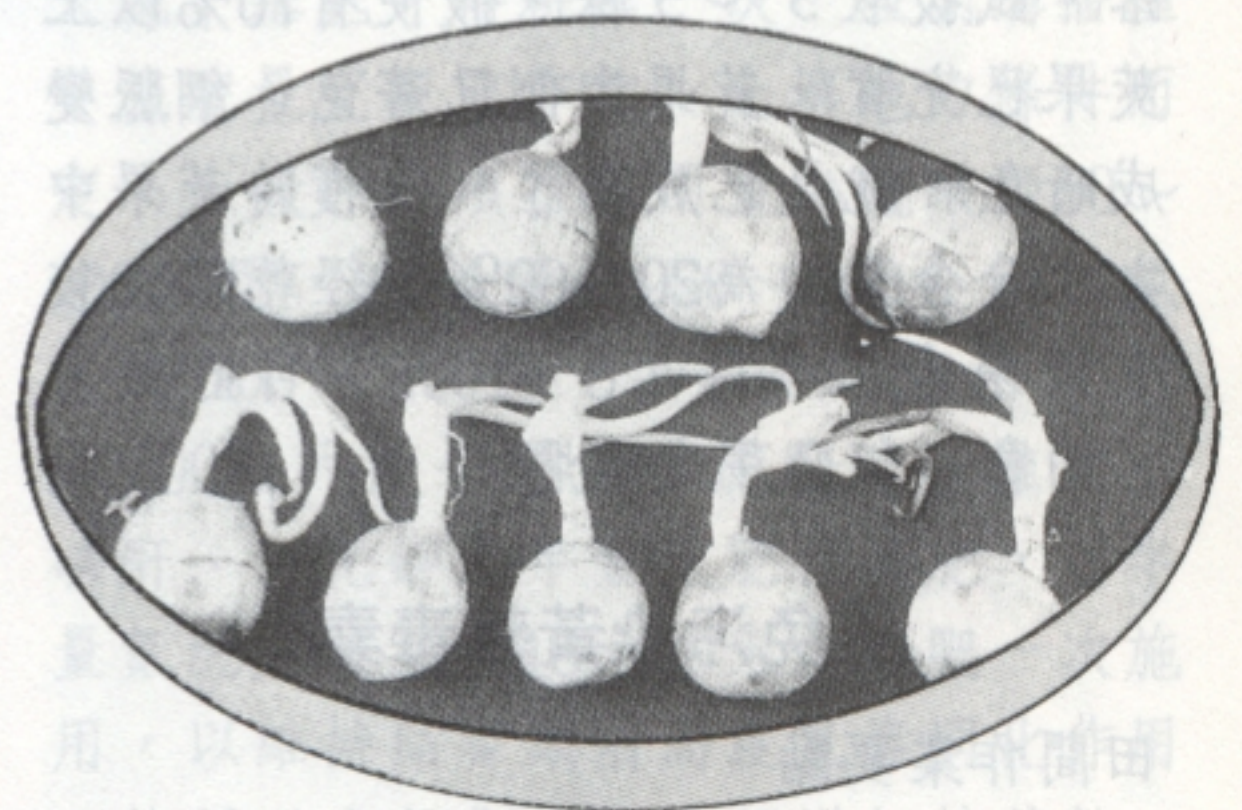
吳志文／戴順發

慈姑定植約一個月後，植株具七葉以上時，葉腋內之腋芽即開始發育，穿過葉柄基部，在土中繼續伸長為地下莖。在發育初期及氣溫過高季節，此種地下莖的末端發育為新植株，伸出土面成為分株。在母株發育至中期後及氣溫較低時，末端累積養分，膨大成為球莖，即為供作食用之部位。慈姑之球莖為圓形或稍似卵形，直徑3~5公分，頂端有一頂芽，呈尖嘴形，球莖表面有明顯2~3道之節線，整個球莖外被黃褐色之薄皮膜，將皮膜除去後呈乳白色。

慈姑球莖營養價值極高，富含澱粉、蛋白質和醣類，品質甚佳，球莖清脆可口，味美無纖維，可以清炒、油炸或與肉燉食，且耐低溫儲藏，為本省頗值得推廣栽培之一種原生蔬菜。慈姑之表皮稍有苦味，習慣於食用慈姑者特別喜

慈姑屬單子葉植物中之澤瀉科，多年生水生草本植物。又名茨菰、水慈姑、剪刀草、燕尾草、水芋、鉸剪仔草...等等。目前之栽培種，據考究原產於中國。主要產地在長江流域，華南亦有少量栽培，且均當作蔬菜之用。慈姑適於溫暖地區栽培，野生慈姑在台灣的全境池澤，水田灌溉溝內及山地小溝溪旁均可生長之水生植物，然因球莖小無利用價值，成為本省主要水田雜草之一。

慈姑之球莖及根莖均生於水田之中，只有葉柄及葉片露出水面，充分發育之植株高度約60~80cm。葉柄部位肥厚肉質，背面突起，腹面有溝且綠色。慈姑生長至後期，自根莖之頂端抽出一總狀花序，每節輪生2~3朵花，為雌雄同株異花，所結之果實為典型之集生果。通常栽培種結實甚少，僅野生種有少數結實。因此栽培時均用球莖行無性繁殖。



慈姑球莖



慈姑生長情形



本場目前收集之三種慈姑品系

愛此一慈姑特有之風味，初次食用如不喜其苦味，則可先除去表皮，然後烹食。據本草綱目記載，慈姑有解百毒、退火之功效。下表即為慈姑營養成分分析結果：

慈姑栽培種之球莖營養成分分析表

	水份 (%)	粗蛋白 (%)	粗脂肪 (%)	澱粉 (%)	灰分 (%)
新鮮 樣品	75.80	1.7	0.22	20.87	1.41
冷凍 樣品	68.67	5.02	0.44	24.80	1.47

慈姑性喜溫暖多濕的氣候環境，若氣溫低於 15°C 以下時生長極為緩慢，但若高於 30°C 以上時，植株徒長，不利於結球，溫度在 $18^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 之間時，對植株發育最為適宜。生育期需稍高溫，結球期氣溫宜較低且晝夜溫差大時，對結球較有利，故本省僅適於秋季種植。慈姑之栽培土，宜適合土層深厚富含有機

質之黏質壤土，且酸鹼值介於 $\text{pH}6\sim \text{pH}7$ 之微酸性土壤，最適於植株及球莖之發育。

慈姑栽培時，宜先以中等種球育成強健之幼苗，然後再移植於本田。苗圃的種植時期在6月中旬至7月中旬，以 30×20 公分之行株距種植於田中，頂芽向上，深度以全種球沒入土中為準，萌芽後保持5公分左右水深，母株發生之地下莖產生的分株，每株保持4~5個分株即可，過多時應除去。移植時應小心將苗圃之姑苗拔起，並剪除過長之鬚根及地下莖，於9月下旬至10月中旬插植於本田，行株距在45公分 $\times$ 30公分左右，插植深度約10公分。施肥量每分地約施用1200公斤堆肥及45公斤過磷酸鈣作為基肥，追肥則於定植後30天、45天及60天，以硫酸銨及氯化鉀36公斤分三次平均施用。

慈姑生長初期，所發生的地下莖形成之分株，將影響母株的充分發育，故最好將所有的分株除去，同時把早期發生的老葉去除，僅保留6~8枚即可。慈姑種植至翌年1月下旬葉部開始枯黃，即可開始收穫，收穫時可一次採收或分數次採收。