

特教叢刊

第廿六

第一四種

段倫第編著

怎樣種菜

正中書局印行

人

特種教育叢刊

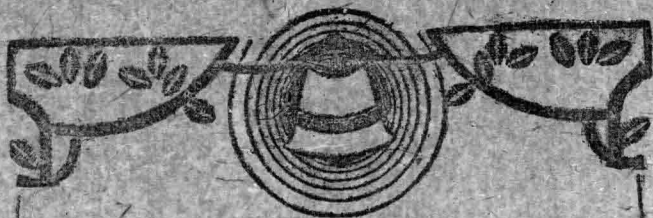
第四十種

怎 樣 種 菜

段掄第編著

教育部特種教育委員會編印

民國二十九年十二月



版權所有  
翻印必究

中華民國二十九年十二月初版

怎樣種菜

全一册 實售國幣三角

(外埠酌加運費匯費)

主編者	編著者	發行人	印刷所	發行所
教育部特種教育委員會	段倫第	吳乘常	正中書局	正中書局

1290

## 第一章 緒言

總理有言：「中國人所飲者爲清茶，所食者爲淡飯，而加以蔬菜豆腐，此等之食料，爲今日衛生家所考得爲最有益於養生者也。故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多上壽。」又曰：「中國全國皆素食，已習慣如常。」是蔬菜不特爲我國人民重要之副食，且爲最養生最經濟之大衆食料，故其出產之豐歉與品質之優劣，其影響於民族之健康者至巨。

我國幅員遼闊，蔬菜栽培，幾無地不宜，且品類繁夥，尤爲世界之冠。惜栽培方法殊少改進，若與東西各國相較，則品質欠佳，產量又少，以致蔬菜輸入一項，每年均達數百萬元之鉅。抗戰以來，交通梗阻，外貨無由輸入，土地日狹，生產面積縮小，尤應利用人力地力，提倡此佐食品，以補民食之不足，而塞食糧入口之巨大漏卮。

## 第二章 蔬菜之重要

蔬菜含有極豐富之滋養分，如蕃茄、胡蘿蔔、菠菜、蘿蔔、洋葱、甘藍等之富於生活素 (V.amins)；豆類、慈菇、花生等之富於蛋白質及脂肪；甘藷、芋、馬鈴薯等之富於碳水化合物；至於鉀、鈉、鐵、鈣、硫等要素，一般蔬菜多含有之。凡此種種均為生理上所必需，偶有缺乏，即成病症，且蔬菜尚有醫藥效用，茲分述如左：

### 甲 間接效用：

- 1 增進食慾者——葱、蒜、韭、辣椒及醃製蔬菜。
- 2 興奮神經者——胡蘿蔔、芹菜等。
- 3 分解脂肪者——蕃茄、草莓等。
- 4 消化澱粉者——蘿蔔、燕青、白菜等。
- 5 解除魚蟹毒者——薑、葱、紫蘇等。

### 乙 直接效用：

- 1 去痰者——蘿蔔、萵蒿、薑、芥菜、茄子、芹菜等。
- 2 止咳者——燕青、刀豆、百合、花生等。
- 3 發汗者——葱、薑、蒲公英等。

4 催眠者——洋蔥、薑、蔥等。

5 健腦者——高苣、蔥、蒜、藕等。

6 清血者——甘藍、胡蘿蔔、高苣、黃瓜等。

7 利尿者——瓜類、石刁柏、高苣等。

8 解熱者——茼蒿、芋、薑、蒲公草、黃瓜等。

自此可知蔬菜之於人體健康關係至大，平素常食，無病可以益身，有病可以療疾，儼如卻病延年之劑，故栽培蔬菜，即不啻卻病延年之法也。

出。其次關於軍需、民食及國際貿易方面，尚須吾人注意者，爰述之如次：

(一) 關於軍需方面者：

(二) 日本當一八七五至一八八三年，全國海軍不過五千，但每年至少有一、二千人患脚氣病，後經海軍醫官 J. P. S. 之研究，係缺乏蔬菜所致。俄國當日俄戰時，俄兵之在旅順者，多患敗血病死亡，相繼，經醫生考驗，乃知由於植物性食物不足所致。蓋敗血病起於血液，中缺乏灰分，而蔬菜缺乏，即其誘因。歐戰時，德國軍隊因主食魚肉罐頭及澱粉，而缺乏蔬菜，多生敗血病，以致士無鬥志。且我國士兵平時對於飲食營養，不注意，軍興以來，疾病叢生，自屬意中之事，欲防止及救濟此種因缺乏蔬菜而起之各種病症，則蔬菜之供給較任何國家為迫切。故蔬菜之供給，不僅關係士兵個人之健康，亦有關係戰爭之勝敗也。

(二)關於民食方面者:

我國之主要食糧當推米、麥、惟米麥之種植(一)須有適宜肥沃之土地;(二)四、五個月以上之生長時期;(三)一定之播種時期等。設或中途遇有天災人禍，即難補救。蔬菜則不然(一)荒山瘠地、湖沼均有其適宜之菜種;(二)生產迅速，有僅須一月即可收穫者;(三)隨時均有播種之種類。即遇天災人禍，補救亦極容易。故欲增加食糧生產以裕民食，利用空閒土地調劑勞力，則提倡栽培蔬菜實為上策。

(三)關於國際貿易方面者:

據中國農業之改進(農村復興委員會編)所載，我國自民十八至二十三年內蔬菜輸入及輸出之概況如左:

蔬菜輸入價值統計表

品類	民國十八年	民國十九年	民國二十年	輸入最多處
大豆	734,810 (美國南)	581,980	370,370	日本
胡豆	1,490,742	2,626,803	837,741	新嘉坡
罐頭石刁柏	140,058	99,554	129,542	美國
其他蔬菜	659,968	839,861	815,043	台灣
合計	3,025,578	4,148,198	2,152,696	

蔬菜輸出價值統計表

品類	民國十八年	民國十九年	民國二十年	輸出最多處
罐類乾菜	223,510	249,040	113,606	新嘉坡
大薯	835,364	1,054,812	1,103,094	全上
薑	286,143	423,106	485,439	全上
馬鈴薯	356,495	330,944	428,126	安南
罐頭蔬菜	613,081	605,855	532,676	新嘉坡
筍	74,958	78,905	87,046	暹羅
金針菜	460,392	668,132	653,021	台灣
辣椒	—	—	220,630	朝鮮
其他蔬菜	8,993,421	4,441,895	4,203,480	朝鮮
合計	6,843,364	7,852,689	7,827,118	

由上二表，知我國蔬菜在以上三年內均為出超，而數額均在三百萬元以上，至輸出品運往區域，大半為新嘉坡、台灣、朝鮮等處，供國外華人之消費。今後若能改良品質，提倡加工製造，獎勵輸出，迎合





# 第二章 四十種主要蔬菜栽培法

## 第一節 名稱

### 四十種主要蔬菜名稱一覽表

名稱	別名	學名	科名	科別	類別	類別
蘿蔔	萊	<i>Raphanus sativus</i> L.	十字花科	繖形科	根菜	上類
胡蘿蔔	黃、紅	<i>Daucus carota</i> L.	繖形科	繖形科	全菜	上類
甘薯	紅	<i>Convolvulus batatas</i> L.	十字花科	繖形科	全菜	上類
蕪菁	大頭	<i>Brassica rapa</i> L.	十字花科	繖形科	全菜	上類
球莖甘藍	擊	<i>Brassica caulorapa</i> DC.	十字花科	繖形科	全菜	上類
馬鈴薯	洋陽	<i>Solanum tuberosum</i> L.	茄科	繖形科	全菜	上類
藕	蓮	<i>Nelumbium spaciosum</i> , Willd.	睡蓮科	繖形科	全菜	上類
薑	生	<i>Zingiber officinale</i> , Rose.	薑科	繖形科	全菜	上類
慈菇	水	<i>Sagittaria sagitifolia</i> L.	慈菇科	繖形科	全菜	上類

芋	芋	頭	<i>Colocasia antiquorum</i> , Schott.	天南星科	全	上
薯			<i>Eleocharis tub. rosi</i> , Schott.	莎草科	全	上
大	葱		<i>Allium fistulosum</i> L.	百合科	全	上
韭			<i>Allium odorum</i> L.	百合科	全	上
大	蒜	蒜頭	<i>Allium sativum</i> L.	百合科	全	上
石	刁柏	蘆筍, 龍鬚菜	<i>Asparagus officinalis</i> L.	百合科	全	上
筍	竹	筍	<i>Phyllostachys</i> Sp.	禾本科	全	上
洋	葱	洋蔥頭	<i>Allium cepa</i> L.	百合科	全	上
蘆			<i>Allium bakeri</i> , Regel	百合科	全	上
蒿	苔		<i>Lactuca sativa</i> L.	菊科	全	上
白	菜	黃芽菜	<i>Brassica chinensis</i> L.	十字花科	全	類
芥	菜		<i>Brassica cernua</i> , Thunb.	十字花科	全	上
甘	藍	包菜, 蓮花白	<i>Brassica oleracea</i> L.	十字花科	全	上
恭	菜	厚皮菜	<i>Beta Vulgaris</i> L.	藜科	全	上

菠薐菜	空	菜	<i>Spiraea oleacea</i> , Miller.	全	上	全	上
蕹菜	心	菜	<i>Ipomoea aquatica</i> , Forsk.	全	上	全	上
青蒿	蕹菜		<i>Chrysanthemum coronarium</i> L.	全	上	全	上
芹	旱	芹	<i>Apium graveolens</i> L.	全	上	全	上
花椰菜	花	菜	<i>Brassica oleracea</i> , botrytis DC.	全	上	全	上
黃瓜	玉瓜, 葫瓜	瓜	<i>Cucumis sativus</i> L.	全	上	全	上
冬瓜			<i>Benincasa cerifera</i> Savi.	全	上	全	上
絲瓜			<i>Luffa cylindrica</i> , Roem	全	上	全	上
青瓜			<i>Momordica charantia</i> L.	全	上	全	上
南瓜	香	瓜	<i>Cucurbita</i> Sp.	全	上	全	上
茄			<i>Solanum melongena</i> L.	全	上	全	上
番薯	西紅柿	洋茄子	<i>Lycopersicon esculentum</i> L.	全	上	全	上
辣	胡椒, 海椒	椒	<i>Capsicum annuum</i> L.	全	上	全	上
蠶豆	胡	豆	<i>Vicia faba</i> L.	全	上	全	上

豌豆	<i>Pisum sativum</i> L.	全	上	全	上
豌豆	<i>Vigna ciliaris</i> , var. <i>cubensis</i> , Less.	全	上	全	上
菜豆	<i>Pisum vulgare</i> L.	全	上	全	上

## 第二節 整地

整地者，在使土壤膨鬆，空氣通透，保持及調節水分，助其養分分解，使根部蔓延發育得以旺盛也。其步驟如左：

(一) 耕地 耕地分深耕及淺耕兩種，深耕（深耕深處尋常為五六寸）可以增加蔬菜根部吸收養料之面積，可以預防乾旱，增加生產，但有時因土質及種類不同，而耕地之深淺亦可隨之而異，茲分別詳述於左：

1 土質 黏土宜深耕，砂土宜淺耕，上下層土質不同者亦宜深耕。

2 蔬菜種類 根菜、莖菜、果菜類宜深耕，葉菜、花菜類宜淺耕。

3 生長時期 生長期長者宜深耕，短者宜淺耕。

(二) 耙碎耙平 土地耕起後即宜耙碎耙平，以防水分蒸發。

(三) 作畦 整地最後最要之工作為作畦，畦條方位宜向南，東西延長，畦之形式有高畦、平畦、圓畦三種，茲將各種蔬菜最適宜之土質及畦之種類列表如左：

各種蔬菜最適宜之土質及作畦種類表

土質及 畦別 蔬菜之種類	最適宜土質	高		畦		畦距	不		畦		畦		畦距	畦距
		畦高	畦寬	畦寬	畦距		株間距離	行間距離	畦寬	畦高				
蘿蔔	輕鬆壤土	5.6寸*	二尺(1)	二尺	一尺	一尺	5-8寸	二尺	二尺					
胡蘿蔔	輕壤土	5.6寸	尺半(2)	二尺	一尺	一尺								
甘藷	砂質壤土	5.6寸	二尺(1)	尺半	五寸至一尺	尺半		尺	半					
蕪菁	輕壤土	5-7寸	二尺(1)	尺半	五寸	尺半		尺	半					
球莖甘藍	壤土													
馬鈴薯	壤土	5.6寸	二尺半(1)	尺半										
藕(水生)	(水田)				三尺	尺		六尺	尺					
薑	壤土	5.6寸	1-2尺 (1.2)		七寸至一尺	尺半至二尺		二尺	半至三尺					
葱(水生)	(水田)				尺半至二尺	尺半至三尺								
芋	壤土	5.6寸	尺半(1)	尺半	尺至尺半	全		五	上					
芋(水生)	(水田)				二、三寸									



青	瓜	砂質壤土					尺	半	二尺	半										
冬	瓜	全	上								二尺	半	三	寸	三	尺	半			
絲	瓜	壤	土								三	尺	四	寸	三	寸	三	尺		
青	瓜	砂質壤土									三	尺	五	寸	三	寸	二	尺	半	
南	瓜	全	上														二	尺	半	
茄	子	壤	土														二	尺	半	
番	茄	壤	土														二	尺	半	
辣	椒	壤	土														一	尺		
麗	豆	砂質壤土									一	尺	二	寸	三	尺				
碗	豆	全	上								一	尺	二	寸	二	尺				
缸	菜	壤	土								一	尺	二	寸	二	尺				
菜	豆	壤	土								五	寸	六	寸	一	尺				
韭	菜	壤	土																	

四十種主要蔬菜栽培法



術 壤 土 地面不平即可栽種。

石 寸 相 全 上 普通畦畦寬三四尺之高度 秧距三、四尺 播深3—5寸之種栽種之。

附註：

- (一) 上表所載畦之種類，高度可因栽培地降雨量及土壤之溼潤狀態而變更（即雨量多土壤溼潤，可將凹畦改為平畦，或平畦改為高畦，畦高亦可增至一尺以上）。
- (二) 平畦之畦寬，為工作便利計，普通均在四至六尺左右兩畦之間並留一至二尺之路以便工作。
- (三) 「畦寬」傍所註(1)(2)，係指一畦應植之行數。
- (四) 「畦寬」可因土地之肥沃及溼潤與否而增寬或減窄。
- (五) 上表所列各種蔬菜之株距、行距，係指普通品種而言，較大或較小種可酌量增寬或減窄。

### 第三節 播種

(一) 播種期 因寒暖地帶而不同，下表列者係指長江流域一帶之氣候而言。其他較暖處春播宜較早，秋播宜較遲；較寒處則相反（早遲以不過兩旬為宜）。排水不良地，秋播宜早，春播宜遲，瘠地宜早，肥地宜遲。