

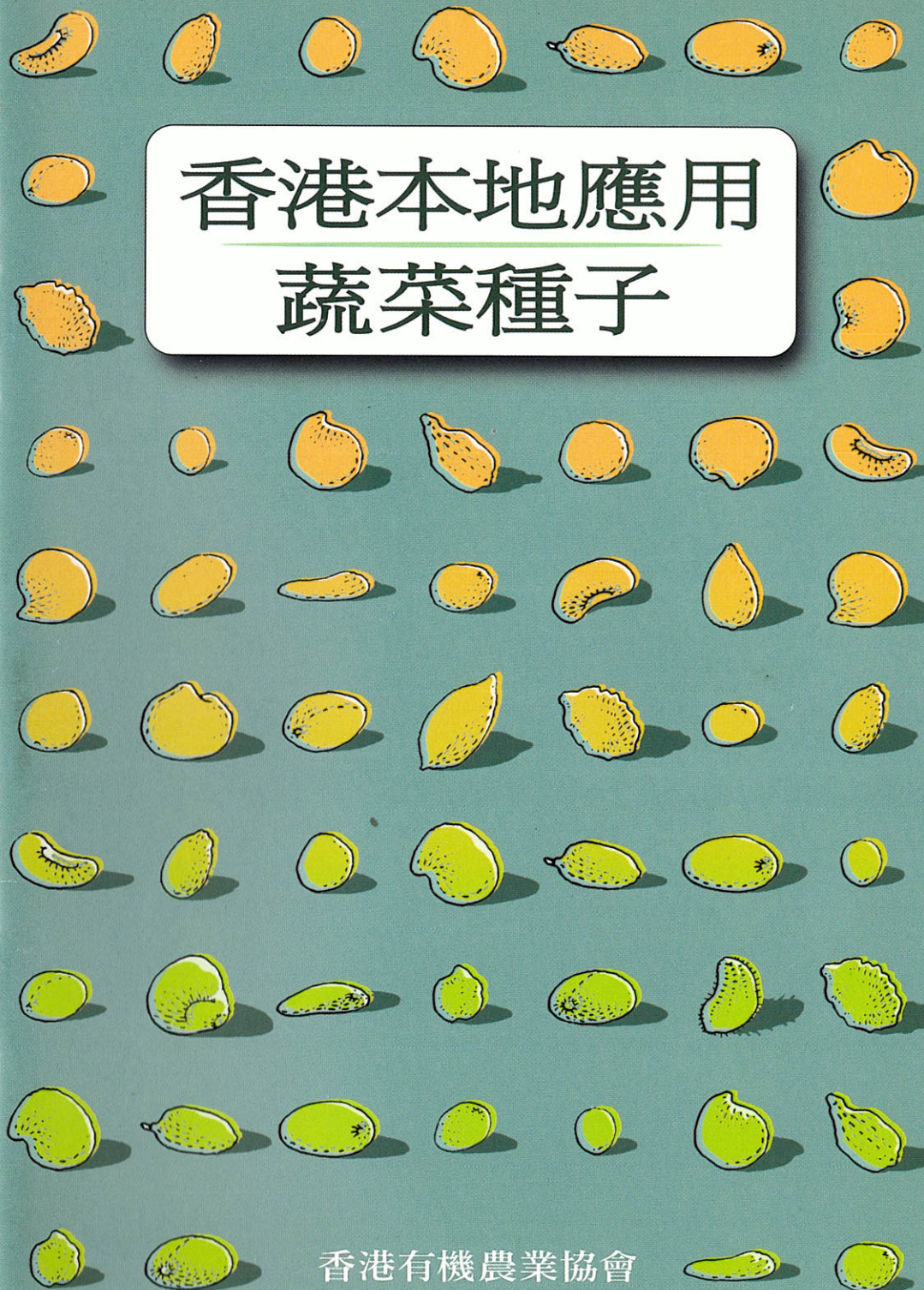


嘉道理農場暨植物園贊助



香港有機農業協會版權所有

香港本地應用 蔬菜種子



香港有機農業協會



前言

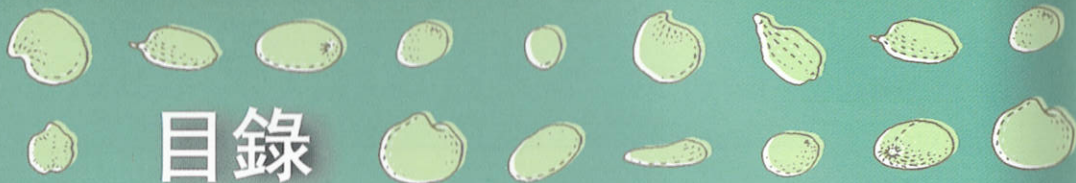
香港是一個國際化的大都市，到處大廈林立。都市人很難想像在新界郊外還有一群默默耕耘的農夫，他們更難理解到在這個農業生產急速消退的地方裡，農夫尋找理想適合的物料供應是何等困難。

作為亞洲的中心地區，三個小時的飛機航程就能由香港到達絕大部份的亞洲經濟區域，交通物流的發達已令港人忘記地域差異；市民一年四季都能從市場購入各樣他們喜愛的、不論來自地球上哪個地方的蔬菜、水果，然而，農作物的地域及時令種植限制並沒有因為交通發達而打破，結果留在本地生產的農夫，他們的農產品與消費者的期望不能協調，引至供求失衡，後果就是加深了農夫的營運困難。

面對不斷轉變的市場需求，農夫亦不得不種植一些新品種或改良種作物；然而，當在栽種操作上遇到問題時（如試種新品種的效果未如理想時），很多農夫往往會不假思索地選擇使用除害劑、協調劑或化學肥料等，這不但令生產成本上升，也干擾了農作物的生長步伐，亦會因除害劑殘留或化學肥料過剩等原因造成環境污染，使本是安全健康的蔬菜變為對身體健康有不良影響的食物。本書的編制，目的是為了讓各種植者增加對各個時令可種植的蔬菜類型和品種的了解，雖然本書未能盡錄全部品種，但仍希望能給各種植者一個參考，協助解決栽種操作上的一些問題。

由於時間緊迫，書中不當或錯漏之處，希望廣大同行和讀者多加批評指正。

香港有機農業協會 2008年4月



目錄

前言

第1章：何謂本地應用蔬菜種子

- 03 有機種子、雜交種子及蔬菜品種保育
- 03 本地應用蔬菜種子
- 05 農友自留種子（資料由嘉道理農場暨植物園提供）
- 06 蕃茄發酵留種法

第2章：本地常用品種

- 07 十字花科植物 --- 白菜 菜心 芥蘭 椰菜 芥菜 西蘭花
- 12 其他主要葉菜類作物 --- 生菜 莧菜 通菜 菠菜
- 16 茄科作物 --- 蕃茄 茄子
- 18 甜椒、辣椒 --- 甜椒 辣椒
- 20 葫蘆科作物 --- 冬瓜 青瓜 節瓜（又名毛瓜） 苦瓜
- 23 豆科作物 --- 荷蘭豆 四季豆 豆角
- 25 禾本科作物 --- 粟米
- 26 根莖類作物 --- 紅蘿蔔 白蘿蔔

29 第3章：育苗及培苗方法介紹

30 第4章：種植參考時間表

32 附件：種子供應商

第1章 何謂本地應用蔬菜種子

有機種子、雜交種子及蔬菜品種保育

大多數蔬菜都是透過有性繁殖，即經過授粉結果這些程序才能產生種子；採用有機耕種的方法栽培種植生產種子的母株，所得出的種子就是有機種子；現時本地農夫一般採用的有機種子大都是從外國供應，亦有部份是自留種子的。雜交種子就是透過兩個或以上的親本配種，得出的一個全新品種；研發雜交種子的主要目的是增加生產量，增強品種的抗病蟲性和氣候適應能力等，但生產雜交種子大都需要依賴化學農藥和肥料，有機雜交種子更因為難以栽培親本，市場上絕少供應；雜交品種更因其不完全的基因，農夫大多不能夠自行留種。

本地應用蔬菜種子

本書介紹的本地應用種子，有以下的兩個界定：

- 本地原有生產種子的品種，包括本地及鄰近地區的品種留種，如鶴蘆白、通菜等。
- 從外地引入能成功作生產用途的外國作物種子，如西蘭花、甘荀、紫椰菜。

香港每年的種子貿易額達四億港圓，雖然大多是轉口貿易，但供應本地零售的種子一般經過業界的挑選，都是十分適合本地栽種的良品。如果從非本地購買種子，便要留意以下幾點：

- 品種本身是否適合香港氣候 - 例如國內幅原廣闊，各區各地的氣候都不同，對品種的多樣性要求很高，相同作物的不同品種，往往帶著不同的生理特性，如日照長短、溫度、光度要求、抗旱程度等等。市場上亦可能從事著南北各地的買賣貿易，加深了選購的難度。購買者應從生長溫度、生長期等基本特性，判斷這些品種是否適合香港的氣候。
- 包裝上聲明的可信性 - 產品描述的聲明只能作參考之用，不要盡信。誇大特性常常都是打動買家的一種手法。
- 種子的真偽與質素 - 例如國內有完善的種子法律，但可惜市場渠道太多，偽劣貨品往往都可能在市場銷售，購買者應光顧有信譽的零售商。

農友自留種子 (資料由嘉道理農場暨植物園提供)

農民自行留種，是保育蔬菜種源的最有效方法，亦能減少農民對種子商的依賴。現時香港適合種植的蔬菜品種數目過百，要全面自行留種並不可能，不過，農民仍可按照個別情況，為自己的蔬菜進行留種。

留種基本原則

農作物的繁殖，主要分有性繁殖及無性繁殖兩類，留種活動屬於前者。而眾多蔬菜品種之中，大體可分異花授粉（瓜類、蘿蔔及部份葉菜如莧菜、白菜、菜心、芥蘭、芹菜等）及自花授粉（豆類、茄科、部份葉菜如生菜、潺菜等）兩種，兩者的留種步驟及守則均有所不同。

以下是留種的幾項基本守則：

- **隔離：**為異花授粉作物留種時，近親的品種絕不能混合種植，因為這樣會令下一代的品種變得混雜，不再純正。白菜與菜心、節瓜與冬瓜、水瓜與絲瓜，以及不同類型的南瓜等，都是容易混雜的例子。如不能避免種植近親類別，至少也要將它們的開花期編排在不同日子。至於自花授粉的品種，則基本上沒有（或較少）隔離的要求。
- **選種：**帶病、弱小、外貌奇異的植株，在開花之前必需除走，避免影響下一代種子的品質。如果外貌特徵有偏差，即使是強壯植株，為了保持品質純淨，也必需除走。
- **數目：**異花授粉的品種，留種時需至少保留一定數目的植株，以保證授粉過程能健康地進行，如瓜類留種時最少應有十數棵植株，白菜芥蘭等則最少有百多棵植株。至於自花授粉的品種，只要植株符合留種的條件，即使只種植數棵也是無妨。

留種的程序及保貯方法：

每個品種的留種方法並不相同，但大體上都是待果實充份成熟後，將其摘下再進行風乾。下頁以莧菜為例，簡介留種的步驟。

優良的種子，應該是飽滿而形貌統一的。完成留種的種子，應貯放在黑暗、乾燥及低溫的地方。部份農友喜歡將種子放入雪櫃，其實雪櫃的環境低溫有餘，但濕度過高。這裡介紹一個簡單的方法，就是將種子包好，放入防潮盒中，盒內加入乾燥劑，封口後才放入雪櫃，這樣便能同時確保低溫及乾燥兩項條件。

1. 充份成熟的果實



2. 收割



3. 風乾



4. 去除果實的皮殼



5. 將種子與枝屑分開



6. 貯藏



留種小貼士：

- 冬瓜、南瓜、節瓜、絲瓜、豆角、芥蘭、蘿蔔、白菜、梅菜、莧菜等，是較易保留的品種。如種植者沒有留種經驗，可考慮先從這些品種入手。
- 不少農民留種時有一個壞習慣，就是先把田間好的蔬菜收割及售賣，待賣得七七八八後，將剩下的植株用來留種。如此一來，好的植株都被摘走了，剩下作留種的都是質素較差的，這樣，下一代的品質又怎會好？
- 農民有時有另一壞習慣，就是不忍心將不符合留種標準的植株除走。留種的「質」比「量」重要，為求品種優良純淨，篩選植株時必需徹底。蔬菜品種是有生命、會演變的，如果保留得好，品質可以一代勝過一代，
- 過往新界便有些農友以培育得優良品種自豪；反過來說，如留種工作做得不好，品種的質素亦會每況愈下。
- 一代雜交（F1）種子是不能或不適合留種的，留種前要先認清種源背景，以免浪費時間。

蕃茄發酵留種法

以下以蕃茄為例，簡介發酵留種法：選擇非人工雜交後代的成熟蕃茄，因為蕃茄主要是利用昆蟲來傳播花粉，所以用以留種的果實應跟其他蕃茄品種的花朵有50公尺的距離。

待果實完全成熟後（較一般可食用的蕃茄更成熟），先把果實切開，將果液及種子取出，不能加水。然後把果液和種子混合物存放於室溫（28℃-32℃），待兩、三天後便會有霉菌長出（為時不能多於四天）。霉菌會消化種子表面的凝膠狀保護膜，日後種子的發芽率便得以增加。



1. 把蕃茄切開



2. 取出果液及種子



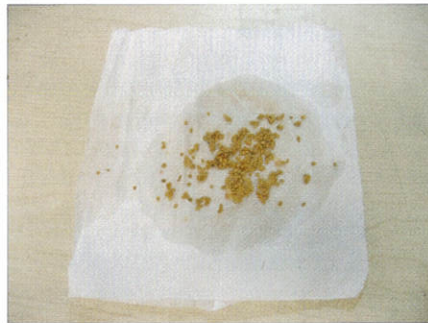
3. 發霉



4. 倒進篩子



5. 用水沖洗



6. 用紙吸走水份

第2章 本地常用品種

十字花科植物

1. 白菜

概說：白菜是一、二年生十字花科作物，葉闊大光滑，長約10-30厘米（約4-12吋），葉形有倒卵形、圓形、匙形等。葉柄肥厚，白色或青綠色。直根細短，鬚根發達，再生力強，適合移苗栽種。白菜的品種繁多，全年可栽培。國內一般會將白菜分為包心白菜（或結球白菜）和不包心白菜兩大類。但香港一般所指的白菜只包括不包心的品種。白菜以葉為主要食用部分，葉的發育集中在營養生長期。白菜由冬末進入初春時，很容易抽苔（不同品種，抽苔的溫度都不同），抽苔後葉的品質便會下降，所以栽培上要注意選擇品種與播種期，以免過早抽苔，並在抽苔前配合適當的施肥，才能獲得好收成。

1.1 矮腳黑葉



特徵：植株較矮。株高30厘米，開展度35厘米。葉橢圓形，長25厘米，寬17厘米，深綠色，有光澤，葉面微皺，葉脈疏而明顯，葉肉厚；葉柄短，肥厚，匙羹形，長7厘米，白色。

特性：生長期45-60天。抗逆性中等，較耐貯運。味甜，質軟，纖維少。

1.2 牛奶白



特徵：株高35-37厘米，開展度36-38厘米。葉近圓形，長20厘米，寬13厘米，深綠色。葉柄狹長，長13厘米，寬2厘米，白帶微綠色。

特性：生長期55-65天。耐寒，味甜。

1.3 鶴藪白



特徵：株高5-10厘米，開展度8-10厘米。葉片捲曲，外形似球狀，深綠色。葉柄厚闊，長3-6厘米。

特性：生長期55-65天。耐寒，味甜。

2. 菜心

概說：一二年生十字花科作物。淺根性，抽苔前莖短縮，綠色；葉闊卵形或長橢圓形，黃綠色至深綠色；花莖葉披針形，花冠黃色，以抽苔後的花莖為主要食用部分。菜心有適合不同季節種植的品種，適時種植不同品種對生產品質和產量十分重要，例如如早、中花品種遲播，就會迅速現蕾抽苔，菜苔細小，產量低。

2.1 四九心



特徵：株高42厘米，開展度36厘米。葉4-6片。葉長橢圓形，長24厘米，寬14厘米，黃綠色；葉柄長14厘米，寬0.8厘米，淺綠色。正心高20-22厘米，橫1.5-2厘米，正心葉狹卵形，黃綠色。

特性：早熟，播種至初收30天，延續採收19天。生勢旺盛。耐熱，耐濕，抗逆性較強。

2.2 70天遲心



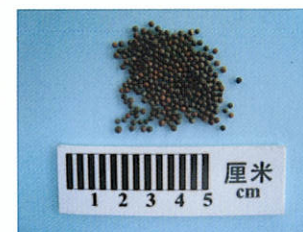
特徵：株高42厘米，開展度25厘米。葉8-10片。葉長卵形，長20厘米，寬12.5厘米，深綠色；葉柄長15厘米，用綠色。正心高23-27厘米，橫1.1-1.5厘米，正心狹卵形，深綠色，有光澤。

特性：中晚熟，播種至初收45天，延續採收14-20天。生長力強，可收側心。耐病毒，纖維少。

3. 芥蘭

概說：一年生十字花科作物。芥蘭株高約20-40厘米（約8-16吋），莖較短縮。葉呈卵形或橢圓形，葉闊大平滑，具蠟質，向上伸展，主莖粗壯。芥蘭性喜低溫，秋季為最適合種植的季節。它生長力強，適應力強，抗病力亦強，故少有病害，但蟲害卻相當嚴重。芥蘭嫩葉、嫩莖及花苔是食用的主要部分。

3.1 中花芥蘭



特徵：株高36厘米，開展度32厘米。葉近圓形，長17厘米，寬14厘米，深綠色，葉面微皺；葉柄長1.8厘米，花白色。

特性：中熟，播種至初收62天，延續採收40-50天，生長力強，適應力廣，稀耐熱，較抗霜霉病。

3.2 雙崗遲芥蘭



特徵：株高50厘米，開展度43厘米。葉近圓形，長23厘米，寬20厘米，綠色，葉面平滑；葉柄長11厘米。正心高30厘米，橫2-3厘米，花白色。

特性：晚熟，播種至初收75-80天，延續收穫60天。植株生長旺盛，質爽脆，纖維少。

4.3 紫椰菜



特徵：葉面和圓椰菜一樣，平滑不起紋，外葉及球內葉為紫紅色。

特性：不耐熱，喜愛清涼天氣，宜晚作。

4. 椰菜

概說：椰菜是受各地喜愛的大眾化蔬菜，原產地歐洲。椰菜株高約20-40厘米（約8-16吋），具短莖，葉相互抱合，形成葉球。

4.1 圓椰菜



特徵：株高30-40厘米，開展度70-80厘米。葉近圓形，長40厘米，寬38厘米，綠色。葉球扁圓形，高12-15厘米，橫20-28厘米，緊實，黃白色。

特性：早熟，生長期90-120天。耐熱，遲播或遲收抽薹或裂球，較耐貯。

4.2 扁椰菜



特徵：葉球旺扁圓狀，較大形。葉色呈青白色。

特性：早、晚熟形，耐寒，宜遲播。

5. 芥菜

概說：原產中國，為一年或二年生十字花科作物，已有很長的栽培歷史。按食用部份，它分為葉用芥菜（如潮州大芥菜、包心芥）、莖用芥菜及根用芥菜（如沖菜、大頭菜）。亦可分為早熟、中晚熟及晚熟三類，南風芥、竹芥為早熟種，大芥菜為晚熟種。芥菜經過第一年的低溫條件後，在第二年的春暖日照長的條件下抽苔，而抽苔後，食用部分的品質會降低。

5.1 南風芥菜



特徵：株高25-30厘米，開展度30厘米。葉長橢圓形，長25厘米，寬15厘米，綠色，有光澤，背部葉脈明顯，葉緣淺鋸齒狀；葉柄扁狹，長6厘米，寬2.5厘米，厚0.3厘米，淡綠色。

特性：早熟，生長期40-60天。耐熱，耐風雨，纖維少，質脆嫩，味微苦。

5.2 結球芥菜



特徵：株高30-35厘米，開展度60-70厘米。葉闊矩圓形，長40厘米，寬55厘米，綠色，葉面皺縮；中骨厚而寬大，綠白色。葉球近圓形，高11厘米，橫12厘米，綠白色，結球緊實，心葉黃白色。

特性：早熟，生長期85-100天。適應力強，耐熱，質嫩，纖維少。

6. 西蘭花

概說：為一年生十字花科作物，淺根性，莖屬短縮莖，葉互生，節間密，葉片肉質厚，葉色藍綠，漸轉為深藍綠，披蠟粉。花球著生在莖的頂端，是由分化完全的花蕾所組成的青綠色扁形的花蕾群，為主要食用部分。



特徵：株高50厘米，開展度90厘米。葉長卵圓形，長35厘米，寬23厘米，綠色，微皺，有蠟粉，葉緣波狀。花球高6-7厘米，橫13-18厘米，綠色，蕾粒中等大。

特性：早熟，播種至初收80天，延續採收20天。耐肥，較耐熱。

其他主要葉菜類作物

7. 生菜

概說：生菜又名萵苣，菊科萵苣屬，一年生草本。其莖為短縮莖，葉著生短縮莖上，互生，葉面光滑或繃縮，綠色或紅色。生菜的種類分吃葉的結球型、半結球型、不結球型及吃莖的嫩莖類等。不結球生菜的葉片簇生，生長疏鬆；結球生菜葉片互相包裹成緊密葉球，內部葉片顏色較淡；嫩莖類開花前，花莖會膨大，形成棒狀翠綠色的嫩莖，內裡肉質淺綠至白，成為食用部分。生菜是香港冷天季節很普遍的蔬菜，生長較迅速，可作生吃。

7.1 意大利生菜



特徵：株高30厘米，葉片甜脆，九月份播種後30天定種，可隨意早收或遲收。

特性：生長期70-90天。生長力強，耐寒喜冷，可供生吃。

7.2 油麥菜



特徵：株高33厘米，開展度25-30厘米。葉披針至，長30厘米，寬6厘米，青綠色帶微紫，葉緣波狀。

特性：生長期70-80天。生長力強，具香味。

7.3 苦麥菜



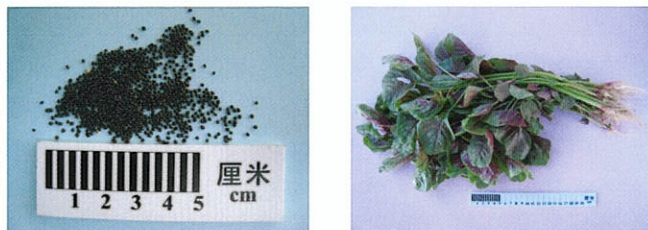
特徵：株高40厘米，開展度35-40厘米。葉長披針形，先端漸尖，長35厘米，寬8厘米，綠色，葉面平滑，葉緣有不規則小尖齒。

特性：播種至初收60天，延續採收180天。生長勢強，耐寒，耐濕，質脆，味苦。

8. 莧菜

概說：屬莧科一年生蔬菜，原產中國，在華南普遍栽培。直播的莧菜直根發達，葉呈卵圓形、圓形。其莖粗大，而分枝少。依葉色可分為紅莧、青莧和彩莧。

8.1 紅葉莧菜



特徵：株高27厘米，開展度22厘米。葉近圓形，長8厘米，寬7厘米，微皺，紫紅色；葉柄長4厘米，紫紅色。

特性：播種至初收25-35天，延續採收15-25天。耐寒力中等，耐熱力強。

8.2 尖葉莧菜



特徵：株高35-45厘米，開展度28厘米。葉長卵形，先端尖，長13厘米，寬5厘米，綠色，葉柄長5厘米，青綠色。

特性：早熟，播種至初收40-50天。較耐寒，耐熱力弱。

8.3 圓葉莧菜



特徵：株高25厘米，開展度22厘米。葉卵圓形，長13厘米，寬11厘米，葉面微皺，綠色；葉柄長5厘米，青綠色。

特性：播種至初收30-40天，延續採收20-30天。抽臺較遲，耐熱性強，耐寒性弱。

9. 通菜

概說：又稱薺菜。原產中國南方多雨地區，亦分布於亞洲熱帶各地。通菜屬旋花科牽牛屬的蔓生植物，一年生或多年生草本。其根系淺，再生力強。莖蔓生，圓形而中空，側枝的萌發力強，可多次採收。因節上易生不定，亦可行扦插繁殖。

9.1 青骨通菜



特徵：株高40厘米，開展度30厘米。莖小，橫0.9厘米，節間疏，長5.5-6厘米，綠色。葉長卵形，長10厘米，寬8厘米，黃綠色，葉脈明顯；葉柄長9厘米，黃綠色。

特性：播種至初收60-70天。生長力強，分枝少。較耐寒。

9.2 白骨通菜



特徵：株高45厘米，開展度30厘米。莖粗大，橫1.5厘米，白色，節間長4.5厘米。葉卵形，長12厘米，寬8厘米，淺綠色，葉部心臟形，葉脈明顯，葉柄長13厘米，白色。

特性：播種至初收60-70天，延續採收120天。生長旺盛，分枝較少。耐熱，纖維少，肉質柔軟。

10. 菠菜

概說：藜科菠菜屬，一、二年生草本植物，原產於伊朗地區。菠菜擁有粗大的直根，呈紅色，主要根群分布在距地面20-30厘米(8-12吋)處，營養生長期莖短縮，葉片質地柔軟，色濃綠，為主要食用部分。



特徵：株高40厘米，開展度25厘米。葉戟形，長14厘米，寬9厘米，葉片較厚，深綠色；葉柄較粗長，青綠色，果實具稜刺。

特性：晚熟，播種至初收50-60天。遲抽臺，較耐濕，較耐霜霉病，質滑味甜。

茄科作物

11. 蕃茄

概說：為一年或二年生茄科植物，株高30-150厘米或更高，主莖披剛毛，密佈油腺；葉互生，羽狀複葉，小葉長卵形，葉緣淺或深裂；花冠星形，鮮黃色。其根系比較發達，分佈廣而深，在其生長盛期時的主根可深入土中達1.5米以上，根系開展幅度可達2.5米左右。蕃茄的莖很易發生不定根，栽培上可採培土、壓蔓等措施去擴大根群，增加植株吸收力。

11.1 大蕃茄



特徵：有限生長類型。株高100-150厘米，開展度55-65厘米。葉長35厘米，寬30厘米，深綠色。第一花序生於第8-9節，以後每隔1-2節生一花序。果近圓形，肩溝明顯，高7-8厘米，橫8-9厘米，肉厚0.55厘米，青果無綠肩，熟果鮮紅色。

特性：早中熟，秋播播種至初收90-100天。高抗青枯病，耐熱，易裂果。

11.2 車厘茄



特徵：無限生長類型。株高120厘米，每節有花，串果達12-15果。果型長身。

特性：早中熟，秋播播種至初收70-90天。耐熱，可延收數月。

12. 茄子

概說：為一或二年生小灌木，高可達1.5米，葉片卵形至長橢圓形，有淺裂，邊緣波浪狀，背面有柔毛，莖粗壯，花淡紫色至淡藍色。果實形狀變化按品種而異，有棒形、圓筒形、卵形、扁圓形、長條形等。外皮光滑，有紫紅色、青色、白色等品種。按其生長季節分，有春茄、夏茄、秋茄和冬茄。茄子的根系發達。

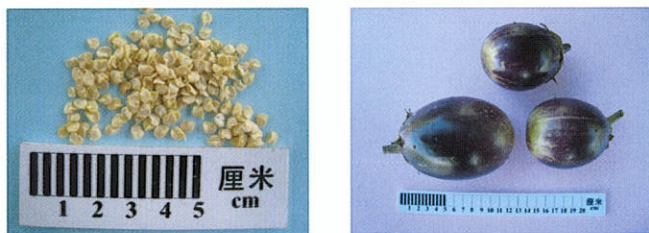
12.1 紫紅茄



特徵：植株較直立，株高70-80厘米，開展度65-70厘米。莖紫紅色，葉片長卵形，長21厘米，寬12厘米，深綠色，葉緣波狀深缺刻；葉柄及葉脈深紫色。第一花序生於第10-12節，花紫紅色。果長棒形，略彎曲，末端較尖，長25-27厘米，橫4.5-5.5厘米，紫紅色，有光澤，肉白色。

特性：較耐寒，作春茄栽培。播種至初收150-200天，延續採收45-55天。

12.2 燈胆茄



特徵：植株較直立。株高80厘米，開展度70厘米。莖紫紅色，葉片卵圓形，長25厘米，寬18厘米，深綠色帶紫暈，葉緣淺波狀；葉柄及葉脈紫紅色。第一花序生於第8-10節。果形似電燈泡，長15厘米，橫7厘米，紫紅色，有光澤，肉白色。

特性：播種期9-11月，播種至初收180天，延續採收60天。生勢強，較耐寒，耐貯運。

甜椒、辣椒

概說：甜椒、辣椒是茄科一年生或多年生果菜類作物。直根系且支根密；莖直立，一般為雙叉狀分枝；葉互生，卵形至披針形，綠色；花單生或簇生，綠白或白色；果實以單果著生在節上。果實的顏色，長度及闊度因不同品種而有所分別。

13. 甜椒

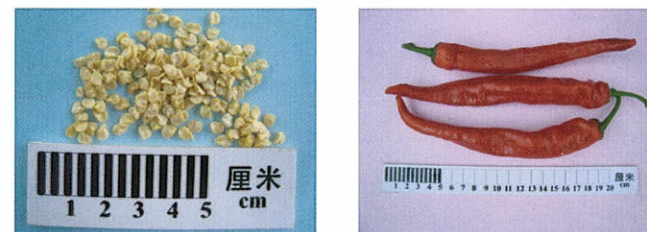


特徵：株高60厘米，開展度85厘米。葉片卵狀披針形，長8-9厘米，寬4-5厘米，青綠色。果實圓錐形，長12-16厘米，橫2.5-3厘米，肉厚0.3厘米，青綠色，熟果深紅色。

特性：播種至初收春播120天，秋播100天，延續採收70-90天。植株生勢強。較耐肥，耐炭疽病等病毒，耐貯運。肉厚，味甜微辣。

14. 辣椒

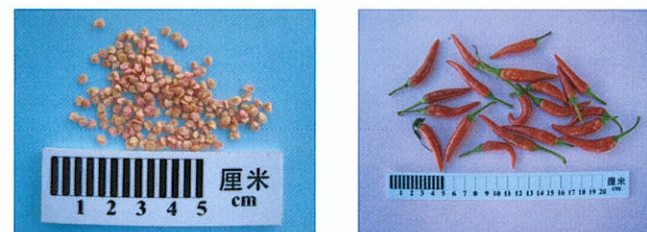
14.1 牛角椒



特徵：植株直立。高60厘米，開展度44厘米，葉片卵狀披針形，深綠色。花白色。果長角形，長11-14厘米，橫2厘米，深綠色，果皮光滑，熟果紅色。

特性：中熟，播種至初收春播210天左右，秋播110-120天，延續採收60-70天，分枝力強。較耐寒，抗熱性中等，辣味微。

14.2 指天椒



特徵：株高80厘米，開展度105厘米。葉片卵狀披針形，長5.5厘米，寬2.5厘米，綠色，花白色，果實錐形，向上直立生長，長2.5-3.5厘米，橫0.7-0.8厘米，幼果青色，有光澤，熟果紅色。

特性：多年生，播種至初收90天左右，每年收穫期長達7個月。分枝力強，結果多。耐旱，耐熱，抗病蟲害能力強，耐寒性中等，味辣。

葫蘆科作物

15. 冬瓜

概說：一年生蔓性藤本，莖有稜而生粗毛，葉腎狀卵形，有角，葉緣有鋸齒。花單性同株，黃色。果成長柱形或近圓形，幼嫩時有毛，熟後毛脫落。瓜體巨大，小的有5、6斤，重的可至數十斤。冬瓜的根系強大，鬚根發達。莖蔓性，分枝力強，每個莖節的腋芽均可抽發側蔓。如任意生長，莖蔓非常繁茂。莖節上特別是基部的莖節在潮濕條件下容易發生不定根。

15.1 灰皮冬



特徵：蔓長450厘米。葉長20-22厘米，寬30-32厘米，深綠色。葉緣波狀，淺裂。主蔓第12-15節生第一雌花。果實“日”字形，長40厘米，橫30厘米，深綠色，被白色蠟粉，肉厚4-5厘米，白色。種子邊緣有稜，白色。

特性：中晚熟，生長期140-150天。側蔓多，抗性強，耐旱，耐熱。肉質較緊密，耐貯運，纖維較多。

15.2 黑皮冬



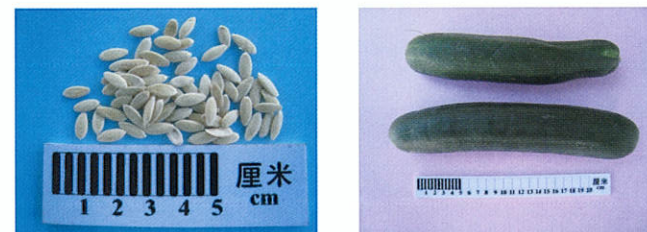
特徵：蔓長450-500厘米。葉長19厘米，寬28厘米，深綠色。主蔓第18-22節生第一雌花，以後每隔4-5節生一雌花或連續多節生雌花。果實長圓柱形，長41厘米，橫25厘米，墨綠色，肉厚6.5厘米，白色。

特性：晚熟，春播生長期170-180天。側蔓多，肉質緊密，耐貯運，味清淡。

16. 青瓜

概說：一年生蔓性藤本，主莖蔓性肉質細胞呈四角型，被短剛毛。卷鬚不分叉，單葉互生，有3至5淺裂，兩面有柔毛狀短剛毛，葉緣具小鋸齒，花單性，雌雄同株，果長圓柱狀，表面有刺或瘤狀突起。青瓜屬於淺根系的植物，其根群主要分布在20厘米（約8吋）左右的耕層土壤中，根淺而細弱，吸收力弱。主蔓長2-3米（約7-10呎），一般分枝力較弱，並具有早發育的特性，早熟、中熟品種主蔓3-6節、側蔓1-2節開始發生雌花，以後每隔一定的節位長雌花或連續長雌花。

16.1 台灣青瓜



特徵：蔓長320厘米。葉長22厘米，寬24厘米，綠色。主蔓第10-12節生第一雌花，以後每隔4-5節生一雌花。果實長30-32厘米，橫7厘米，墨綠色，刺疏，白色，肉厚1.9-2.3厘米，白色。

特性：中熟，播種至初收45-55天，延續採收25-30天。生勢旺，主側蔓均可結果。不耐熱，不耐寒，易感病毒、霜霉病。肉質致密，耐貯運。

16.2 刺瓜



特徵：主蔓長250厘米，側蔓少。葉長22厘米，寬20厘米，深綠色。主蔓第4-5節生一雌花，以後每隔2-4節生一雌花。果實長30-35厘米，橫3.8-4.2厘米，深綠色，頂部有淺黃色縱紋，刺瘤密，白色，肉厚1.3-1.6厘米。

特性：播種至初收春播60-70天，秋播35-40天，延續採收35-50天。主蔓結果為主。抗霜霉病、枯萎病和白粉病，較耐寒。

17. 節瓜(又名毛瓜)

概說：一年生蔓性藤本，冬瓜的一個變種。根系較大，葉腋可抽出腋芽(形成側蔓)、卷鬚和花芽(形成雄花或雌花)。莖蔓較冬瓜為細，圓形，有毛。莖蔓葉掌狀，5-7裂，披毛。花單性，雌雄同株，黃色，果圓角形。瓜長約15-25厘米(約6-10吋)，皮薄並呈深綠色，有時有淡綠色斑點，底部略帶黃。在適宜的季節，種子發芽期約5-7天，幼苗期約25天左右，抽蔓期約10天左右，如發育條件適合，尚未抽蔓便可現蕾。然後進入開花結果期，約40-60天。生長期的長短因栽培季節與栽培品種而異。



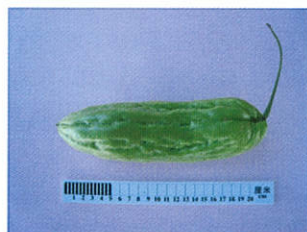
特徵：蔓長450-500厘米。葉長21厘米，寬21厘米，深綠色。春播第13-15節、秋播第18-20節生第一雌花，以後每隔4-5節生一雌花。果實圓柱形，長18-20厘米，橫7-8厘米，深綠色，有綠白色斑點，熟果被蠟粉，肉厚1.8-2厘米。

特性：中晚熟，播種至初收春播86-95天，秋播40-50天。生長力強，耐貯運，肉質致密。

18. 苦瓜

概說：苦瓜的葉為掌狀淺裂或深裂葉，綠色，光滑無毛。莖較細，分枝力極強，主蔓上發生側蔓，側蔓上又能發生側蔓。花單生，一般主蔓8-20節發生第一朵雌花，側蔓1-2節生雌花，以後每隔3-7節再生雌花。根系發達。

18.1 釀瓜



特徵：蔓長400厘米。葉長24厘米，寬19厘米，深綠色。主蔓第10-12節生第一雌花。果實長20-23厘米，橫5-6厘米，綠色，條、圓瘤突起相間，肉厚0.7-0.8厘米。

特性：早熟，播種至初收春播約70天，夏、秋播40天，延續採收35-45天。適應性廣，抗逆性強，較耐熱、寒，耐霜霉病和白粉病，易感葉斑病。

18.2 雷公鑿



特徵：蔓長400厘米，側蔓較多。葉長15厘米，寬18厘米，青綠色。主蔓第8-15節生第一雌花。果實長15厘米，肩寬10厘米，青綠色，有光澤，瘤狀突起，肉厚1-3厘米。

特性：早熟，春播播種至初收80-110天，延續採收50天；秋播播種至初收50天，延續採收30天。生勢強，主側蔓均可結果。較耐寒，耐肥，味甘，微苦。

豆科作物

19. 荷蘭豆

概說：一年生蔓性草本植物，心葉上方生有卷鬚，具有攀緣性，開白、桃紅、紫色蝶形花。原產東歐或西亞。生長期為60-90天。



特徵：屬軟莢類型。蔓生，蔓長180-200厘米，節間長12-14厘米，側蔓3-5條。複葉長20厘米，綠色，托葉與莖相連部位呈紫紅色。主蔓第16-17節開始生花序，花紫紅色。莢稍彎曲且凹凸不平。鮮種子綠色，干種子呈深褐色，種皮略皺縮。

特性：播種至初收75-80天，延續採收40-50天。易感白粉病。豆莢脆嫩，纖維少。

20. 四季豆

概說：一年生草本植物，香港常見的多為高生四季豆，高2-3米（約7-10呎），需要竹支引蔓，有很多品種。另有矮生種，株高為40-60厘米（約16-24吋），生長期短。四季豆嫩莢果長直或稍彎，長10-15厘米（約4-6吋）。生長期為60-80天。



特徵：植株蔓生，側蔓萌發力中等。小葉卵形，長11厘米，寬9厘米，深綠色。第4-6節開始生花序，花白色，每花序開花15-20朵，結莢6-8條。莢長14-16厘米，寬0.8-1厘米，青綠色。種子腎形，棕色。

21. 豆角

概說：一年生豆科植物。直根系，莖蔓生向上攀伸至2-3米（6-9呎），豆莢細而長，約長40-60厘米（1.5-2呎）。植株如四季豆，葉濃綠色，葉柄長，複葉有三小葉，基部有托葉。開白色或紅色花，果實稱為豆莢，長扁形或圓長形，莢尖端留著花冠殘餘，每花梗有2莢，有時1莢。生長期為50-80天。豆角可分為蔓性豆角和矮性豆角。栽培蔓性豆角需用支架，它們生長期長，且產量較高；矮性豆角莖矮小，直立，多分枝而成叢生狀，栽培時無需支架，生長期短，成熟較早，產量較低。

21.1 青豆角



特徵：植株蔓生，節間長16-18厘米，側蔓2-3條。小葉長12-14厘米，寬8-9厘米，深綠色。主蔓第7-9節開始生花序，花淺紫色。莢長40-50厘米，橫0.7-0.8厘米，深綠色，具皺紋，縫合線稍呈扭曲狀，種子紅色。

特性：早熟，播種至初收春播70餘天，秋播40-50天，延續採收25-30天。耐寒力稍弱。肉稍厚，種子不易顯露。

21.2 白豆角



特徵：植株蔓生，葉部節間較密，側蔓2-3條。小葉長11-12厘米，寬7-8厘米，深綠色。主蔓第7-8節開始生花序，花白色。莢長50厘米，橫1厘米，綠白色。種子腎形，顏色黑白相間。

特性：早中熟，適於春播及秋播，播種至初收春播65天左右，秋播45天左右。耐肥，耐濕力較強，對枯萎病及赤斑病有較強的耐病力。天肉較厚，種子發育較慢，不易顯露，纖維少。

21.3 油青豆角



特徵：與青豆角特徵相似，但葉身較大，豆色青綠。

特性：與青豆角同。

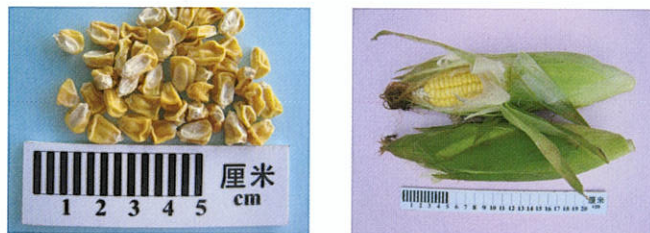
禾本科作物

22. 粟米

概說：粟米，又名玉米或玉蜀黍，禾本科高莖一年生草本植物。原產美洲，後由葡萄牙人引入中國。粟米品種繁多，以用途分，有鮮食用品種、飼料用品種、工業用品種、青割品種（草飼料用）、觀葉品種等；以成份分，有甜粟、超甜粟、糯米粟、高油脂品種、高蛋白品種等；還有不少變種，如爆穀粟米等。而香港主要種植的有超甜粟及糯米粟兩大類。一株粟米一般可由節間長出多個果穗，但若是種植超甜粟的話，一般農友只會保留一至二個。果穗的穗心堅硬，上面長有排列整齊的粟米粒，每一粟米粒都由一朵雌花受粉後發育而成，每朵花均長有鬚絲，即粟米的花柱。果穗的外層有苞葉保護。

雄花生於植株頂端，雄穗主軸上有支梗，上面緊密生著小穗，當小穗打開（稱為開穎），花藥伸出，便可以進行授粉。若授粉完全，即每朵雌花都能成功授粉，可使果穗飽滿、米粒完整，若授粉受阻，會使果穗發育不良。屬異花授粉。

22.1 黃甜粟



特徵：株高200-220厘米。葉劍形，墨綠色。雙穗率高，苞葉有旗葉。果穗圓柱形，長18-20厘米，穗行數14-16，籽粒涼黃色，結實飽滿，無禿頂。雄穗花粉量大，雌穗花絲無色，穗軸白色。

特性：春播2-3月，5月下旬收鮮果穗；秋播8月上旬，11月中旬收鮮果穗。選用肥力中等、排水條件良好的土地，行距66厘米，株距24-27厘米。

22.2 金銀超甜粟



特徵：與黃甜粟相近，籽粒較甜及間黃白色。

特性：與黃甜粟相同。

根莖類作物

23. 紅蘿蔔

概說：紅蘿蔔是傘形科胡蘿蔔屬的二年生蔬菜，其葉為三回羽狀複葉，淡綠至濃綠，葉柄甚長。依肉質根的皮可分為紅、黃、紫三類，依形狀可分為長圓柱形、長圓錐形及短圓錐形等。其肉質含豐富蔗糖、葡萄糖、澱粉和胡蘿蔔素。

23.1 黑田五吋



特徵：又名日本五寸人參。由日本引進。肉質根長15-18厘米，外皮與中柱均為桔紅色，中柱細，質嫩、味甜，早熟。

特性：秋播10月，選排水條件良好的土地進行植播或行播。

23.2 甘荀



特徵：株高約40厘米，開展度40厘米。葉片為三回羽狀複葉，複葉長24厘米，綠色；葉柄長19厘米，寬0.5厘米，淺綠色。肉質根圓錐形，末端較鈍，長14-18厘米，橫4厘米，橙紅色。

特性：早熟，播種至採收90-120天。稍耐熱，耐旱，抽薹早。

23.3 紅蘿蔔



特徵：葉簇直立，生長勢強，株高35-45厘米，開展度35厘米左右。葉綠色，葉面有茸毛，葉柄長23-25厘米，12-14片葉。肉質根頂小突出，細長，為長圓錐形，長30-35厘米，心柱細小，橫斷面1.1-1.3厘米，皮肉均為橙紅色。

特性：秋播10月，選排水條件良好的土地進行植播或行播。

第3章 育苗及培苗方法介紹

育苗的目的是能準確地提供足量的幼苗以便栽種，幼苗在有保護或理想的環境下健壯成長，避過幼苗時期蟲、鳥和其他動物的侵害，減少珍貴種子的消耗，亦可減輕土地的使用量和提高使用率，以利減低成本。育苗應用一般有以下兩方面：

- 露地育苗 - 適合需大量幼苗的作物，如白菜、菜心、芥蘭、芹菜等。
- 苗杯育苗 - 適合苗量要求低，或需環境控制的作物，如南瓜、毛瓜。
使用苗杯育苗時要注重育苗土的消毒及質地，宜選用泥炭土或輕質量的土質，這樣有助幼苗的根系發展。



大茴香苗杯育苗

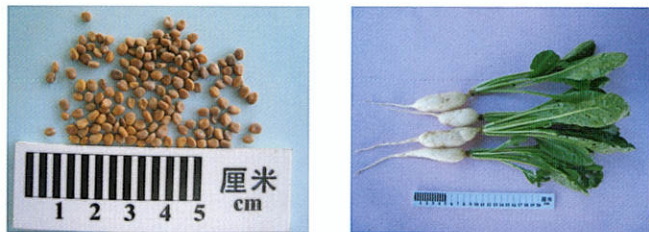


粟米育苗盆培苗

24. 白蘿蔔

概說：為二年生十字花科，原產亞洲、中國大陸，栽培歷史悠久，早已成為東方人的重要的家常蔬菜，白蘿蔔全株均可食用，根部為主要食用部分，種子可育成幼苗「蘿蔔芽」作芽菜；葉片可作煮湯材料。

24.1 短葉十三



特徵：株高30厘米，葉片倒卵形，長17厘米，寬6厘米，深綠色，邊緣向內稍彎曲，葉柄淺綠色。肉質根長圓柱形，長20-25厘米，橫3-4厘米，露出泥面1/2，皮和肉白色。

特性：早熟，播種至採收45-50天。耐熱性和適應性強。味甜帶微辣。

第4章 種植參考時間表

▼下種 ◎收成

作物/月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	生長期
十字花科植物													
白菜													
矮腳黑葉	▼◎	▼◎	▼◎	◎				▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	45-60
牛奶白	▼◎	▼◎	▼◎	◎				▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	55-65
鶴藪白	▼◎	▼◎	▼◎	◎				▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	55-65
菜心													
四九心	▼◎	▼◎	▼◎	◎				▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	30
70天遲心	▼◎	▼◎	▼◎	◎				▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	45
芥蘭													
中花芥蘭	▼◎	▼◎	◎	◎					▼	▼◎	▼◎	▼◎	62
雙尚遲芥蘭	▼◎	▼◎	◎	◎					▼	▼◎	▼◎	▼◎	75-80
椰菜													
圓椰菜	◎	◎	◎						▼	▼	▼	▼◎	90-120
扁椰菜	◎	◎	◎						▼	▼	▼	▼◎	90-120
紫椰菜	◎	◎	◎						▼	▼	▼	▼◎	90-120
芥菜													
南風芥菜	◎	◎	◎						▼	▼	▼◎	▼◎	40-60
結球芥菜	◎	◎	◎						▼	▼	▼◎	▼◎	85-100
西蘭花	◎	◎	◎						▼	▼	▼	▼◎	80
其他主要葉菜類植物													
生菜													
意大利生菜	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	70-90
油麥菜	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	70-80
苦蕒菜	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	60-180
莧菜													
紅葉莧菜			▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎			25-35
尖葉莧菜			▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎			40-50
圓葉莧菜			▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎			30-40
通菜													
青骨通菜			▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎			60-70
白骨通菜			▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎			60-70
菠菜	▼◎	▼◎	◎	◎					▼	▼	▼◎	▼◎	50-60
茄科作物													
蕃茄													
大蕃茄	▼◎	▼◎	◎	◎	◎	◎			▼	▼	▼◎	▼◎	90-100
車厘茄	▼◎	▼◎	◎	◎	◎	◎			▼	▼	▼◎	▼◎	70-90
茄子													
紫紅茄	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	150-200
燈胆茄	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	180
甜椒													春播120/ 秋播100
辣椒													
牛角椒	◎	◎	◎	◎				▼	▼	▼	▼◎	▼◎	春播210/ 秋播110-120
指天椒	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	90

作物/月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	生長期
葫蘆科作物													
冬瓜													
灰皮冬		▼	▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎				140-150
黑皮冬		▼	▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎				170-180
青瓜													
台灣青瓜		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			45-55
刺瓜		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			60-70
節瓜		▼	▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎	◎			86-95
苦瓜													
釀瓜		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			春播70/ 夏、秋播40
雷公鑿		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎			春播70/ 夏、秋播40
豆科作物													
荷蘭豆	▼◎	◎	◎							▼	▼	▼◎	75-80
四季豆	▼◎	◎	◎					▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	60-80
豆角													
青豆角		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎				春播70/ 秋播40-50
白豆角		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎				春播65/ 秋播45
油青豆角		▼	▼	▼◎	▼◎	▼◎	▼◎	◎	◎				春播70/ 秋播40-50
禾本科作物													
粟米													
黃甜粟	◎	▼	▼	◎	◎	◎			▼	▼	◎	◎	60-90
金銀超甜粟	◎	▼	▼	◎	◎	◎			▼	▼	◎	◎	60-90
根莖類作物													
紅蘿蔔													
黑田五吋	▼◎	▼◎	▼◎	◎					▼	▼	▼◎	▼◎	90-120
甘荀	▼◎	▼◎	▼◎	◎					▼	▼	▼◎	▼◎	90-120
紅蘿蔔	▼◎	▼◎	▼◎	◎					▼	▼	▼◎	▼◎	100-120
白蘿蔔													
短葉十三	▼◎	▼◎	◎	◎					▼	▼	▼◎	▼◎	45-50

注意：以上參考資料適用於香港一般操作的露地種植，可能不適用於有特殊環境（如微氣候）或有特別栽培設備的環境。

參考書目

《豆類蔬菜良種引種指導》徐兆生等編著 金盾出版社
(2005年)

《上海主要蔬菜栽培良種》郁樊敏主編 上海科學技術出版社
(2005年)

《引進國外蕃茄新品種及栽培技術》胡永軍等編著 金盾出版社
(2006年)

《廣州蔬菜品種志(1993)》廣州市蔬菜領導小組辦公室編
廣東科技出版社(1994年)

出版：香港有機農業協會
編輯：香港有機農業協會
電話：2488 0602
傳真：2488 3630
網址：www.hofa.org.hk
電郵：hofa@hofa.org.hk
地址：新界元朗八鄉河背村32號
設計：劉莉莉 lily@lilycomix.com
印刷：Perfect Choice Design Co.

種子供應商

地址

批發

零售

電話／傳真／網頁

附件：種子供應商

黃源盛菜種行	上環干諾道西11號	+	+	2543 1896 / 2543 9016 / 2543 3719
陳萬合菜種行	上環干諾道西8號		+	2544 1862 / 2543 2920 / 2850 4167
大地農業有限公司	上環干諾道西13-14號	+		2543 1283
蔡興利菜種行有限公司	上環干諾道西18-19號	+		2548 9498
永豐隆菜種	元朗合財街33號合益商場地下2號	+	+	2476 1364
陳平記菜種行	元朗谷亭街連勝大廈8號地下	+	+	2478 3137
陳坤記菜種行	元朗大棠道24號寶發大廈1號地下		+	2479 8292
黃三興農業有限公司	元朗阜財街53	+	+	2476 2348
和記企業有限公司	粉嶺聯和墟聯和道73號		+	2675 4825
馬振興有限公司	上水巡撫街9號地下	+	+	2670 0989
陳正記	屯門藍地好景樓A座地下		+	2461 5752
新界蔬菜產銷合作有限 責任聯合總社(菜聯社)	沙灣荔枝角道757號 長沙灣蔬菜批發市場		+	2387 4176
陳振潮菜種行	深水涉桂林街119		+	2386 1777
潮興菜種行	上水劍橋廣場	+		2673 8237
嘉禾田料籽公司	九龍城東方花園D座101室	+	+	2380 7183
Johnny's Selected Seeds	美國	+	+	20-861-3900 www.johnnyseeds.com