

胡蘿蔔



類別：蔬菜類
 學名：*Daucus carota* L. var. *sativa* Hoffm.
 英名：Carrot
 別名：紅蘿蔔、紅菜頭、小人參
 分類：繖形花科 (*Apiaceae*)
 胡蘿蔔屬 (*Daucus*)

A 胡蘿蔔田區
 B 胡蘿蔔植株
 C 開花
 D 不同顏色胡蘿蔔

主要特徵

胡蘿蔔為繖形花科胡蘿蔔屬，一、二年生蔬菜，原產於歐洲、亞洲、北非及南、北美等地，屬冷季蔬菜，肥大直根為主要食用部位，根形包括長筒、短筒、長圓錐及短圓錐等不同形狀，色澤區分為橘、紅、白、紫、黃等多樣顏色，市面上販售者多為紅色或橙色。

重要品種（或分群）

胡蘿蔔種類可分為亞洲型和歐洲型兩種，亞洲型經中國、印度等傳入，身形偏長，皮有紅、橙、黃色，歐洲型由歐洲傳入，外型肥短，多屬橙色，目前市面上顏色多樣化，除上述顏色外另有白色及紫色等，內部顏色亦多變。另依其根部長度可分長、中及短根型，根長範圍在1-9吋皆有。主要品種多為國外進口，國內品種研發較少。

新黑田五寸



屬日本黑田系統，早生種，長18公分，表皮與肉質均為鮮紅色，根長圓錐形，外皮光滑，產量高，肉質細、富甜味，不耐長時間貯藏，供應鮮銷為主。

五寸



種子來自美國與歐洲，顏色橙紅，中生種。表皮光滑，心部稍大，品質佳，產量高，易貯藏，主要供應冷藏用及外銷為主。

向陽2號



種子來自日本，長20公分。特色為整齊度高、大小適中，根色澤鮮豔，外觀圓潤討喜，質地細緻、纖維質少且甜度高，口感與風味極佳，可生吃亦可熟食。耐貯藏，為銷日主要品種。

理想



國內研發品種，長19公分。外皮光滑，皮肉橘色豔麗，形色美，肥大快速，產量豐高穩定，耐貯藏，適合加工使用。

彩譽



或稱合一，極早生，有較深紅色肉色，為目前主流品種。



品種來源

原產地與臺灣發展演變

胡蘿蔔原產於歐洲、亞洲、北非及南、北美等地，臺灣大約在1895年自日本引入種植至今。胡蘿蔔貯藏性佳，且含豐富的胡蘿蔔素，因此，成為大眾消費所喜好的根菜類蔬菜之一。全世界胡蘿蔔種植面積約為100萬公頃，產量約為3,000萬公噸，歐洲為最大的胡蘿蔔產區，且胡蘿蔔加工行業十分發達，20%-40%的胡蘿蔔用於食品和飲料的加工，產品有罐裝食品、冷凍食品、胡蘿蔔汁和胡蘿蔔泥等。

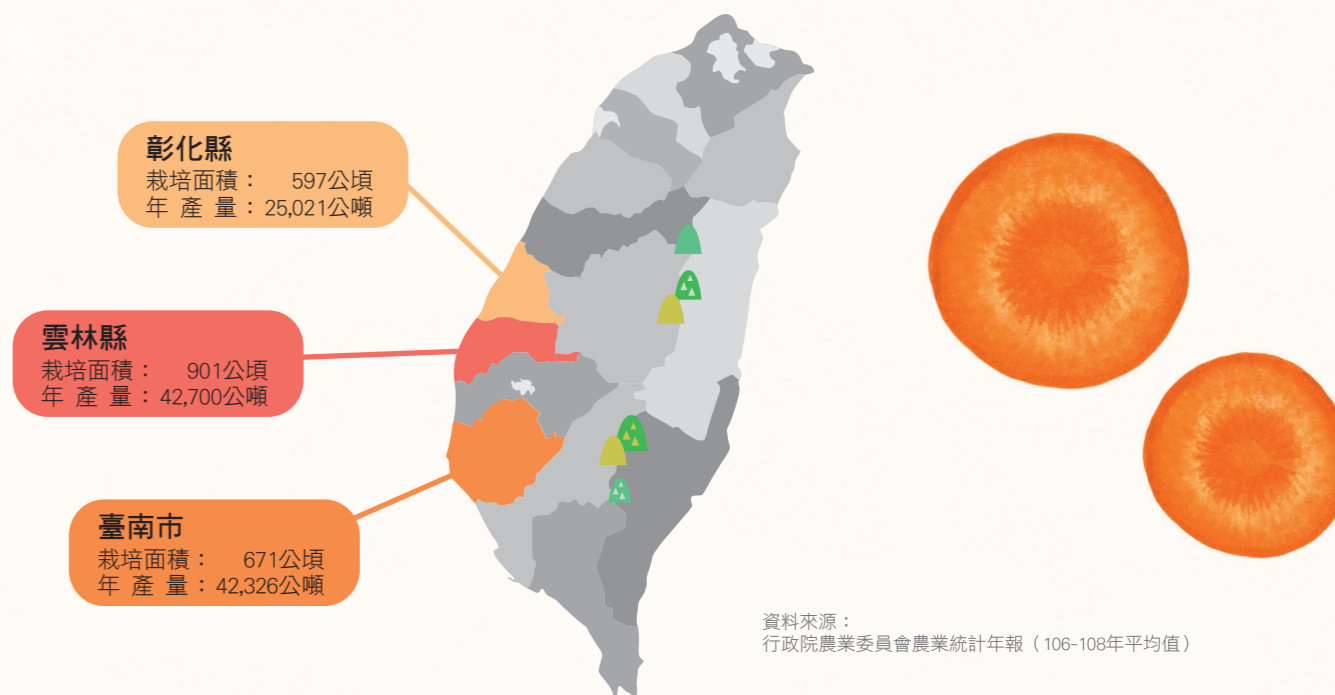
臺灣胡蘿蔔種植面積近幾年維持在2,000-2,200公頃，產量約10萬公噸，內外銷通路均有，以鮮食為主，另有部分冷凍加工或榨汁；外銷市場則集中於香港及日本為主，其次為新加坡、馬來西亞及加拿大等地，近十年之外銷量年平均約為9,000公噸。

生產概況

作物主要產期

胡蘿蔔為冬季作物，耐儲藏，採收後以冷藏調節，全年均可供貨。播種到採收約4個月，依產地別生長週期不同，北部地區9月至翌年1月，中部地區8月下旬至翌年2月，南部地區9月至翌年2月。採收盛產期約在12月至翌年2月。每年12月至翌年2月從彰化、雲林地區開始採收，主要供作鮮銷；3-4月臺南市大量採收，供鮮銷與冷藏，5月起由冷藏品陸續供應全年市場所需。

產地、面積、產量圖



在地狀況

國內栽培地區以中部為主，106年到108年平均種植面積為2,218公頃，年平均產量為110,911公噸，其中種植面積以雲林縣（901公頃）最多，其次為臺南市（671公頃）、彰化縣（597公頃），平均產量約占全國產量99%。亦可區分為「裡作」與「二期作」，裡作主要產區在臺南市、雲林縣及彰化縣，二期作以雲林縣與臺南市為主。國內胡蘿蔔生產專區多以農會、合作社場等農民團體為管理主體，與農友契作，專區分布在雲林縣東勢鄉與彰化縣芳苑鄉、二林鎮，以向陽2號、彩譽等為主要品種。



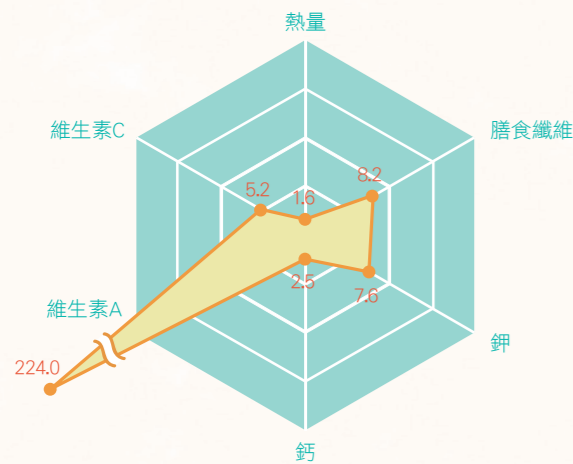
國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會臺中區農業改良場
 撰稿者：張惠真、陳葦玲 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

營養成分

富含醣類、胡蘿蔔素、維生素A、B群、礦物質（鈣、磷、鐵、鈉等）及膳食纖維等多種營養，屬於老幼皆宜的好蔬菜，有小人參之稱。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克胡蘿蔔中所含重要營養素的比例。（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

- 外觀：外型完整、圓直結實，呈現錐狀或筒狀；外皮觸感光滑飽滿，無裂痕、斑點或損傷；根部圓滑，無裂開、分枝或斷裂。
- 顏色：表皮色澤均一，顏色橙紅，越深越好（避免根肩泛青綠），外皮橫紋呈間隔分布並排。
- 切面：蒂頭鮮綠不發黃、腐爛。若切開莖部，橫切面胡蘿蔔芯的部份，外環肥厚者較佳。心柱面積的部份，則是較小、較細者較佳，意為蒂頭愈小愈好。
- 味道：有胡蘿蔔天然獨特原味，無異味。
- 挑選仍帶有翠綠莖葉（勿過大或過厚）、無鬚根者為佳，表示品質較好、較鮮嫩。



保存方法

- 冷藏保存法
擦乾水分，切掉綠莖葉片，根部用白報紙、保鮮膜包起，放入冰箱直立冷藏，可存放1至2個星期。但勿與蘋果、梨子、馬鈴薯同放，因其產生的乙烯氣體會使胡蘿蔔變苦。
- 冷凍保存法
切細後，平鋪用保鮮膜包好直接冷凍，或汆燙等自然降溫後，再裝進冷凍保鮮袋。
- 常溫保存法
胡蘿蔔不耐濕氣，要保存在陰涼處，用白報紙將胡蘿蔔一根一根包起來，放置陰涼處。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

採直播栽培，半耐寒性日照充足，喜冷涼氣候，生長適溫為16-23°C，對日照與溫度極敏感，種植以濕潤、疏鬆的壤土或砂壤土為宜。播種後約2個月，直根肥大，應施行培土作業來掩蓋根部頂端，以維護整根的粉嫩品質。播種後約100-120天可採收，以手握整叢的葉基部直接拉起即可。

1. 整地作畦

8月底-10月為播種適期，播種前整地避免成塊的土壤及未腐熟完全的有機質，並作高畦（25公分以上）以利排水，家庭亦可使用長槽內裝填培養土；種植方向以南北向為宜，讓株與株間接受光照量較充分且均衡，行距25公分條播或以15公分之株距點播後輕覆土，種子深度約3公分，再行灌溉。



子葉剛出土的胡蘿蔔



胡蘿蔔種子條播

2. 間拔



於本葉二枚時行第一次間拔，第二次則在本葉四枚時，每株距留一株，株距10公分。

5. 施肥管理

多施氮肥雖可提高產量，但過量易造成裂根；後期可選用鉀肥比例較高之肥料，並在播種後50天內施用完全肥料。此外，施用未腐熟的有機肥，會妨礙根正常生長，產生畸形根（鬚根及瘤目增加）。

4. 水分管理



依作物生育期給予適當水分，並由土壤乾溼狀態決定給水時間。胡蘿蔔在本葉2-3片時，根部開始迅速發育，此時若缺水，則肉質根瘦小而粗糙，品質差，但若供水不均，土壤乾溼變化過大則易造成裂根；接近採收前停止灌水可有較佳的貯藏品質。

6. 採收

發芽後100-120天即可採收。



田間胡蘿蔔採收

3. 培土

發芽後40-50天內輕度中耕培土，65-70天時根部進入肥大期，則需培土至根肩處，可同時配合施用追肥。



栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種								■	■	■		
疏苗									■	■	■	
施肥		■	■						■	■	■	■
收穫		■	■	■								■

生長期：100-120天。採收後若貯藏得宜可保存4-6個月。
播種適期：9月上旬-2月下旬（北部）、9月上旬-11月中旬（中部）、3月下旬-11月下旬（南部）。
播種、育苗、追肥、收穫等月份，隨著區域不同而有差異。

小知識

胡蘿蔔是不是蘿蔔？又紅蘿蔔跟胡蘿蔔有何不同？

蘿蔔跟胡蘿蔔兩者均為食用地下根，屬高纖維菜類，但葉形、花形、果形、口感、果實構造等完全不同，植物學分類上亦毫無關係，蘿蔔屬於十字花科，胡蘿蔔是繖形花科，元末時期自西域引入中國，因來自胡地，又形似蘿蔔，故得名胡蘿蔔。臺灣栽培胡蘿蔔品種以橙紅色居多，市面上亦最常見，因此又名紅蘿蔔。

料理食譜

胡蘿蔔炒蛋

材料：胡蘿蔔1根、雞蛋2顆、青蔥1枝、鹽1/2小匙



1 胡蘿蔔洗淨去皮、切絲，青蔥洗淨切成蔥珠備用。



2 雞蛋打散，入油鍋炒至8分熟起鍋。



3 起油鍋，將胡蘿蔔絲以小火炒至柔軟，加入蛋、蔥珠及鹽拌炒均勻即可。

消費Q&A

Q1. 胡蘿蔔理想烹調方式？

A1. 因富含β胡蘿蔔素屬於脂溶性營養素，若透過油炒，或於水煮時滴入幾滴油，又或者與肉類一同烹煮，可提高胡蘿蔔素利用率，更能幫助人體吸收。

Q2. 胡蘿蔔發芽可食用嗎？

A2. 胡蘿蔔發芽無毒，但其甜度、口感及營養價值會隨發芽降低，建議適量購買，勿存放太久，雖發芽後食用並無大礙，可將芽去掉再烹飪，但若發霉則須丟棄。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會臺中區農業改良場
撰稿者：張惠真、陳葦玲 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN