

洋蔥



類別：蔬菜類
學名：*Allium cepa* L.
英名：Onion
別名：大粒蔥頭、玉蔥、球蔥
分類：蔥科 (*Alliaceae*) 蔥屬 (*Allium*)

A 洋蔥採收
B 洋蔥-紫皮種
C 洋蔥花器近照
D 洋蔥花器

主要特徵

洋蔥是蔥科蔥屬二年生植物，原產於中亞、西亞及地中海沿岸，栽培歷史悠久已有四千餘年，是世界第三大的蔬菜作物。臺灣早期並無洋蔥之栽培，因從國外引進，形狀如蔥而大，故名之。洋蔥葉子為濃綠色圓筒形中空，表面有蠟質，葉鞘肥厚呈鱗片狀形成鱗莖（俗稱蔥頭）；鱗莖肥大呈球形或扁球形，外包皮膜。洋蔥食用部位為肥大的鱗莖，因含有豐富的大蒜素，而具有強烈的刺激味道。

重要品種（或分群）

洋蔥栽培迄今品種不斷更迭，目前主要栽培品種為黃皮種，黃皮白肉、圓球型，具有早生、蔥球較鬆軟、肉質較甜、含水量較高與較不耐貯藏等特性，另外亦有少量栽培的紫皮種及白皮種。

白皮種



俗稱「牛奶洋蔥」肉質細緻，食用口感微辣偏甜，不耐儲存。

紫/紅皮種



富含豐富花青素，質地較脆，食用口感辛辣爽口，較耐儲存。因紫色加熱後會褪色，多用於沙拉配色食材使用。

黃皮種



市面上最常見種類，肉質細緻，口感與含水量介於白皮洋蔥和紫皮洋蔥之間。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

洋蔥原產於中亞、西亞及地中海沿岸，臺灣之洋蔥推測是在明末由西班牙人和荷蘭人引入，但未曾推廣。日治時期曾引進試種，可惜並未成功。直至民國41年，從國外引進短日照品種，並改進栽培技術方才成功引入大量栽培，在40-50年代成為重要外銷蔬菜作物之一。

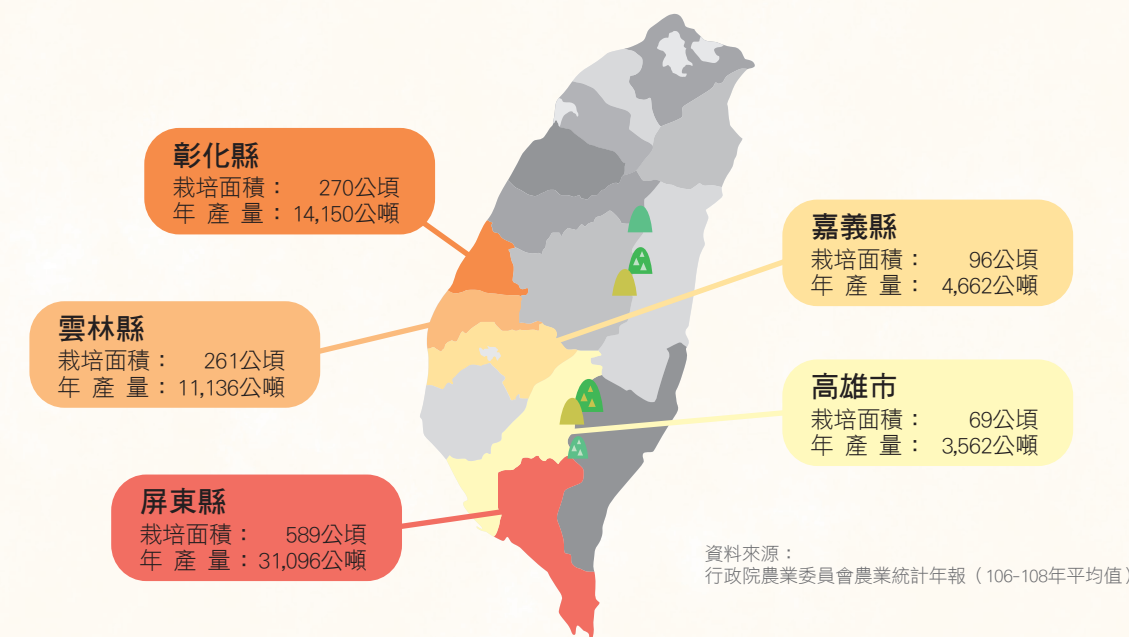
生產概況

臺灣中南部地區氣候乾燥、日照充足，為栽培洋蔥理想的區域。最初集中於中部地區，後因南部地區氣候合宜而逐漸南移，其中尤其以恆春半島氣候受特有強烈的東北季風（落山風）吹襲，生長期無露水不易罹病且成熟後的蔥葉能自然倒伏、養分回流，使洋蔥的地下球莖飽滿碩大，產量與品質均佳，目前已成為恆春地區重要的經濟作物，也是臺灣洋蔥最大的專業生產地。主要產地分布在屏東、彰化、雲林、嘉義及高雄等地。

作物主要產期

生產期以彰化縣伸港地區最早，約在每年12月到翌年1月；其次為高雄市林園區，生產期約在1月到2月間；最晚為恆春半島在3月到4月間。洋蔥貯藏後可供應國內消費4-5個月，每年8、9月至11月則需仰賴進口。

產地、面積、產量圖



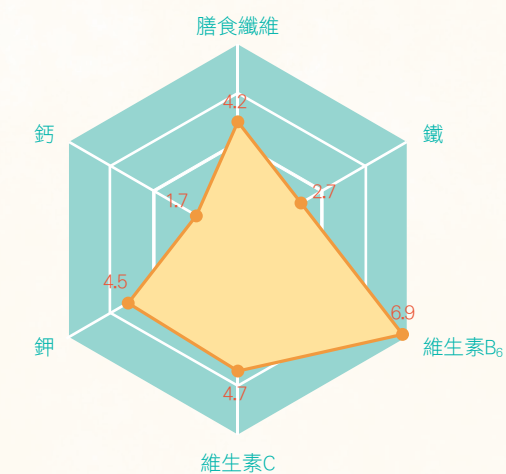
在地狀況

主要產區屏東縣集中於恆春、車城及枋山等三鄉鎮，栽培面積約600公頃；彰化縣主要產區於伸港、大城及芳苑等三鄉鎮，面積約270公頃。恆春地區生產的洋蔥主要供應國內與外銷市場，彰化地區則供應內銷市場所需。

營養成分

洋蔥是日常生活中相當常見的蔬菜，在歐美有「蔬菜皇后」的美稱。洋蔥富含維生素B群、維生素C、鈣、鐵、鉀及膳食纖維等，並含有硫化物與類黃酮等抗氧化物可增強抵抗力。

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克洋蔥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

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會高雄區農業改良場
撰稿者：張芯瑜、黃祥益 / 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

廣告

挑選方法

- 外觀選擇表皮包覆完整、乾燥、光滑有光澤，無發芽、無鬚根、無水傷、無病蟲害及無擦壓傷痕跡。
- 形狀大小差不多的洋蔥，重量較重的洋蔥表示水分含量充足、纖維較細密，甜度通常較高且品質較好。

保存方法

新鮮洋蔥可常溫儲存，置於陰涼通風乾燥處約可保存1-2個月。若存放環境濕度較高、通風不佳，則建議用網袋包裝放置冰箱保存。



生產過程

栽培時重要關鍵過程

洋蔥偏好冷涼氣候，生育期最適溫度為20-25℃，此季節較不受降雨及濕度影響生產。洋蔥只有鬚根，根部纖弱，所以適合栽培的土壤以疏鬆、排水良好的砂質壤土最適合根系生長，土壤pH值介於6.0-6.5最佳。

1. 育苗

主要有露地與穴盤育苗兩種方式：

(1) 露地育苗



露地洋蔥苗床

又稱為土拔苗，利用露地苗床育苗通常每0.1公頃（1分地）的洋蔥田需要270到330公克的洋蔥種子。

(2) 穴盤育苗



穴盤種植之蔥苗

近年來臺灣經常在10月仍有颱風來襲，若使用穴盤比較能避免蔥苗供應受到不良天候的影響。此外，盤苗亦可搭配自動化設備操作節省人力，且不會有苗床感染病害的問題。

2. 移植

洋蔥栽培方式採育苗移植法，定植最適的苗齡為播種後40-45天，過早移植植株死亡率會提高。栽植行距15-20公分，株距10-12公分。



整理成束待移植的洋蔥苗



恆春地區洋蔥移植情形

3. 水分管理

水分對蔥球品質及貯藏力有重大的影響，過多水分容易造成病害發生，尤其是镰孢菌引起的黃萎病與細菌性軟腐病等。

4. 肥培管理

肥料三要素推薦量、施肥期及施肥比例：

肥料種類	全量 (公斤/公頃)	基肥 (%)	追肥(%)		
			第一次	第二次	第三次
氮素	150-200	50	20	20	10
磷鉀	150-200	70	30	-	-
氯化鉀	120-240	50	25	25	-

6. 貯藏

洋蔥屬於耐貯運的蔬菜，0-2℃低溫下可貯藏3-6個月。



恆春地區洋蔥販售情形



冷藏洋蔥貯藏用鐵架堆疊情形

5. 採收

倒伏期約4週起可開始採收，但待田區中80%以上的植株葉片萎凋至剩餘2-3片綠葉時一次採收，可節省採收勞力，且蔥球較成熟、水分含量較少、貯藏力較好。採收時將蔥球自土表拔起，仍放置田間曝曬或風乾3-5天，進行「癒傷」處理，待蔥球表面及根部完全乾燥後，再進行剪葉、分級、包裝。



進入倒伏期葉片彎折倒伏



田間癒傷處理情形

栽培生產曆

月份	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
中部		育苗期		栽培期			採收期					
南部		育苗期		栽培期			採收期					
												採收期

小知識

洋蔥因為切法不同，會造成口感和味道有差別。順紋切，口感比較爽脆，較不會軟爛，適合用於炒的料理。逆紋切，洋蔥纖維被切斷，嗆辣味容易釋出，入味、軟化也更容易，適合做涼拌料理。

料理食譜

涼拌洋蔥

材料：洋蔥1顆、和風醬油3大匙、糖0.5顆、檸檬汁0.5顆、柴魚片1大匙、白芝麻1小匙



- 洋蔥切絲、泡冷開水，置於冰箱2-3小時後撈起瀝乾盛盤。
- 盛盤洋蔥絲，加入和風醬油及糖拌勻。
- 灑上柴魚片、白芝麻，淋上檸檬汁即完成。

消費Q&A

Q1. 網路流傳洋蔥不能和魚蝦一起吃，會產生結石，這是真的嗎？

A1. 洋蔥含有草酸、魚蝦富含蛋白質，學理上草酸的確會干擾蛋白質消化吸收，同時食用會相互影響；但洋蔥草酸含量較低與魚蝦同時食用，並不會產生結石，也不會產生毒素。

Q2. 天氣潮濕，根莖類食材易發芽，聽說發芽的洋蔥有毒不能食用，這是真的嗎？

A2. 洋蔥發芽後亦可食用，不會產生任何毒素。雖然洋蔥發芽沒有毒，但仍建議大家應盡量食用新鮮的食材，因此一次購買量不要太多，並注意食材的保存。

Q3. 坊間流傳生髮偏方用搗碎的洋蔥塗抹或濕敷於頭皮、眉際，可以促進毛髮生長，這是真的嗎？

A3. 此內容沒有相關科學論述依據。另洋蔥具有刺激性，在無法控制濃度的情況下，可能導致接觸性皮炎、過敏性皮炎、紅腫等狀況。對於沒有根據的偏方，應該抱持小心的態度，勿隨便相信及輕易嘗試，應尋求正規醫療協助。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會高雄區農業改良場

撰稿者：張芯瑜、黃祥益 / 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

廣告