

韭菜



類別：蔬菜類
 學名：*Allium tuberosum*
 英名：Chinese leek, Garlic chives
 別名：起陽菜、長生韭、懶人菜、久菜
 分類：石蒜科 (Amaryllidaceae)
 蔥屬 (*Allium*)

A B
 C D
 A 吉安白頭韭菜
 B 韭黃
 C 韭菜花
 D 韭菜開花

圖片來源
 A：農業部花蓮區農業改良場 黃懷瑩
 B/D：農業部臺中區農業改良場

主要特徵

韭菜屬於石蒜科蔥屬，為多年生草本植物，終年翠綠，民間俗稱「久菜」，因此農曆年時除刈菜、菠菜外，也有人將它當長年菜。

韭菜為二至多年生草本宿根性植物，莖白色，葉青綠色，扁平細長，生育強，分蘗多。花白形小，蒴果，種子扁平色黑，具有強烈氣味，蟲害問題不多。可以利用分株法或種子栽培。

韭菜因為用途不同，名稱互異，以莖葉為食用目的者稱菜韭菜；割取花苔為主的叫韭菜花；遮光軟化生長的莖葉則名韭葉黃或白韭菜，是水餃的上等餡料。

重要品種（或分群）

大葉種



是臺灣韭黃用主要品種。葉長而寬。纖維較少。

小葉種



本品種韭白及葉片較細小，以採收葉用韭菜為主，採收後處理較費工，但味道較濃郁，而且很少抽苔結子，市場上較少見。

呂宋種



臺灣葉用韭菜的主要品種。葉長而大，濃綠而肥厚。口感、風味因地而異，花蓮軟嫩、桃園味濃、彰化有嚼勁。

年花韭菜



本品種抽苔性特別強，而且花苔粗長柔嫩，每年3-11月為採收花苔季節，是採收韭菜花的專用品種。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

韭菜原生長於寒冷地帶，但卻很耐暑，中國早在兩千年前的漢代就已有利用溫室生產韭菜的技術。韭菜於九世紀傳入日本，後逐漸傳入東亞各國，分布極廣，北自庫頁島、韓國、日本、臺灣，南至越南、泰國、菲律賓，遠至夏威夷等地都有韭菜的身影；而在中國則是遍布各地。臺灣種植的韭菜品種多為呂宋種，而由於呂宋種農曆七月半至九月為開花季節，這期間韭菜品質差、產量少。因此，農民會搭配種植日本種，兩種品種各有優缺點，日本種除了不開花可替補呂宋種開花期產量，也較不怕夏季雨水，葉片不容易軟爛。但到過年前後，日本種就容易黃化、枯萎，而此時呂宋種品質最好，葉寬、口感都較優異。因此兩品種可替補彼此的產量損失。

圖片來源：農業部花蓮區農業改良場 全中和、農業部臺中區農業改良場

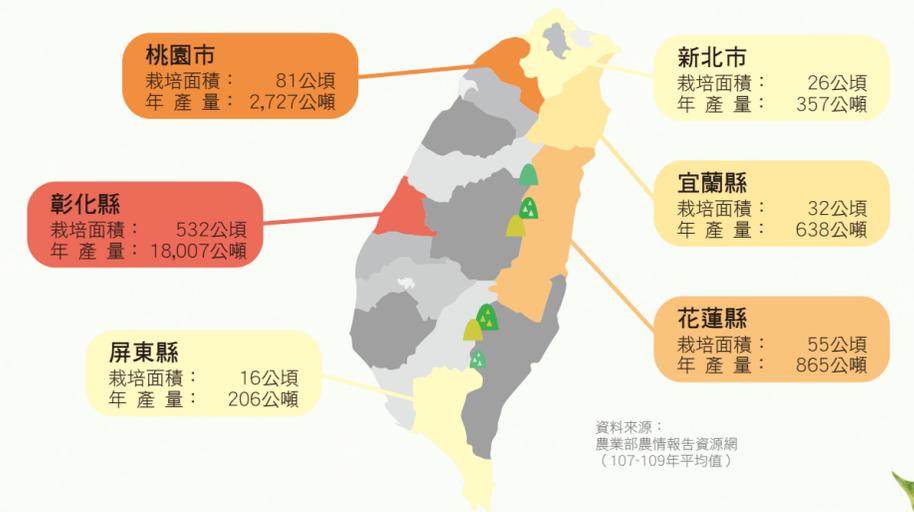
生產概況

韭菜因為採收目的不同，栽培方式迥異，尤其以生產韭黃為目的時差異更大，必須利用黑色尼龍網或其他材料阻隔全部光線，讓韭菜摸黑生長。除此之外，依照各地氣候、種植、施肥不同，韭菜仍有所差異。花蓮的白頭韭菜口感較嫩，不論汆燙、炒菜、涼拌、包水餃都適合。桃園大溪青頭韭菜味道較濃，纖維較粗，比較不會直接拿來炒，多用於包水餃。根據農業部農情報告資源網民國107-109年之平均值，彰化縣韭菜種植面積占全國面積的67.3%，產量占76.5%，其次是桃園市面積占10.3%、產量占11.6%，而花蓮縣種植面積則占第三，約有7%，產量占3.7%。

作物主要產期

韭菜在臺灣以桃園市大溪區為最大專業區、彰化縣埔鹽鄉、田尾鄉及花蓮縣吉安鄉次之，全年都能生產，春天時品質最佳；韭菜花的產地以彰化縣二林鎮、溪湖鎮為主，產期為8-10月；韭黃則以臺中市清水區為主要產區，9-12月盛產。

產地、面積、產量圖



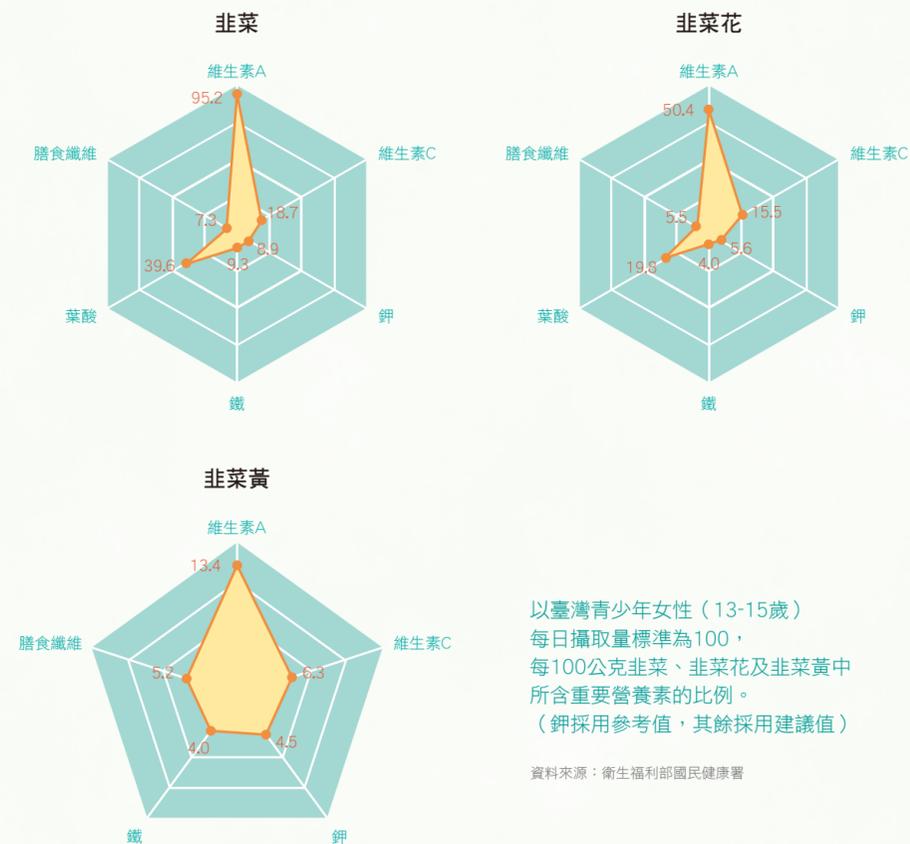
在地狀況

民國109年花蓮縣吉安鄉的韭菜栽培面積約有50公頃，韭菜對土壤的適應性強，只是不耐淹水和強酸性土壤，而吉安地區的土壤大部分為石灰質的粗質地沖積土，排水良好且具微鹼性，十分適合種植。根據訪談了解，40多年前吉安的韭菜農為了防止蟲害，想出以木灰（爾後鋪材逐漸轉變為粗糠、木屑）鋪蓋在韭菜根部周邊來殺菌，同時減少日照傷害的方式，意外種出與青蔥一樣又長又白的根莖，纖維細緻、口感甘甜，經過冷藏後運銷到臺北，非常受到消費者歡迎，成為吉安的特色作物之一。

營養成分

韭菜含有胡蘿蔔素、維生素C、維生素A及蛋白質，還有礦物質鈣、鋅和磷，而韭菜的辛香味來自硫化物，使其具有抗氧化及降血脂作用。此外，豐富的膳食纖維能增強腸胃蠕動，防止便秘。吃太多韭菜容易上火，且韭菜的纖維較多不容易消化，身體容易燥熱、腸胃不適的人要注意食用量。

營養成分比較雷達圖



挑選方法

韭菜以新鮮採收為佳，若置久莖葉枯軟黃化即會失去鮮美風味。購買韭菜時，要挑選莖葉粗、不軟爛，顏色翠綠者最佳，葉片如果鬆垮下垂，代表新鮮度較差。

挑選韭菜花以花苞未開者佳，用手折取一小段，若切口纖維多而非一折即斷，表示已老化，品質為劣。

韭黃則要選擇莖葉不軟爛、無臭味、沒有枯焦的較佳。

保存方法

用白報紙或牛皮紙將韭菜包裹好，再放進塑膠袋入冰箱冷藏，葉片朝上、直立擺放，這樣可以避免韭菜變乾老化，延長它的保存時間。最好是現買現吃，又好吃又營養。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 種植/定植

韭菜忌酸性土壤，以pH5.6-6.5較適宜。無論砂土、壤土、粘土等，幾乎都可以栽培。但以排水良好的壤土最為理想。

韭菜可用種子和分株二種方法繁殖，臺灣氣候整年均可分株繁殖或播種，但於11-12月播種較適當。國內韭菜多數種植在臨海鄉鎮多風地區，若在無風地區栽培，易因露水沾滿葉片感染銹病，值得注意。

韭菜一經定植後，2-3年間只能在地面鬆土，不能深耕。因此定植前宜進行深耕，以利定植後之發育，並應充分施用有機肥作為基肥。

2. 田間管理

韭菜忌濕，應選擇排水良好圃地栽培，排水不良常使根群腐爛，葉片黃化。但長期乾旱會使分蘖減少，葉片短縮，抽苔短而細。不論對生產韭菜花或韭菜皆會使產量減少，品質下降。

韭菜栽培上，葉片以下部位之韭白長度為國內市場品質要求主要項目之一，而臺灣南部、東部常以木屑覆蓋，須特別注意避免木屑的刺激性成分影響作物。若欲進行軟化栽培生產韭黃，須注意肥培管理。

3. 採收及採後處理

韭菜須趁著清晨還有露水時採收，才能保持鮮度。採後需經挑選、清洗、預冷後再包裝。

韭菜軟化收刈韭黃於夏天約21至23天、冬天則約40天收刈一次，如果不及時收穫，覆蓋太久韭黃將逐漸腐爛。運輸途中應避免烈日照射，以免脫水黃化。

韭菜花收穫時可每日或隔日採收一次，若逢低溫隔2至3日採收一次，摘取由葉腋抽出尚在幼嫩未開花苞以前的花苔，依花苔等級細成一束出售。

栽培生產曆

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
旬	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下
生育階段	育苗											育苗
	定植											
	採收期											

資料來源：韭菜良好農業規範(TGAP)。行政院農業委員會花蓮區農業改良場

小知識

1. 每年農曆1月和2月是蔥和韭最鮮嫩、好吃的時節。臺灣諺語中，韭菜象徵長久，常用於婚禮上對新人祝福的吉祥話，或用於拜神，以祈求保佑永久平安，過年團圓飯也會吃韭菜，象徵一家團圓，感情長長久久。

2. 花蓮縣吉安鄉是全臺「白頭韭菜」的最大供應產地，農民以高畦種植，並覆蓋韭菜葉鞘基部的特有栽培法，種出韭白長可達10公分，整株可食的高品質韭菜。韭菜田每年12月到翌年3月，會陸續施作二種垂直交錯的畦溝，每次基本人力需要7人，相當費工。此項重要的農業技術除了亟需傳承之外，農業部花蓮區農業改良場也接受花蓮縣吉安鄉農會委託開發專屬作畦機械，改變現行大小溝垂直模式，換成單向縱走畦溝，希望能在降低人力及時間成本的同時，也維持吉安鄉白頭韭菜的品質。

料理食譜

蒼蠅頭

材料：韭菜花1把、絞肉150公克、豆豉10公克、蒜頭4顆、紅辣椒1根

調味料：醬油1大匙、糖1小匙、米酒1大匙



資料來源：行政院農業委員會花蓮區農業改良場專刊-十二節氣白頭韭菜

消費Q&A

Q1. 為什麼韭菜又名久菜、長生韭、懶人菜？

A1. 因為韭菜容易種植，而且屬於多年生草本植物，只要採收時不傷害根部，一年平均可採收六次。只是產量跟品質會逐漸變差，約兩年半仍會砍掉重新種植。

Q2. 為什麼韭菜有壯陽菜的別稱？是否含有雄性激素？

A2. 其實韭菜並非富含雄性激素，而是韭菜的屬性具有溫腎壯陽的特性，而中醫對男性性功能的治療方法，就是根據「腎」的好壞來判斷。所以與其說韭菜有雄性激素，倒不如說它具有「補腎」的效果來得恰當些。

國產農漁畜產品教材-2023.8出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場

撰稿者：張志維、邱于珊、全中和 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告