

# 芥藍



類別：蔬菜類  
 學名：*Brassica oleraceae* L. Albolabra Group  
 英名：Chinese kale  
 別名：芥蘭菜、格蘭菜、綠葉甘藍、隔暝仔菜  
 分類：十字花科 (Brassicaceae)  
 薹屬 (*Brassica*)

A 芥藍幼苗  
 B 田間栽培成株照  
 C 田間栽培植株開花照 (白花芥藍、黃花芥藍)  
 D 芥藍於田間易自留種

## 主要特徵

為一年生草本，淺根性作物，莖直立、葉有卵形、橢圓形或近圓形，葉面光滑或皺縮，葉質較厚，具蠟質，葉色濃綠、綠色或黃綠色，葉柄青綠色，花苔肉質，花色有白色及黃色。芥藍常以葉的形狀、抽苔性及花性等而分類，一般栽培主要以葉用芥藍、芥藍薹及薹藍芥藍等種類為主。

## 重要品種 (或分群)

翠津



農友種苗品種，早生耐熱，株形佳整齊，品質嫩甜，播種至採收約45-60天，播種適期為3-11月。

白花黑芥藍



稼穡種苗品種，花白色，耐熱性強。葉片肥厚，葉青綠色，臺灣全年可種。

明豐3號黑芥藍



明豐種苗品種，株矮、徑粗，葉色深綠、葉幅較圓、花白色，可多次採摘側芽，煮食柔軟、風味絕佳。

黃花芥藍



稼穡種苗品種，花黃色，耐熱，葉色淡綠，葉片大，莖較短，炒後葉色脆綠。

蕙津



農友種苗品種，生育強壯，莖粗壯，芽多枝嫩，每一葉腋都可長出側芽，於頂芽抽苔開花前收割食用。



## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

芥藍原產於中國南部和東南亞一帶，栽培分布以華南、福建及臺灣較多，喜溫和之氣候，生長適溫15-25℃。臺灣主要栽培品種自大陸或東南亞傳入，為外來引種蔬菜；1960年代以家庭栽培為主，民國91年臺灣栽培面積達高峰，成為臺灣重要蔬菜之一。主要品種分為平滑葉種，如白花芥藍、黃金嫩葉芥藍，皺葉種如皺葉芥藍，其植株較矮、葉色較淺綠，但冬天播種較易抽苔；捲葉種則如捲葉芥藍，植株高大但臺灣栽植較少。芥藍對環境適應性較廣，因此世界各地都有不同的品種零星栽培，東方人食用性習慣以平滑葉種為主，西方人則以捲葉種為主。

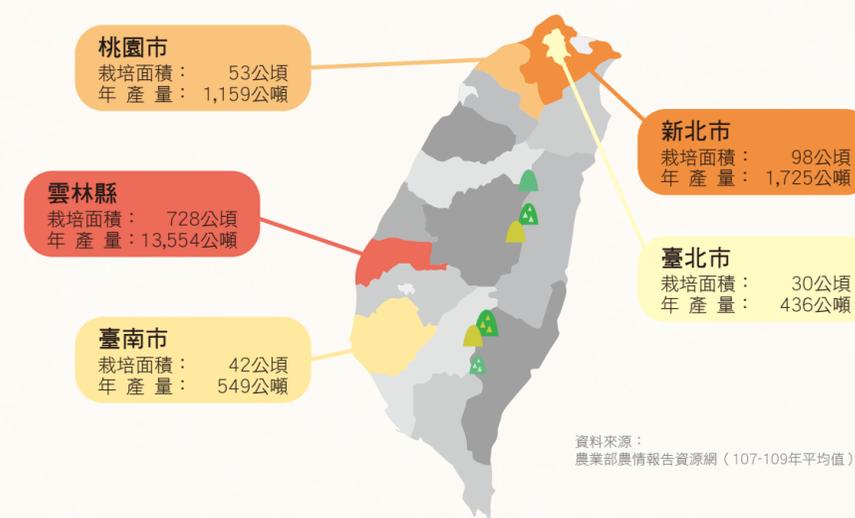
## 生產概況

芥藍現今栽培品種可分為黃花種和白花種，南部以栽培白花種為主，北部則以黃花種為主，黃花種品種較不耐熱但較為甜脆，白花種則耐熱性較強，葉形以圓葉種較耐低溫，白花尖葉種則較耐高溫，有些品種可於高溫30℃以上生長。臺灣民國107-109年平均栽培面積為1,075公頃，產量約計19,185公噸。

## 作物主要產期

臺灣氣溫非常適合芥藍生長，除了捲葉種適於秋播外，其餘品種全年皆可播種。除夏季因氣候較熱，栽培管理較繁複，不易進行生產外，大部分品種之產期為9月至翌年4月，從播種至採收需30-45天，採收方式如用全株拔取或從莖處折取，可促進長新芽，第二次生長。

## 產地、面積、產量圖



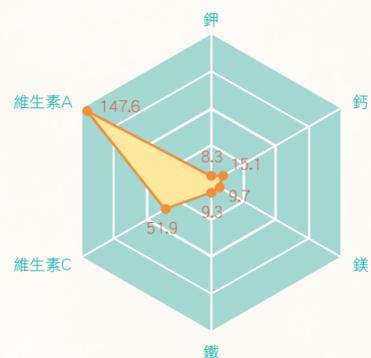
## 在地狀況

芥藍以雲林縣、新北市為主要產區。生產方式視品種及採收目的而調整，如主要以食用植株全株進行採收者則以直播栽培，若以採收葉片或側芽，則以條播方式進行育苗栽培，而一些較大型植株之品種則以穴盤育苗方式，待本葉長至5-6片時進行移栽，目前民眾於種苗行買到的，大多以穴盤育苗方式進行栽培生產。

## 營養成分

芥藍是一種健康的蔬菜，含有抗氧化物及維生素等營養，並富含相當高量的鈣質，是民眾補充鈣質來源之一。根據衛生福利部食品藥物管理署食品營養成分資料庫，平均每100公克芥藍含有粗蛋白1.7公克、鉀292毫克、鈣181毫克、鐵1.4毫克、維生素A 738微克、葉酸58.2毫克等。

## 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公克芥藍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

- 選購芥藍時需避免莖太粗，或者可看莖部切口之纖維感，有纖維狀口感較老，莖觸感硬挺表示較為脆口。
- 要選苔葉細嫩濃綠，無黃葉，並且葉片要完整沒有枯黃或開花的情形，葉面上有一層蠟的較為新鮮，亦需避免葉片有水傷跡象。
- 選購芥藍苔時需避免花苞已開花綻放，莖則以皮薄為佳。

## 保存方法

一般葉菜類在室溫環境只能存放一天，因此購買完最好當天食用。若以冰箱冷藏通常可儲藏一段時間，存放前如葉片先水洗，則易加速腐爛，因此可將完整的芥藍菜用保鮮膜包裹，再用針扎個小洞，封住袋口可冷藏較久。另外亦可以白報紙包覆，再套入塑膠袋放入冷藏庫；同時也需避免置於冰箱出風口，防止蔬菜凍傷。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

#### 1. 育苗及定植

穴盤育苗時，以128格穴盤進行育苗，穴盤先填充培養土並鎮實，每穴格適當播種，再進行覆土、澆水，育苗期約25天，本葉5-6片及苗株根團完整為定植適期，行株距約為40-50公分。



#### 2. 施肥

以穴盤育苗，可於苗期薄施液氮肥1-2次。若以田間直播時，於播種前先施用基肥撒布整地，種子均勻撒播後覆上碎土或稻草稈，或以支架覆上紗網防止種植期蟲害，於栽培期酌量及間隔施用氮肥行葉面噴灑。

#### 3. 間拔疏苗

以穴盤育苗時，若每穴格苗株太多，則需進行間拔為每格1苗株；若以種子撒播田間方式，發芽後將過於密著的苗株間拔，第二次於2-3片本葉後再次間拔，株距約6-8公分。

#### 4. 供水及灌溉

穴盤育苗時，宜早晚進行澆水，並避免太晚澆水，進行田間栽培時，天氣晴朗土壤乾燥時應注意澆水保持土壤濕度，下雨時畦溝要適時排水。

#### 5. 病蟲害防治

栽培期應嚴加防治小菜蛾、紋白蝶等蟲害，除了參考植物保護手冊防治外，可利用蘇力菌、苦楝油等資材防治，田間下完雨後可適時噴施殺菌劑，注意軟腐病等之發生。

### 栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
播種期												
移植幼苗												
收成期												

## 小知識

很多人分不清楚芥藍與芥藍薹，兩者的差異究竟在哪呢？芥藍在秋冬時會因低溫而抽苔開花，所以就變成芥藍薹；但目前因我國農業技術發達，透過技術改良，夏天也可種出芥藍薹。此外，芥藍薹上面的花也可食用，莖的部分雖然較粗，但只要去皮後烹調，口感也相當脆嫩。

## 料理食譜

### 清炒芥藍

材料：芥藍菜1把、薑絲、油、水及鹽巴等適量



消費者買回芥藍菜後，先剔除較老葉片、將粗莖去皮，便可開始製作清炒芥藍，配料可使用薑絲與蒜頭，亦可與豬肉、牛肉、羊肉等進行搭配。

### 蠔油芥藍

材料：芥藍菜1把、水、鹽巴、香油、蠔油、蒜末、烏醋、糖等適量



## 消費Q&A

Q1. 為什麼芥藍菜有苦味？應如何減少苦味的產生？

A1. 芥藍菜在清炒的過程中，植物鹼會從被破壞的細胞中流出，因而產生苦味。在料理時添加些許糖或與肉類等一起烹調，則可減少苦味。

國產農漁畜產品教材-2023.8出版

編撰單位：農業部種苗改良繁殖場  
撰稿者：洪瑛穗 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部  
MINISTRY OF AGRICULTURE  
廣告

