

大蒜



類別：蔬菜類
學名：*Allium sativum* L.
英名：Garlic
別名：蒜頭、蒜、蒜仔
分類：石蒜科（*Amaryllidaceae*）
蔥屬（*Allium*）



圖片來源A/B：農業部臺南區農業改良場

主要特徵

大蒜為多年生宿根草本植物，全株具特異蒜臭氣。葉狹長、扁平且實心，灰綠色，表面有蠟粉；地下鱗莖單生、球狀，由灰白色至帶紫色的膜質外皮包裹，通常內含數個披膜的小鱗莖，稱蒜瓣。

大蒜在莖葉柔嫩時稱為**青蒜**，花梗稱為**蒜苔**，地下部的蒜球稱為**蒜頭**，都可供食用。除作為新鮮調味蔬菜外，尚可加工製成糖醋漬品、蒜油精及保健食品等產品。

重要品種（或分群）

早年臺灣栽培的大蒜品種主要有大片黑、和美蒜、花蒜及白蒜等4種，依莖部特性分為**硬骨蒜**及**軟骨蒜**兩大類，硬骨蒜主要供採收蒜頭用，如和美蒜、大片黑；軟骨蒜莖葉較柔軟，主要供收穫青蒜及蒜苔用，如花蒜及白蒜。但經過多年栽種選育及農民自行引種，目前已發展出適合各區域栽培之馴化種，品種來源多不可考，或難以區分，僅以栽培用途（蒜球、青蒜）作為主要分群；品種名則受地區影響，多以地區名區分或以最初栽培之品種名稱呼。目前最常見的蒜球品種以大片黑為主，青蒜則以白蒜為主。

大片黑



為硬骨大葉種之優良系統，為臺灣栽培最多之品種，植株生育強健、葉色濃綠、葉片寬闊、蒜球大、蒜瓣數適中、排列緊密產量高。

白蒜



屬於軟骨蒜系統，葉質柔軟，葉片寬闊，葉色淡綠，為主要採收青蒜的品種。蒜球小，一般做為留種使用，較少以蒜頭形式販售。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

大蒜為多年生石蒜科草本植物，原產於亞洲中部帕米爾高原與中國天山山脈一帶，早在5,000年前古埃及即有大蒜栽培之記載，為遠古時期即被人類栽培利用的古老作物之一。中國的大蒜相傳是在漢武帝時期，由張騫出使西域，將之帶回栽培，從此大蒜在中國廣為傳播，成為重要的辛香料作物，至今已有2,100多年的栽培歷史。後隨著中國人的遷移，大蒜於300多年前被引入臺灣栽培。

和美蒜



為硬骨小黑葉系統，蒜球小，瓣數多，皮膜帶紅紫色，產量較低，由於耐熱性佳，可早期生產栽培。收穫後以濕蒜球供應鮮銷或醃漬用。

花蒜

為臺灣本土最優良的軟骨蒜，葉質柔軟、易抽苔，蒜球中大、蒜瓣整齊，為適宜採收青蒜、蒜苔及蒜球之全能品種。

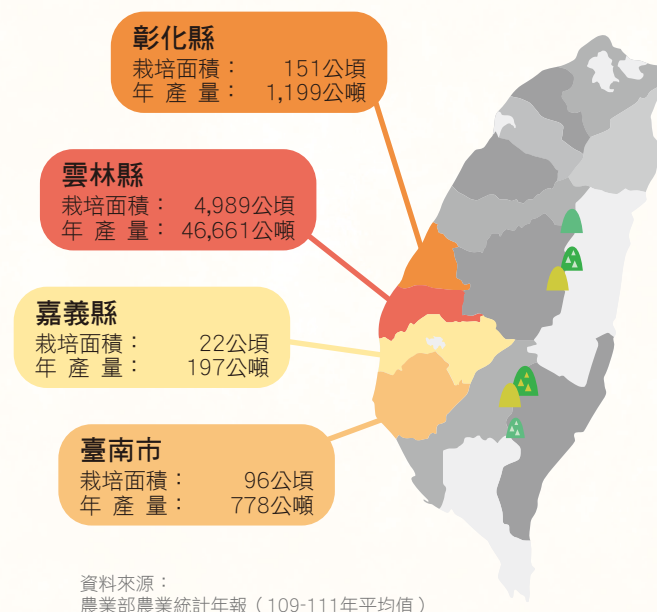
生產概況

亞洲為大蒜最主要的產區，產量占世界的90%以上。依據聯合國糧食及農業組織（FAO）2022年年報顯示，全球大蒜栽培面積1,662,384公頃，總產量達29,149,437公噸，共108個國家生產大蒜，其中以中國為最大生產國，栽培面積達825,528公頃，占全球大蒜栽培面積50%，年產量21,391,340公噸，占世界總產量73%；民國109-111年臺灣蒜頭的平均栽培面積為5,266公頃，平均產量為48,890公噸。臺灣國內蒜頭的年需求量約64,902公噸，不足的部分通常仰賴進口補足，一般在10-12月本土蒜頭的供應空窗期間進口。

作物主要產期

大蒜的採收期在每年的3-4月，通常會在清明節前採收，避免遇到春雨影響蒜頭品質。臺灣的蒜頭每年只有收成一次，一次採收的量包含了全年蒜頭的供給量，數量極為龐大，因此大部分的蒜頭皆不會馬上進入市場販售，需要藉由烘乾處理來延長保存時間，以利後續分批進入市場販售。經過乾燥後的蒜頭，在通風良好的環境下，可以貯藏近半年的時間。

產地、面積、產量圖



臺灣大蒜的產地主要分布在雲林縣、彰化縣、臺南市、嘉義縣，其中雲林縣大蒜產量占全國90%以上，為最主要的生產縣市。依據民國109-111年農業部農業統計年報，雲林縣的平均栽培面積達4,989公頃，其次為彰化縣151公頃、臺南市96公頃及嘉義縣22公頃；雲林縣的平均產量達46,661公噸，彰化縣1,199公噸，臺南市778公噸，嘉義縣197公噸。宜蘭縣則是以青蒜的生產為主，因其特殊的氣候環境，得以生產纖維少、水分多、糖分高的高品質青蒜。

在地狀況

依據民國111年農業部農糧署農情報告資源網，雲林縣蒜頭的栽培面積總共為5,693公頃，其中以四湖鄉1,168公頃的栽培面積最多，其次為元長鄉的939公頃及東勢鄉的750公頃。四湖鄉在民國111年生產的蒜頭量達到10,982公噸，占雲林縣總生產量的22%，為目前主要的蒜頭產區。宜蘭縣的青蒜栽培主要集中在五結鄉（35公頃）、壯圍鄉（24公頃）及三星鄉（10公頃）。雲林縣的大蒜是以生產蒜頭為主，使用的品種為大片黑，為一種葉片寬大，顏色深綠，葉骨較硬，蒜球大而結實的品種；宜蘭的青蒜則採用莖葉柔軟，葉片顏色淺綠，葉骨較軟的白蒜品種為主。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺南區農業改良場
撰稿者：胡婉玲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

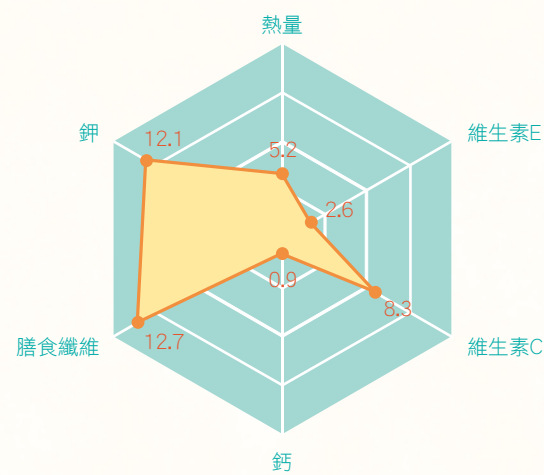
營養成分

古埃及人藉由食用蒜頭強身健體，蘇聯軍隊利用蒜頭消毒傷口、防止皮膚壞死，史懷哲醫生在非洲利用蒜頭治療多種疾病，都顯示出大蒜過人的保健能力。在科學證明上，亦有可靠證據顯示，大蒜會抑制cyclooxygenase酶活性，可能進一步抑制血小板凝集，防止血栓形成，對血管傷害引發的血栓具潛在的預防作用。蒜頭含有豐富的維生素C（蒜葉38毫克/100公克，蒜瓣7毫克/100公克）、碳水化合物（蒜葉9毫克/100公克，蒜瓣25毫克/100公克）及硫、磷、鐵等各種礦物質。

當蒜頭細胞遭到擠壓破壞時，會產生allicins（大蒜素）這種具有高度抗菌效果的物質，而其正是使蒜頭具有優異保健能力的物質，被譽為天然的抗生素。

資料來源：行政院農業委員會臺南區農業改良場技術專刊101-1（No.153）、行政院農業委員會臺中區農業改良場 臺中區農業專訊第37期

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公克大蒜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

應挑選蒜球結實飽滿，外表乾淨完整無嚴重破損，無明顯發芽、乾癟、腐爛、發霉、水漬狀黃化等異常狀況者。輕壓時不會發生凹陷、鬆軟等不扎實的觸感，可視為品質優良之蒜頭，儲藏時間較長。

保存方法

與一般作物不同，蒜頭容易在2-25℃的低溫環境下發芽，因此在保存上不宜放入冰箱冷藏，而要在高溫通風的環境存放，以臺灣的春夏氣候來說，放在室溫下並注意通風即可保存蒜頭。蒜球在剝開後容易發生乾癟而失去食用價值，因此保持蒜球的完整可以延長保存時間。待天氣冷涼時，因室溫已經達到蒜頭容易發芽的溫度，不再適合蒜頭的存放，此時要延長蒜頭的壽命可借助冷凍庫的幫助，首先要將蒜球剝開、去皮，放入保鮮盒密封，再放至冷凍庫存放，利用低於2℃的低溫保存，以避開促進發芽的溫度同時降低蒜頭的呼吸速率，而達到延長保鮮的效果，欲使用時無需退冰，可直接使用。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

大蒜栽培主要分為五個步驟，分別是播種前的蒜種挑選、播種、採收、烘乾及儲藏：

1.蒜瓣挑選

蒜瓣的大小會影響植株生長及產量，使用太小的蒜瓣播種會減緩植株生長的速度及減少產量，因此在播種前須先針對蒜瓣進行挑選，避免使用過小的蒜瓣。

2.播種

大蒜栽培主要分為2、3、4行植，株距8-10公分，行距15公分，依據不同地區的习惯，栽植的行數也不同。目前仍以人力播種為主，近年已開始使用機械替代。

3.採收

大蒜在生長後期會進入結球期，莖葉的養分會回流到地下部的鱗莖，促成蒜球的肥大，此階段葉片會開始黃化乾枯，一般達到1/2至2/3的乾枯程度即可進行採收。

4.烘乾

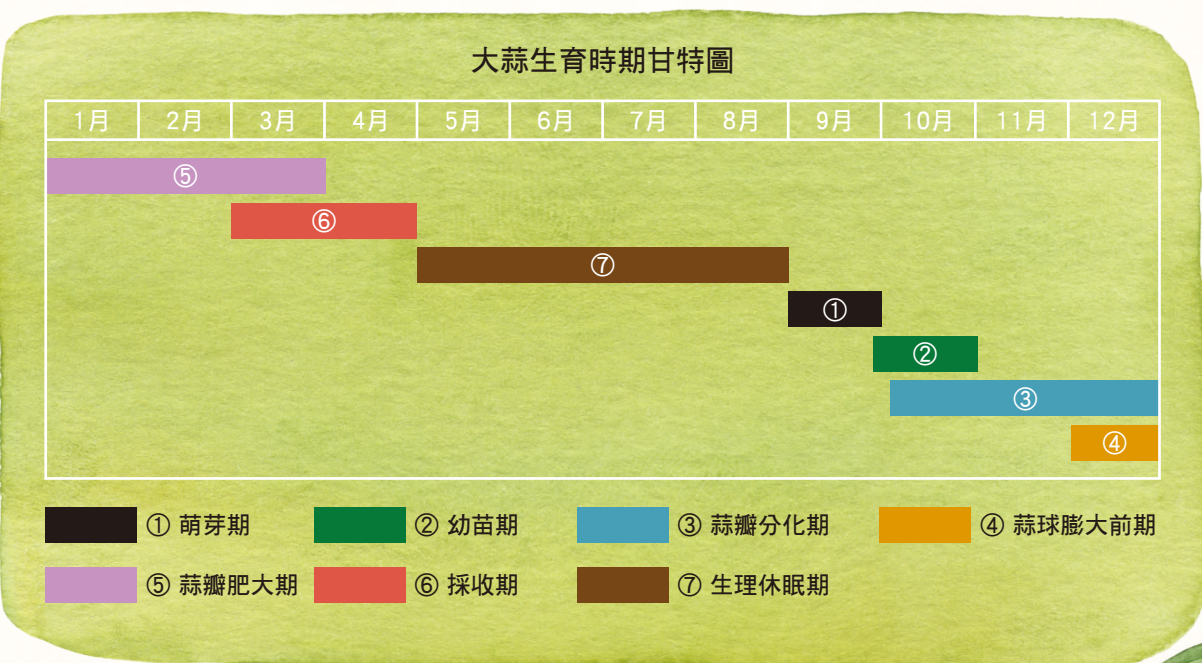
剛採收的蒜頭因含水量高，需要經過烘乾處理才可以延長儲藏時間。採收後的蒜頭於乾燥機經過3天自然風吹送後，再使用38℃熱風進行約10天的乾燥，可於28℃環境儲藏5個月。

5.儲藏

大蒜屬於夏季休眠作物，在28℃以上的環境會進入休眠狀態。採收後並乾燥完全的蒜頭，可利用夏季的高溫，儲藏在通風良好且有遮陰的倉庫，直到氣候轉涼進入下一季的種植週期。

栽培生產曆

蒜農通常在中秋節前後開始栽植大蒜，直到隔年清明節前採收完成。每年3-4月，是大蒜的採收期，剛從田裡採收起來的蒜頭稱為濕蒜，味道辛辣，保存期限短，只能保存2週左右，採收之後經過機械乾燥或是日曬即成為乾蒜，味道較圓潤。



小知識

大蒜屬於無性繁殖作物，需要利用蒜瓣進行繁殖，一個蒜瓣即可長出一株新的植株。大蒜無法產生種子是因為染色體構造上的不對稱，在先天遺傳缺陷的情況下，大蒜即使可以抽苔也無法順利結成種子。因此即使蒜頭的價位高昂，蒜農也必須保留一部份的蒜頭作為下一季蒜頭栽植用的蒜種。相比於一般蔬菜的種子，蒜頭的蒜瓣價格相當昂貴，這也是另一個造成大蒜栽培成本高的原因。

料理食譜

鑄鐵鍋蒜頭雞肉冬瓜湯

材料：雞肉4塊、薑5薄片、蒜頭8粒、蔥2條、冬瓜半塊、鹽巴適量、胡椒適量、麻油少許、米酒200毫升、水適量（蓋過材料）



消費Q&A

Q1. 哪些人不宜食用大蒜？

A1. 大蒜雖具有良好的保健能力，但食用過量亦會發生副作用，尤其以食用生蒜最為嚴重。大蒜具有抗凝血的效果，且大蒜素具有破壞紅血球的溶血作用，對於有在服用抗凝血劑以及貧血的人可能造成危害，需避免或過度食用；且在服用藥物的期間應先諮詢醫生，以確保安全。過量的生蒜亦會對胃壁及腸黏膜造成負擔，使消化器官疼痛，因此每日生蒜的攝取量最好不要超過10公克（小蒜瓣約2-4粒；大蒜瓣約2粒）。

Q2. 為什麼吃完大蒜會有口臭？該怎麼去除？

A2. 大蒜的臭味來源為其所含的硫化物—大蒜素（allicin），但一般情況下大蒜素並不存在於蒜頭的細胞中，而是以其前身—蒜氨酸（alliin）的形式存在。蒜氨酸是一種不具氣味的物質，當蒜頭細胞因外力遭到破壞的時候，細胞質內的蒜氨酸會與液胞內的蒜氨酸酶（alliinase）結合，轉變成具有強烈臭味的大蒜素，因而形成口中難聞的氣味。在食用蒜頭後，可以紅茶、檸檬茶、菊花茶、牛奶或巧克力等甜點改善不悅的氣味。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺南區農業改良場

撰稿者：胡婉玲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告