

芥菜



類別：蔬菜類
學名：*Brassica juncea*
英名：Mustard
別名：刈菜、大菜、長年菜
分類：十字花科（*Brassicaceae*）
蕓薹屬（*Brassica*）

A 植株
B 花
C 豆莢
D 種子

主要特徵

芥菜為一年生草本植物，生長高度可以達到150公分，莖直立，有分枝，有時幼莖及葉具刺毛，帶粉霜。葉子因品種而有形狀和大小的不同，有的寬卵形或倒卵形，有的窄披針形或線形，有些品種葉面邊緣稍微呈鋸齒狀，葉柄則長短不一，有些品種會膨大肥厚。花具有4片花瓣，為黃色，邊緣微內凹似較不明顯的心形，雌蕊及雄蕊清楚可見。種子由莢莢包覆，乾燥後撥開約有上百粒以上的種子，成熟種子為細小黑色圓形。

重要品種（或分群）

芥菜是一種常見的蔬菜，按照食用部位，可以分為三大類：**葉用芥菜**、**莖用芥菜**和**根用芥菜**。葉用芥菜如包心芥菜、大葉芥菜及雪裡紅；莖用芥菜主要是指四川榨菜、抱子芥菜及大心芥菜等；根用芥菜如雲南大頭菜，於國內市場較少見。

葉用芥菜

包心芥菜



葉柄生長特別發達且呈現肥厚狀，常會包裹成結球狀，其味道較不辛辣且纖維較少，適合鮮食或加工製成酸菜。

大葉芥菜



植株高大而直立，莖粗壯，葉面寬廣，葉緣平整稍呈波浪狀。相較於其他芥菜品種，辛辣味較淡，適合鮮食或加工醃漬為梅乾菜及福菜。

雪裡紅



又稱九心芥，植株高約40公分左右，其莖部生出眾多芽株，形成緊密的萌芽叢。味道極為辛辣，不宜生食，而是以鹽漬加工為主。

莖用芥菜

四川榨菜



植株較為矮小，莖部下部的葉腋間呈現瘤狀凸起，形態類似肥大的拳頭。常被製作為榨菜。

抱子芥菜



又稱娃娃芥菜，主莖旁生成眾多肥厚肉質的莖部，每個肉質芽莖都被一片大型外葉所保護。在收成時，常會將外葉去除以取得食用部分。

大心芥菜



又稱菜心，植株呈直立向上伸展，葉柄肥厚多肉。隨著生長進程，莖部會在後期逐漸直立且肥大，形成類似棒狀的外觀。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

芥菜原產於亞洲，主要分布在中國、東南亞和印度等地。在中國的種植歷史悠久，早在春秋戰國時代就有記載。明朝末年傳入臺灣，成為常見的蔬菜之一。早期以北部栽培較多，後來逐漸南移，現今則以嘉義縣及雲林縣為盛產地。

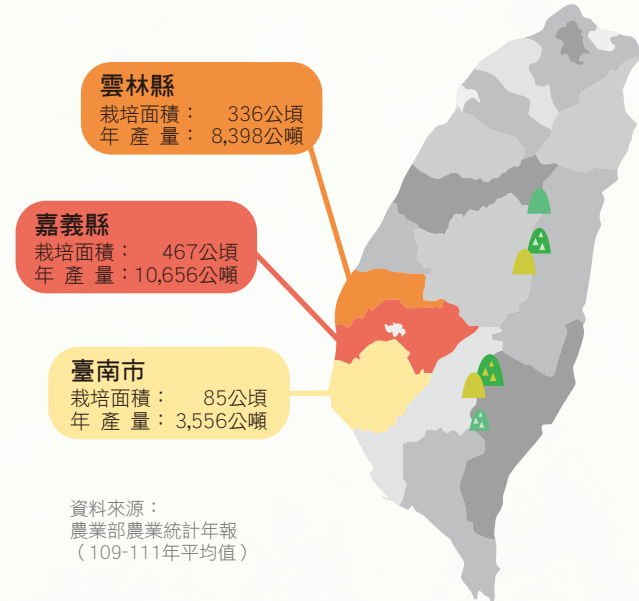
生產概況

大芥菜在臺灣全國各地以嘉義縣栽培最多，根據農業部農業統計年報（民國109-111年平均），全臺大芥菜平均栽培面積為1,175公頃且平均產量為28,446公噸，以嘉義縣467公頃且產量為10,656公噸最多，與雲林縣336公頃且產量為8,398公噸及臺南市85公頃且產量3,556公噸分居前三位。

作物主要產期

依臺北農產運銷股份有限公司資料，產量最多的大芥菜於8月初即開始生產，但直到10月底才是盛產期，於農曆年前會有最高產量期，年後則開始慢慢下降，約3月底左右即餘少量。小芥菜全年皆為穩定小量生產。抱子芥菜產期約11月開始，農曆年前產量增多，年後逐漸下降，可產至3月底。

產地、面積、產量圖



在地狀況

臺灣主要產地約於每年二期稻作收割後開始種植芥菜，經75天左右採收，除作鮮食銷售外，亦可醃製發酵約40-60天，製成各種芥菜加工產品。雲林縣大埤鄉更是全臺灣80%以上的酸菜產地，被稱為「酸菜王國」，另外還有許多與芥菜相關的文化活動和景點，如大埤稻草酸菜季與酸菜文化館。

芥菜的加工

芥菜可用來製作酸菜、福菜及梅乾菜，以酸菜為例，農民會先將成熟的芥菜割下，然後在田地中曝曬1-2天，以減少部分水分。隨後將其運回家，裝進大桶中進行醃漬。裝桶時會交替放置一層芥菜、一層鹽巴（1公噸芥菜約需100公斤鹽巴），直至滿桶為止。接著，用塑膠布蓋上後，最上層用數塊石頭壓實並密封。約經過45天左右就可以開封並包裝上市。由於酸菜中含有鹽巴，因此不易腐爛，不需添加人工甜味劑或防腐劑。



酸菜



福菜



梅乾菜

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部苗栗區農業改良場

撰稿者：古金台 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

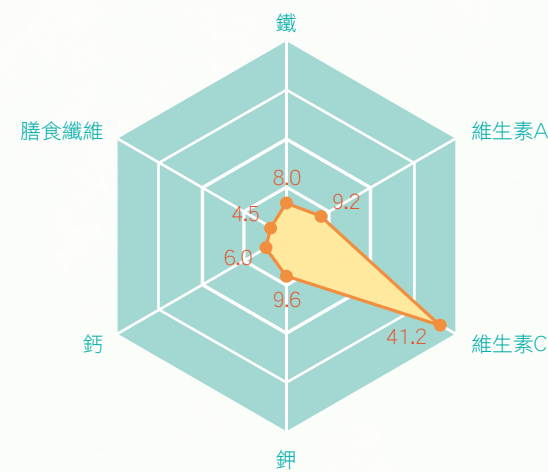
農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

營養成分

芥菜含有豐富的β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素C、黃體素等抗氧化物質，能保護細胞免受氧化損傷；還含有異硫氰酸鈉、多酚、葉綠素等化合物，能中和體內的亞硝酸胺等物質，並增強免疫力。亦富含鉀、鈣、膳食纖維等對人體有益的成分，能促進血液循環、穩定血壓、補充骨骼所需的鈣質。

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公克芥菜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

1.葉用芥菜

挑選葉片光澤翠綠，葉肉和葉莖肥厚結實，沒有蟲蛀或破損的痕跡，且沒有開花情形的產品。

2.莖用芥菜

若購買菜心，則要注意切口是否平整微濕潤，以確定是新鮮採收的。立春之後天氣較熱，菜心容易有膨心的現象，也就是中間空心或發黑。購買時可用手指輕輕按壓菜心的中央部位，如果感覺有空洞或鬆散，就要避免購買。

保存方法

為保持芥菜的新鮮度，可以將葉子和梗分開，梗的部分切成小段，放入保鮮袋或盒中，冷藏保存，可延長芥菜的保存期約7天左右。或將葉子用鹽醃漬後，去掉澀水，再放入冷藏保存。後續可以製成酸菜或雪裡紅，增加酸甜和香氣，約可保存1個月左右。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

芥菜偏好冷涼的氣候，其生長在20-30℃之間最為旺盛。日夜溫差較大時，生長品質較佳。若生長期溫度太高，會影響其正常發育，導致產量下降。一般而言，芥菜適宜在秋季進行栽培，若太晚開始種植，易於次年春季開花。最適宜的發芽溫度約為25℃，但因品種而異。若溫度低於6℃或高於35℃，發芽率會相對較低。

1.育苗



在播種之前，先進行種子消毒處理。再將種子播種於充填介質的穴盤中，然後放置在遮雨設施，例如溫室內，以保持介質的適當濕度。待種子發芽後，晴天時需每日早晚澆水。

2.整地



種植土壤以砂質壤土較佳，需土層深厚且排水良好。土壤的酸鹼度以pH值介於5.5-6.8之間較為適宜。在田間種植之前，先施基肥再做畦開溝，每畦寬約1.2公尺（包括畦溝30公分）。

3.種植



當穴盤中的苗長到有4-5片本葉時，就可定植於田地中。定植前一天，應充分澆水以確保苗株狀態良好。每畦種植2行，依照品種的不同，行距約為60公分，株距則約在45-60公分之間。在田間定植後，要留意缺株的情況，適當補植。

5.採收



大葉芥菜及包心芥菜一般在定植後約75天進入採收期。當植株下部葉片轉為黃色，但葉柄尚未纖維化時即可採收。若要進行加工則選擇適合的晴天上午時段將整株植株砍下，然後將其翻轉倒立曝曬於田間。待植株完全萎凋後，方可將其運送至加工廠進行醃漬處理。

4.中耕除草與水分管理



中耕除草可於每次追肥後施行。通常每7-10天進行一次溝灌，但在採收前2週需稍微減少水分供應，且在收成前3天需將水分排乾。

栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
育苗												
整地與種植												
生長期												
採收												

小知識

芥菜在臺灣北部地區又被稱為「長年菜」，這是因為在過年吃團圓飯時，人們特別喜歡在菜餚中加入這道菜，且料理時不會切段，以象徵長壽和苦盡甘來；而在南部地區，人們則喜歡以菠菜來作為「長年菜」的代表，他們會整株烹煮帶有根的菠菜，來象徵長命百歲和延年益壽。

料理食譜

長年菜蒜頭雞湯

材料：雞半隻、芥菜1把、蒜頭適量、鹽少許、水適量



清炒芥菜

材料：芥菜1把、薑絲適量、鹽少許、香油適量



消費Q&A

Q1. 芥菜吃起來有些微的苦味，而使得有些人不喜歡吃，有哪些方法可以讓苦味較不明顯呢？

A1. 有些品種的芥菜比較容易產生苦味，可以嘗試選擇較不苦的品種；可選擇嫩葉，通常苦味較輕。也可將芥菜放入滾水中汆燙一下，然後撈起沖冷水，可以減輕苦味。或將芥菜與一些具有鮮甜味的配料搭配，如胡蘿蔔、地瓜等，可中和苦味。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部苗栗區農業改良場

撰稿者：古金台 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告