

莧菜



類別：蔬菜類
學名：*Amaranthus tricolor*
英名：Amaranth, Chinese spinach
別名：莧、苋菜、苋菜
分類：莧科（**Amaranthaceae**）
莧屬（*Amaranthus*）

A 綠莧葉片呈綠色
B 紅莧葉片顏色紅綠相間
C 主莖肥大粗壯，質地脆嫩
D 莧菜種子

主要特徵

莧菜為一年生草本植物，主莖肥大粗壯，莖質地多汁脆嫩，呈綠色或紅色。葉片互生，葉面平滑或皺縮，葉片形狀呈卵形、菱形或披針形，長4-10公分，寬2-7公分，顏色從綠色、黃綠色、紫紅色或紫綠相間都有。莧菜為穗狀花序，種子極小呈圓形黑色有光澤。

重要品種（或分群）

臺灣莧菜栽培品種主要分為青莧（白莧、綠莧）及紅莧兩大類；其中，白莧為市場上莧菜供應的主力品種，然而，紅莧與白莧相較下，紅莧生長較快且較耐低溫，因此，在氣溫較低白莧尚不易栽種的期間，可先選擇栽種紅莧，搶得市場先機。

白莧



全株莖葉均為淡白綠色至綠色，莖葉為淡黃綠色，生長勢一般較弱，風味淡，白莧產量高，為時下莧菜主力品種。

綠莧



莖葉為較深綠色，耐熱性與生長勢強，風味濃。

紅莧



全株莖葉紅色到紅綠相間，品質好、產量高，和白莧不相上下，烹煮後湯汁顏色呈紫紅色。



品種來源

原產地與臺灣發展演變

莧菜原產於中國及印度，在中國長江流域以南栽培較多。其生育期短，栽培容易，能耐高溫，蟲害少，營養成分高，為夏季重要蔬菜之一。主要食用部位為幼苗或幼嫩莖葉，可以炒食或煮湯。

臺灣在民國60年代開始進行莧菜品種改良，先後分別育成了抗病性強的台農1號與外觀符合消費喜好的台農2號（金豐）。雲林縣為莧菜主要產地，近年來，北部地區採用穩定且專業化的設施栽培技術，逐漸成為僅次於雲林的大產區，以供應都會區的蔬菜需求。隨著都會區的擴張，北部生產地區由雙北近郊逐漸移往地價較便宜的桃園地區進行生產，桃園市生產面積逐漸追上雲林縣。

生產概況

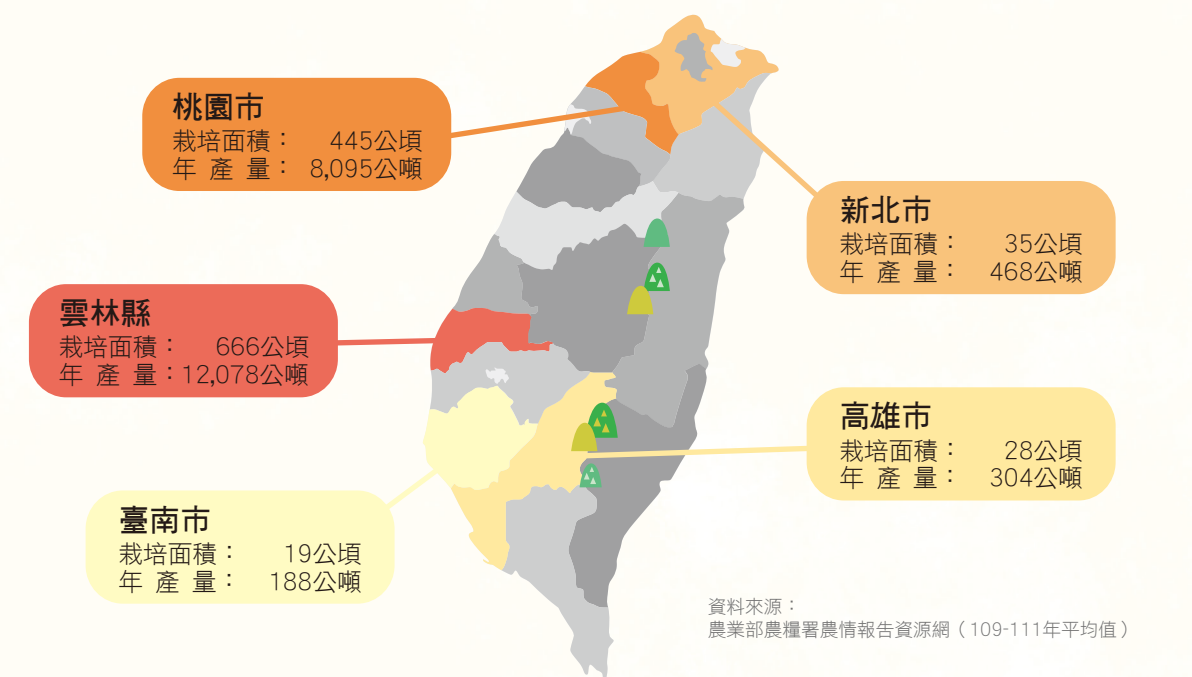
根據農業部農糧署農情報告資源網，民國109-111年全臺莧菜平均種植面積1,207公頃，平均產量21,327公噸。

作物主要產期

莧菜為夏季蔬菜，在臺灣每年4-10月為盛產期，俗話說「六月莧，當雞蛋，七月莧，金不換」，春季後氣溫逐漸升高、生長快速，莧菜性喜高溫多濕，北部冬季溫度過低無法栽培，中南部冬季可利用設施栽培達到全年生產，但是生產天數會延長。夏天播種後約20天即可收成，冬天則需40天左右。

產地、面積、產量圖

根據農業部農糧署農情報告資源網，民國109-111年莧菜縣市平均種植面積依序為雲林縣（666公頃）、桃園市（445公頃），2縣市合計之莧菜種植面積及產量約占全臺92%。



在地狀況

臺灣許多短期葉菜都為設施栽培，莧菜為其中常見的蔬菜，尤其在炎熱的夏季，耐熱的莧菜也是少數能夠以設施栽培的蔬菜，且生長快速，約18-23天就能採收。雲林縣為全臺莧菜最大生產地，主要使用水平式網室栽培，較容易受到惡劣天氣影響。桃園市則多使用塑膠布網室栽培，因塑膠布網室栽培可控制栽培環境，具備減少天氣災害侵襲、病蟲害較易管理、產期調節穩定供產及提升品質等優點，故莧菜平均單位面積產量較高。

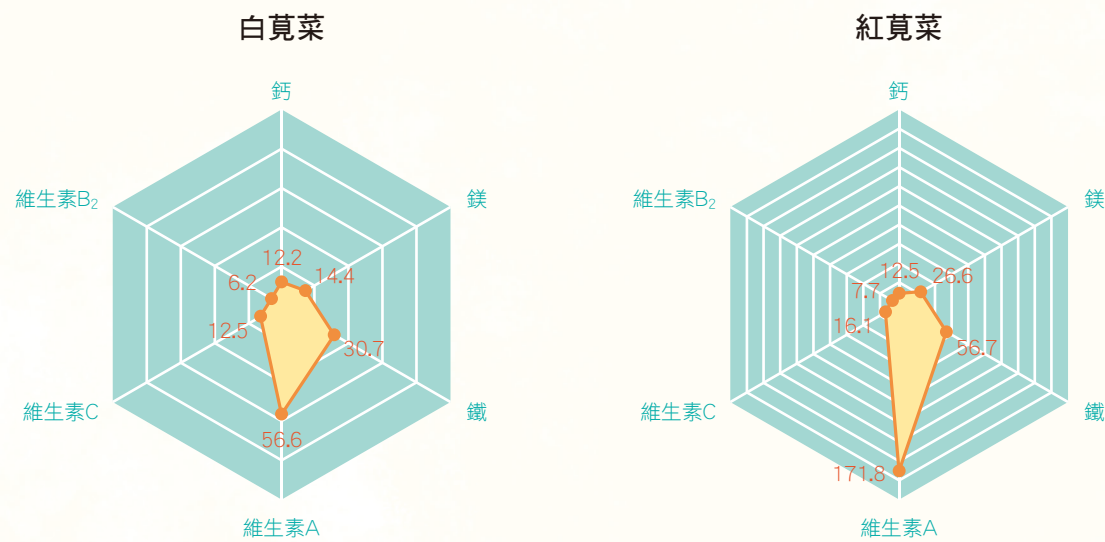


桃園市以塑膠布網室栽培莧菜

營養成分

莧菜營養相當豐富，莧菜所含維生素A也很高，不需大量食用即可滿足每日所需。尤其是鐵、鈣和維生素B₂含量，在眾多蔬菜中可謂名列前茅。紅莧菜營養成分相較於白莧菜高，但草酸含量較高，食用時可先汆燙去除過多的草酸。

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公克莧菜中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

一般主要食用柔嫩多汁的莖葉，挑選莖頭脆嫩易折斷、纖維不老化者為佳。莧菜採收後失水速度非常快導致快速萎軟，因此挑選時應注意莧菜是否乾皺萎軟。而莧菜多為成束出售，容易出現爛葉，挑選時需注意枝葉間是否有爛葉。

保存方法

莧菜高溫時呼吸速率高，且含水率高，在室溫下容易腐壞，因此採收後需盡快進行預冷及冷藏，防止失水及延長保存時間。莧菜屬於「低溫敏感型」蔬菜，低於8-10℃數日便會發生葉片呈水浸狀的寒害現象。莧菜採收後，多以水冷、真空或壓差等預冷方式進行快速降溫。將莧菜溫度降至10℃後，能保證儲藏運輸過程中維持鮮度直到莧菜運送至市場上販售。在市場購買莧菜後，可使用沾溼的廚房紙巾包覆莧菜，並裝入塑膠袋，放入冰箱7-10℃冷藏，可延長保存5-10天。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 土壤選擇與整地

莧菜對土壤需求低，土壤pH值介於5.5-7.0之間。整地前將基肥撒佈於土表再翻入土中，並將地整平避免積水。



設施栽培通常多以平畦栽培

2. 基肥

整地前每公頃施用基肥10公噸，加上三要素肥料，氮肥150公斤、磷酐50公斤及氧化鉀100公斤。通常可以維持至莧菜採收。

3. 播種

種子發芽適溫20-30℃，種子使用前可先浸水4小時後風乾，再使用播種機播下種子，有助於發芽整齊，播種後充分澆水使土壤濕潤，大約2-4天萌芽。



播種機播種後發芽整齊

4. 水分管理

莧菜雖然耐旱，但仍需透過水分管理確保生長品質優良、枝條柔嫩的莧菜，北部設施栽培通常以噴灌補充水分；南部則以溝灌。土壤保持濕潤但不積水，積水容易造成植株提早老化及病蟲害發生。

5. 病蟲害防治

白銹病與苗立枯病為莧菜較常見之病害，蟲害主要為斜紋夜蛾與葉蟬類。除可參考《植物保護手冊》防治外，也應加強雜草防治，減少病蟲害傳播。

6. 採收

莧菜生長快速，夏季設施栽培下播種後約18-20天即可採收，而春秋季可能延遲至40天採收。採收時連根拔起，進行枝葉整理後清洗根部泥土，進行冷藏並送往市場銷售。



莧菜以人工進行採收與整理成束

栽培生產曆

生育日數	0	5	10	15	20	25	30
生育期	生育初期				生育中期		採收期
	• 整地作畦 • 施用基肥 • 播種 • 灌溉			• 除草 • 間拔 • 灌溉 • 追肥 • 病蟲害防治		• 採收	
栽培管理	• 整地作畦 • 施用基肥 • 播種 • 灌溉			• 除草 • 間拔 • 灌溉 • 追肥 • 病蟲害防治		• 採收	

小知識

莧菜鐵質比菠菜多兩倍

一般提到鐵質含量高的蔬菜，大多會想到菠菜。然而，莧菜鐵質含量（白、紅莧菜平均為6.6毫克/100公克）為菠菜（2.9毫克/100公克）的兩倍，是非常好的補鐵蔬菜。菠菜在夏天的生產較少，此時正是莧菜的盛產期，如果夏天要補充鐵質，莧菜是很好的選擇。

料理食譜

莧菜金銀煲

材料：莧菜1把、叻仔魚半碗、皮蛋1顆、鹹鴨蛋1顆、蒜頭半顆、蔥2支、胡椒粉適量、糖適量、橄欖油2大匙、太白粉或蓬萊米粉少許、高湯或水1碗



消費Q&A

Q1. 紅莧菜煮煮後的紅色湯汁是如何產生的？

A1. 紅莧菜的紅色來源於莧紅素及甜菜色素，為天然色素，具有良好的抗氧化能力，有益身體健康，建議可以多選擇食用紅莧菜。