

黃秋葵



類別：蔬菜類
學名：*Abelmoschus esculentus*
英名：Okra, Ochro
別名：食用秋葵、角豆、羊角菜、胃豆（澎湖）
分類：錦葵科（**Malvaceae**）
秋葵屬（*Abelmoschus*）

A 黃秋葵植株
B 黃秋葵果實
C 黃秋葵果實
D 花器近照

主要特徵

1. 一年生草本植物。
2. **根**：鬚根系，根系發達。
3. **莖**：植株直立性，高約1公尺多，全株被有絨毛，莖部木質化，自基部節位生側枝數條。
4. **葉**：葉互生，葉之上下兩面被有粗毛，掌狀3-5裂或淺裂，植株下半段的葉片較為闊大型，自上半段起葉片逐漸變為細狹小型。
5. **果實**：果實為蒴果，先端尖細，果型細長似羊角或辣椒。果實老熟後轉呈黑褐色，木質化縱裂，心室間有薄膜間隔，心室內有種子。
6. **種子**：球形，比豌豆稍小，灰褐色。
7. **花**：花腋生，花腋在主株上第4-10多節開始著生，以後通常每節著生1花，花為完全花，花瓣黃色，通常是5片，基部暗紅色，花期僅有數小時，上午開花，午後即萎謝，花謝後4-6天即可採收嫩果。

重要品種（或分群）

依植株高低區分



矮生種

株高約80-120公分左右，節間較短，果莢較粗短，分支少。



高生種

株高約150-200公分左右，節間較細長，果莢較長，分支多。

依果實稜角數區分

五稜種



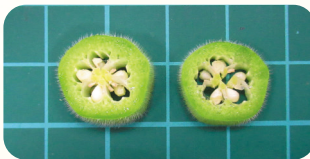
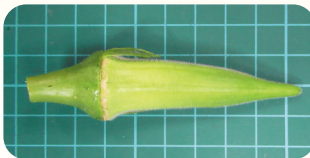
果實為五角形。

多稜種



具6稜以上，果色大都為淡綠至綠色。

圓果種



果莢圓形，稍細長，果色有淡綠、綠色及紅色。

依果莢顏色區分

淡綠果種



果皮呈淡綠色。

綠果種



果皮呈綠或深綠色。

紅果種



果皮呈紫紅色。

改良作物



永福

目前栽種最主流品種。矮生、五稜、綠果種，著果節位低，結果力強，果型略粗。果重約14公克，果長約10公分，果寬約2公分。



麗朱

常見的紅果種。矮生、五稜，著果節位低，葉與莖稍紅綠色。果重約14公克，果長約10公分，果寬約1.8公分。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

黃秋葵原產於非洲衣索匹亞、埃及及中美洲加勒比海一帶。十二世紀以後漸漸在歐洲作為蔬菜食用，十八世紀由歐洲傳入美國，成為歐美人士喜愛的果菜之一。而臺灣的栽培源自於1970年代初期從日本引進種植。

生產概況

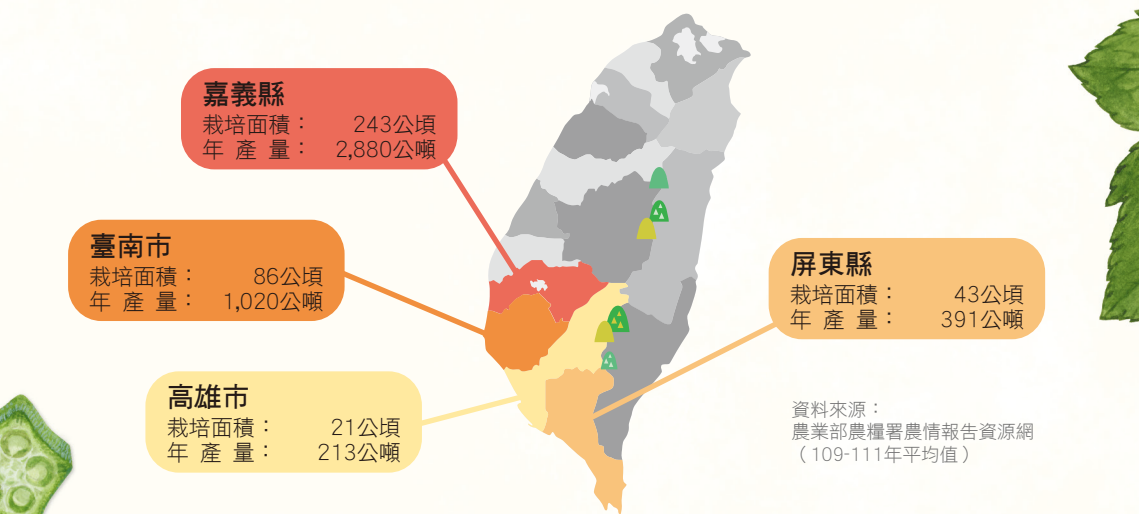
根據民國109-111年農業部農糧署農情報告資源網，黃秋葵全年種植面積平均為449公頃、產量為4,993公噸。黃秋葵產期長可以跨越春夏秋三季，夏季容易栽植，冬季因不耐寒，產量低、價格昂貴，尤以低溫寒流時更明顯，故為調節生產期，部分農友選擇於冬季生產，10月中旬種植，2-3月採收，以溫網室栽培及增加保溫與防風等措施來提高成功機率及品質。

作物主要產期

黃秋葵喜暖熱氣候，雖然名字有一個「秋」字，但盛產期不在秋天，而是在夏天，天氣越熱（29-35℃）產量越高，故6-8月為盛產期。

產地、面積、產量圖

黃秋葵於全臺灣各地幾乎都有栽培，其中以嘉義縣、臺南市、屏東縣、高雄市為主，平均產量分別為2,880、1,020、391及213公噸，但單位面積產量則以嘉義縣最高，平均每公頃收量為11.86公噸、臺南市次之為11.80公噸，高雄市第三為10.09公噸，屏東縣第四為9.09公噸。



在地狀況

黃秋葵最大產地為嘉義縣鹿草鄉，民國109-111年平均栽培面積約100公頃，平均產量約1,245公噸，栽培面積及產量均占全國總量的五分之一以上。黃秋葵栽培品種多，市售常見品種有永福、清福、萬春、碧春等，其中永福占9成，另1成為清福及其他品種。而生產後利用方式9成為鮮食、1成為產銷調節時收購為加工利用。另屏東縣枋寮鄉每年雖然有20-30公頃不等之栽培面積，但多為以生產種子為目的的採種田。

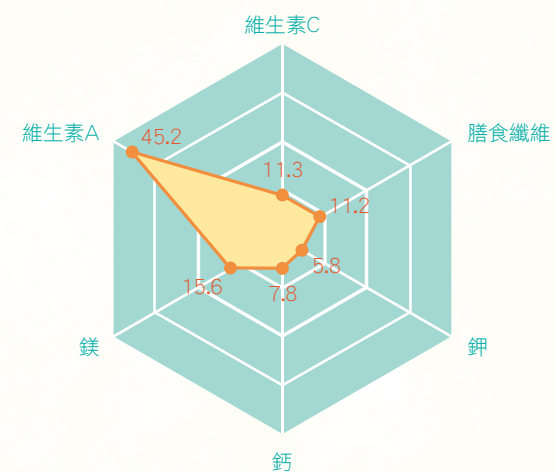
國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部高雄區農業改良場
撰稿者：張芯瑜、洪千惠 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

營養成分

黃秋葵為高營養、低脂肪、低熱量作物。黃秋葵熱量低，每100公克只有36大卡，且富含膳食纖維。黃秋葵最大特色是帶有黏滑的汁液，其黏液是由水溶性纖維果膠、半乳聚糖以及阿拉伯樹膠等「水溶性膳食纖維」所組成，此外也富含維生素A、鉀、鈣及鎂等人體所需營養。黃秋葵含有豐富的維生素A及β-胡蘿蔔素，有益於視力健康。每100公克黃秋葵含94毫克左右的鈣，與牛奶（104毫克）相較毫不遜色，且其草酸含量低，比牛奶的鈣好吸收，是素食者很好的鈣質來源。但黃秋葵因鉀含量比較高，腎臟病患須注意食用量。

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公克黃秋葵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

挑選長度5-10公分嫩果，越小越嫩；脊上有毛，果莢具有萼片、形狀飽滿且顏色鮮嫩者為佳，避免挑選果莢顏色發暗或乾癟、缺乏水分的過老果實。



可挑選脊上有毛，表面飽滿鮮豔，顏色無發暗或太乾者。

資料來源：農業部食農教育資訊整合平臺

保存方法

冷藏保存：黃秋葵一擦傷就會變黑，因此保存時可用塑膠袋或保鮮膜包好，平放於冰箱冷藏，可保存4-5天；小心不要擠壓，並且儘早食用完畢。

冷凍保存：清洗擦乾後，放入冷凍庫，可保存1個月。



資料來源：農業部食農教育資訊整合平臺

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1.育苗、播種與定植

播種適期：臺灣中北部為3-7月，南部為2-8月。

播種及育苗：可直播或育苗後定植。直播時每穴播2-3粒種子，覆土2-3公分。育苗時每穴播2粒種子，2-3天後發芽，種子發芽出土後切忌施以過多水分，並需有充足之光線，否則幼苗易徒長。待幼苗長出2-4片本葉時即可定植於田間。

2.整地作畦

田區深耕耙平後，按行距開溝，將基肥施入溝內並充分與土壤混合後作畦。畦向以南北走向為原則，畦面覆蓋稻草或PE塑膠布，以防止雜草及減少土壤水分蒸發。

3.立支柱與整枝

立支柱：黃秋葵株型高大，抗風力差，易折毀或倒伏，立支柱可調節株型及生長方向。

整枝：每次採果後，可留採果節位以下2節的葉片，而摘除下面的老葉，酌量剪除基部的分枝。整枝可增加通風及透光，減少病蟲害以及減少養分消耗。

4.灌溉、排水與肥培管理

灌溉與排水：黃秋葵雖然耐旱、耐濕性均強，但仍需注意適時供水，保持土壤適當濕潤，可視生長情形、土壤狀況及氣候條件而予以調整。灌溉時間以早晨或傍晚為佳。

施肥：黃秋葵為連續採收型之果菜類，生育結果期可長達3個月以上，生育期間宜多施有機質肥料，以維持生長勢，增加後期產量。

5.雜草與病蟲害防治

雜草防治：雜草宜在幼小時拔除，或使用除草劑除草，另亦可於畦面覆蓋稻草或PE塑膠布，以防止雜草。

病蟲害防治：黃秋葵因生長強健，不易發生致命性的病蟲害。農民防治主要以小綠葉蟬為主，清除雜草及避免密植以保持田間通風性等均可減緩蟲害發生程度。

6.採收

宜在清晨果溫尚未升高或傍晚果溫降低時進行採收，以嫩蒴果為主，開花後4-6天，果長6-8公分，重約8-14公克即可採收。良好的栽培管理，採收期可長達3-5個月。

栽培生產曆



資料來源：黃秋葵良好農業規範（TGAP）

小知識

- 黃秋葵因果實為長條狀、尾端尖細，很像女人的手指，所以又稱「美人指」。
- 汆燙黃秋葵時如果要保留黏液的營養成分，應先汆燙後再切除蒂頭。

料理食譜

黃秋葵肉捲

材料：黃秋葵10支、豬里肌肉10片（每片約10-15公克）、油適量、芝麻適量

調味料：醬油1大匙、味醂1/2大匙、白胡椒粉1小匙、香油1/2小匙



資料來源：高雄市林園區農會

消費Q&A

- Q1. 黃秋葵因具有豐富的營養和食用價值，在日本被稱為「綠色人參」，網路上流傳單喝黃秋葵水能幫助糖尿病患降低血糖濃度，有醫學根據嗎？
- A1. 依據衛生福利部食品藥物管理署食藥闢謠專區，目前並無證據支持黃秋葵水能幫助糖尿病患降血糖，請民眾抱持小心謹慎的態度，不要過度輕信。且浸泡過黃秋葵的水，是否徹底清潔、是否有農藥殘留，以及置放過久的黃秋葵水易滋生細菌，都是需要顧慮的地方。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部高雄區農業改良場

撰稿者：張芯瑜、洪千惠 / 插畫與版面設計：微光整合行銷