

# 薑



類別：蔬菜類  
學名：*Zingiber officinale* Roscoe  
英名：Ginger  
別名：生薑、薑仔、姜、登臺薑、薑母  
分類：薑科（*Zingiberaceae*）  
薑屬（*Zingiber*）

## 主要特徵

薑為臺灣重要辛香料及藥用作物，主要食用部位為根莖（rhizome），常於料理時用來爆香提味。依採收期可分為嫩薑、粉薑、老薑。嫩薑淡白細嫩、肉質多汁，常切絲搭配小菜及醃嫩薑；粉薑呈淡褐色、根莖飽滿，此時薑生長至半成熟；老薑外皮深褐色且粗厚，肉質纖維較多、辣味強，故常說「薑是老的辣」，最適合在冬天燉煮薑母鴨補氣驅寒。老薑亦可留作為來年種植的種薑，種植後在土壤中會長出新芽和根，地上部植株的高度可達1公尺以上；隨著養分的吸收，地下部的根莖會逐漸肥大、分支、向上堆疊，形成市場中常見具有許多支節且肉質飽滿的薑。

## 重要品種（或分群）

### 廣東薑



俗稱大指、大冇、粗鱗或南洋種。葉大濃密，分蘖較少，根莖支節飽滿肥大，支節數少，新芽呈現淡紅色，肉淡黃色，纖維較少，辛辣味中等。

### 竹薑



俗稱小指薑，株型較廣東薑高，分蘖多，根莖較長而枝節多，芽紅色，肉淡紅，纖維較多且辛辣強。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

薑原產於東南亞海域，最早由南島民族馴化作為食用，也被視為極神聖重要的作物，用於南島船隻的祝福，以及祈求靈魂的治療、保護和恩惠。大約從西元前5,000年開始，隨著航行逐漸傳播至其他太平洋島嶼。臺灣最早提及薑的文獻為明朝（1603年）陳第所著之《東番記》，內容記載「蔬有蔥、有薑、有番薯、有蹲鴟，無他菜」，其中薑和芋（即蹲鴟）等作物可能係由先民自南島民族地區所引入。

## 生產概況

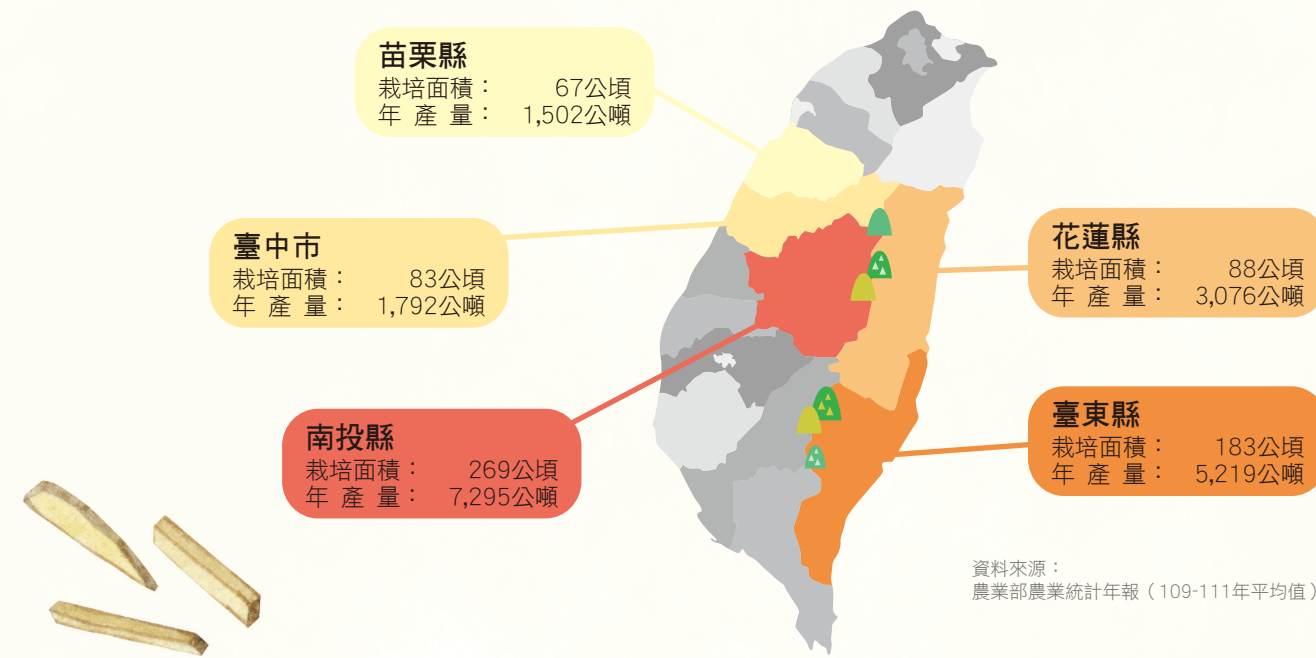
薑可依栽培時間區分為嫩薑、粉薑及老薑，通常每年於清明前完成種植，若欲採收嫩薑會提前於12月至翌年1月種植。根據農業部農業統計年報，民國109-111年薑平均栽培面積為840公頃，平均每公頃收量約為27,367公斤，平均產量為22,890公噸。

## 作物主要產期

薑喜好溫暖潮濕之氣候，但不耐低溫（溫度低於15℃植株會停止生長），最適合生長溫度約為25-32℃，臺灣地處熱帶及亞熱帶地區，氣候適合其生長。依據不同採收類型可分成嫩薑（種植天數約180-210日）、粉薑（種植天數約240-270日）及老薑（種植天數約300-360日），嫩薑一般於1月下旬至清明前種植，老薑則多於2-3月定植完成，若種植於海拔較高區域或氣溫較低環境，則會延遲植株成熟時間。

## 產地、面積、產量圖

根據農業部農業統計年報，民國109-111年臺灣薑平均栽培面積及收穫量最多前五縣市分別為：南投縣、臺東縣、花蓮縣、臺中市、苗栗縣。



| 近三年統計     | 109年   | 110年   | 111年   | 平均     |
|-----------|--------|--------|--------|--------|
| 栽培面積（公頃）  | 832    | 851    | 837    | 840    |
| 收穫面積（公頃）  | 823    | 851    | 836    | 837    |
| 每公頃收量（公斤） | 27,159 | 26,125 | 28,818 | 27,367 |

## 在地狀況

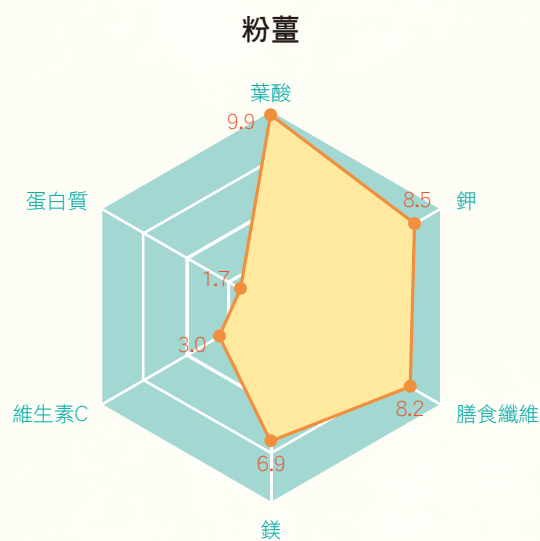
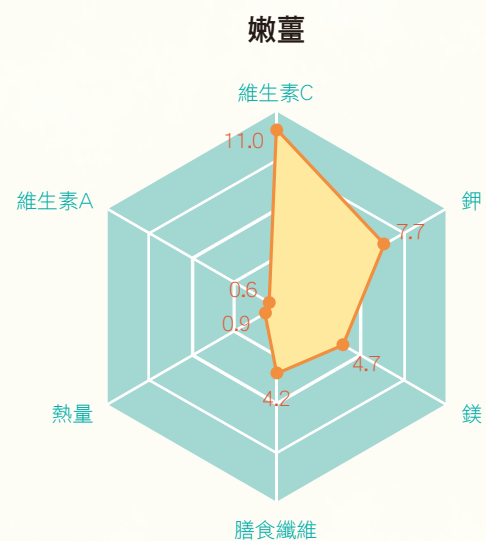
民國60-70年間臺灣薑的栽培面積曾高達4,600公頃，民國109-111年平均栽培面積約840公頃，國內薑產業整體年產值可達10億元。薑主要採無性繁殖，但栽培過程因常受土壤病害而有嚴重連作障礙，多以新闢種植田區克服。

## 營養成分

薑本身除了低熱量及富含膳食纖維外，亦含有維生素C及葉酸（維生素B<sub>9</sub>）等多種維生素，維生素C具抗氧化作用；葉酸有助於形成核酸、核蛋白與紅血球，對大腦發育及腦神經傳導也極為重要。薑亦富含礦物質如鉀及鎂，有助於健全神經、消化及肌肉功能。此外，薑含有至少115種生物活性物質，多數為酚類化合物如薑辣素（gingerol）、薑烯酚（shogaol）、薑油酮（zingerone）等，為重要抗氧化劑，可調節生理機能、滋補強身及增強體力，薑辣素更被指出可保持腸胃及皮膚健康。



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公克嫩薑、粉薑及老薑中  
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

主要挑選方法為以手指輕按薑塊表面，如為飽滿、結實且表面光滑（具有光澤）者，一般較新鮮，避免挑選表面乾癟、質地軟甚至皺縮者。新鮮薑應具有自然香氣，如有惡臭等異味、薑塊腐敗、表面目視有白色黴狀物，則可能表示有傷口導致微生物孳生，不宜選購。

## 保存方法

薑保存可分為室內常溫保存及低溫保存（冷藏或冷凍），未去皮之薑塊可保存更長時間，常溫保存一般可維持1週，冷藏薑塊可保存約1個月，冷凍者則可保存6個月以上。冷藏時可將薑塊帶皮並切段裝進保鮮袋或夾鏈袋，壓除多餘空氣並保存於冰箱內。另外可將薑塊切片後放入乾淨可密封之玻璃罐中，並倒入伏特加或高粱酒等蒸餾酒，食用時取出並拍乾即可。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

#### 1. 種薑準備



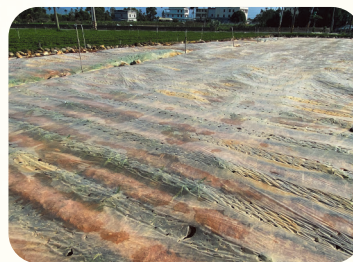
挑選外觀無受病菌危害且充分成熟之老薑作為種薑，以2-3個芽點切為一段。

#### 2. 定植



薑於臺灣主要於1月下旬至3月中旬種植，最晚至清明前完成種植，種植土質以砂質壤土或壤土、土質深厚、排水良好之田區為佳。土壤酸鹼值介於pH5.5-6.5為佳。

#### 3. 生育初期



嫩薑栽培較密植（株距5-10公分）、老薑栽培較疏植（25-30公分）。種植時種薑芽點朝上，平放於溝內。早植薑常受寒流影響導致生育停滯，現多使用透明塑膠布覆蓋進行保溫及維持土壤水分。

#### 5. 採收期



嫩薑多於種植同年5-8月採收、粉薑則約於8-11月採收、老薑於11月至翌年1月採收。

#### 4. 栽培管理



薑於種植初期因覆土淺，後續需進行2-3次培土，以促進根部發育並減少側芽叢生，可配合除草及追肥操作。



### 栽培生產曆

| 種植天數 | 30  | 60   | 90   | 120   | 150   | 180   | 210 | 240 | 270 | 300 | 330 | 360 |
|------|-----|------|------|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 生育期  | 萌芽期 | 生育初期 | 莖充實期 | 嫩薑採收期 | 粉薑採收期 | 老薑採收期 |     |     |     |     |     |     |

## 小知識

- 薑含有薑辣素（gingerol），是其辛辣味的主要來源。薑辣素可刺激味蕾，經過烹調加熱後，會形成薑油酮（zingerone），較不刺鼻且辛辣中帶有甜味。
- 薑在乾燥的過程中，薑辣素會脫水形成薑烯酚（shogaol），辛辣程度是薑辣素的兩倍，所以乾燥的薑會比新鮮的薑更辛辣、刺鼻。
- 新鮮的薑含有凝乳酶，能使鮮奶凝結，為製作薑汁撞奶的原理。

## 料理食譜

### 薑汁撞奶

材料：老薑1塊、鮮奶240毫升、黑糖或砂糖適量



1 薑塊磨成泥，放在濾網上擠出薑汁20毫升（薑汁與牛奶比例1：12或1：15最適合，薑汁更多可更好凝固），於瓷碗中備用。



2 鮮奶倒入鍋中加糖，加熱至70-80℃。



3 將鮮奶倒入薑汁中，蓋上蓋子靜置5-10分鐘，開蓋後呈凝固狀即大功告成。

### 黑糖薑汁地瓜湯

材料：薑1塊、地瓜3條、清水2,000毫升、黑糖70公克、砂糖35公克（薑和糖可依喜好適量調整）、鹽少許



1 薑切片、地瓜洗淨削皮切塊。



2 薑片放入水中，煮滾後放入地瓜。



3 再次煮滾後加入黑糖與砂糖，再加入少許鹽中和甜味。



4 以中小火將地瓜煮至熟軟即可上桌。

## 消費Q&A

### Q1. 薑是根還是莖？

A1. 薑是根莖（rhizome），是植物為了適應環境而形成的一種莖的形態。薑的根莖上有節，是根所沒有的構造。根莖向上長出莖葉，也會向下長出肉質根吸收土壤中的水分和養分。

### Q2. 薑母鴨的名稱「薑母」，指的是什麼？

A2. 薑母鴨中的「薑母」，指的是老薑當作薑種再經過一年的種植，連帶新生的子薑一同挖起時的名稱。薑母纖維多，辛辣味更強。

### Q3. 薑發芽可以吃嗎？

A3. 薑本身為多年生植物，發芽過程中並不會產生毒素，母薑塊及長出之芽薑皆可食用，但會消耗掉部分的營養物質，導致營養價值降低，另外腐爛的薑可能會產生黃樟素，目前黃樟素被國際癌症研究機構（IARC）列為第2B類物質，故仍建議盡量挑選新鮮食材食用。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部種苗改良繁殖場

撰稿者：王程宏、薛道原、簡怡文 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部  
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告