

蘿蔔



類別：蔬菜類
學名：*Raphanus sativus* L.
英名：Radish
別名：菜頭、萊菔、蘿白
分類：十字花科 (**Brassicaceae**)
萊服屬 (*Raphanus*)

A 田區
B 植株
C 開花
D 根部
E 根部橫剖面

主要特徵

一年生草本作物，葉片叢生於短縮莖上，葉片型態可分為板葉狀或裂葉狀，板狀葉全緣少缺刻、直立，葉面無絨毛或較少，而裂葉種葉具深缺刻，深及中肋，葉片數多、多有絨毛、葉橫披性或塌地性。蘿蔔主要食用部位為地下肥大肉質根，由下胚軸與主根共同肥大而成。花頂生，總狀花序，開花時抽出花莖，開出四片花瓣十字形對生的花，顏色有白色、淡紅色、淡紫色。

重要品種（或分群）

蘿蔔為十字花科萊服屬重要根用蔬菜，依形態及地理特性可分為中國、櫻桃、葉用、鼠尾及野生蘿蔔5個變種，我們常吃的白蘿蔔即屬於中國蘿蔔變種（*Raphanus sativus* L. var. *logipinnatus* Bailey），其葉片可分板葉與裂葉，從根的外型又可分杙仔群（臺語發音為 khít-á，小木椿的意思，指木椿形蘿蔔）、斫仔群（臺語發音為 kan-á，瓶子的意思，也就是酒瓶形蘿蔔）、梅花群、美濃群和青皮群等。



中國蘿蔔變種



櫻桃蘿蔔變種



葉用蘿蔔變種

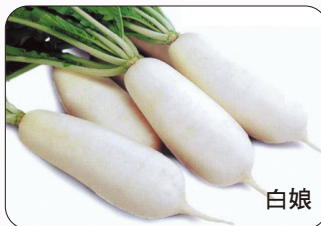


鼠尾蘿蔔變種



野生蘿蔔變種

根用蘿蔔種類及主要品種



白娘

斫仔群

- 根部外型如酒瓶，底部為尖尾，口感較軟，適合煮湯，為市占率最高品系。
- 主流品種：白娘



永祥

杙仔群

- 根部外型像木椿，較細長，兩端稍尖，是夏季蘿蔔主要品種，比其他蘿蔔品種較早收成，適合煮食、醃漬或曬製菜脯。
- 主流品種：永祥、台中2號



台中2號



小梅花

梅花群

- 根型長球，肉質細膩，不易空心且抽苔較遲，適於煮食。
- 主流品種：大梅花、小梅花



白玉蘿蔔

美濃群

- 根長圓錐形，葉面多茸毛，葉數多，晚生不抽苔但易空心，適於醃漬，高雄市美濃區為最大產地。
- 主流品種：白玉蘿蔔

品種來源

原產地與臺灣發展演變

蘿蔔的起源地至今尚無定論，一般認為源自中國，但部分學者則認為應原產於地中海到黑海沿岸及東亞地區，為世界古老栽培作物之一，約在西元前500年傳入中國，之後再傳入日本。歐美國家以櫻桃蘿蔔變種為主，亞洲國家則以中國蘿蔔變種為主，尤以日本、韓國、中國和臺灣栽培最為普遍。

生產概況

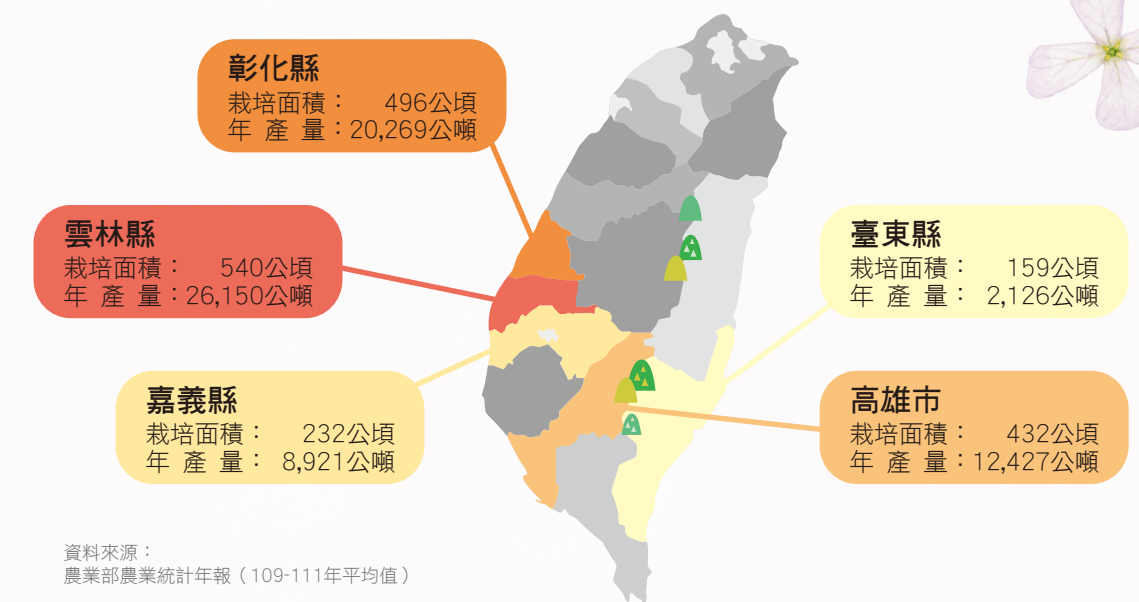
根據農業部農業統計年報統計資料，民國109-111年蘿蔔全國平均種植面積為2,507公頃，平均產量達86,245公噸。

作物主要產期

蘿蔔性喜冷涼，適合秋季種植，依據品種選擇可周年生產；夏季高溫多濕，病蟲害危害嚴重，且恐有颱風，生產不易。盛產期在11月至翌年2-3月，5-10月則有進口蘿蔔填補市場缺口。

產地、面積、產量圖

根據農業部農業統計年報，民國109-111年蘿蔔之主要生產區域依其平均年產量大小依序為雲林縣、彰化縣、高雄市、嘉義縣及臺東縣。



在地狀況

- 彰化縣二林鎮、芳苑鄉**
以斫仔品種為主，產季約在11月至翌年過年期間，冬夏季都有種植，冬季口感較佳。
- 雲林縣臺西鄉**
以斫仔品種為主，產季約在11月至翌年過年期間，臺西鄉沿海一帶產量最大，肉質實心不易空心為其特色。
- 臺南市永康區、仁德區**
以斫仔品種為主，產季為11月至翌年3月，產地多以永康區及仁德區一帶為主。
- 新北市淡水區**
以梅花品種為主，產季約在11月至翌年3月，只有冬天盛產。
- 南投縣埔里鎮**
以斫仔品種為主，10-11月最為盛產，冬夏季都有，是國內夏季白蘿蔔重要產地，以白娘品種為主。
- 高雄市大寮區、美濃區**
大寮區一帶以斫仔品種為主，美濃區種植白玉蘿蔔，產期為10-12月。

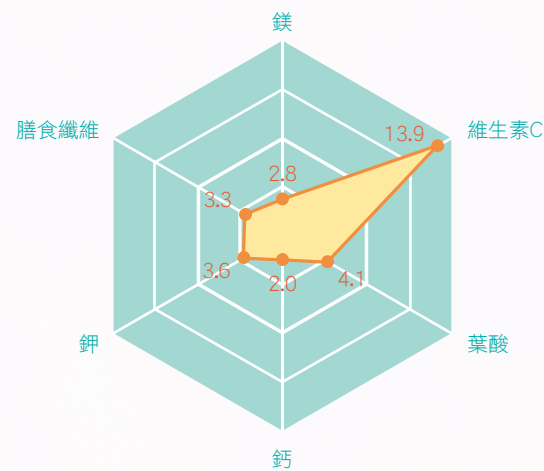
國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺中區農業改良場
撰稿者：張惠真、陳葦玲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

營養成分

蘿蔔含豐富的維生素C、葉酸及鉀等營養素，且富含硫化物，具抗氧化力；冬天為吃蘿蔔的適當季節，水分充足，味道甘美。

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公克蘿蔔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

挑選蘿蔔時3句口訣：「皮白又帶葉，光滑不過裂，沉重夠清脆」。

- 外觀**：外形精實飽滿硬挺，皮白潔淨、圓渾光滑，無坑洞或過裂，根尖不呈青綠色，無鬚根或少根鬚者佳，無蓬心現象，葉與根呈直線較佳。
- 顏色**：色澤潔白，葉梗蒂頭鮮綠不萎黃，若切除菜頭下端，全白無黑點者佳。
- 手感**：結實飽滿，有重量感，按壓時觸感硬。
- 聲音**：葉下根上倒拿，手指輕彈發出清脆厚實聲響佳，有沉悶鼓聲者可能為空心。



皮裂

✓ 可食用
（一樣美味）



蓬心

△ 可食用
（口感較差）



苦味

△ 可食用
（不影響健康）



腹黑

× 不可食用
（儘速丟棄）

保存方法

- 菜販通常會保留5-10公分的短縮莖，這些短縮莖仍有芽點，不去除的話會繼續生長、抽走根部的營養，因此要去除莖葉再保存。
- 最適合保存溫度為0-1℃，可用紙巾包覆，外面套一層塑膠袋，直立放在冰箱冷藏室出風口的位置。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

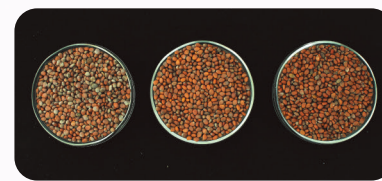
蘿蔔為喜愛冷涼之蔬菜，其發芽適溫20-25℃，生長適溫約15-20℃，肉質根發育適溫為18-20℃。超過25℃不利根部肥大且易木質化，口感差帶辛味和苦味。日照長度對其生長發育無太大相關，但長日照可促進抽苔開花。酸鹼度pH5.6-6.8、排水良好、土層深厚、富含有機質之壤土或沙質壤土較適合蘿蔔生長，過於黏重或有石礫容易造成根分叉或曲根。

1. 土壤選擇與整地

由於蘿蔔品種眾多，不同季節栽培，應慎選適於當地當季之品種，幾乎全年皆能栽培。多數蘿蔔品種適於略涼溫之秋冬季栽培，利用稻田裡作栽培容易；夏季易驟雨，栽培時應慎選排水良好之土地。整地作畦時，先撒施有機質、石灰及基肥，經翻犁整平後作畦種植；畦寬1-1.2公尺，視品種調整。

2. 播種與育苗

以人工或機械播種。蘿蔔每分地所需種子量約500-600公克。每畦播2行，株距依品種調整約20-30公分。每穴播種約2-3粒，播種後即覆土，土地過於乾燥時，須酌量澆水或灌溉。種子發芽後至本葉5-6枚，此期間須適時間苗，最後每穴留1株。幼苗極易遭害蟲啃食，預防蟲害極重要。



蘿蔔種子

3. 田間管理

保持土壤適當濕度，有利根部肥大及增進肥料效用，降雨時需注意排水。為促進根部生長發育，提高品質，應行中耕、除草、培土等管理作業。中耕使土壤細鬆、保水及通氣，有利發育，施用追肥後應行培土，可防止肥分流失、防止蘿蔔肉質根近葉基部處變綠。

4. 肥培與水分管理

肥培管理：第1次追肥在發芽後1星期，穴施於株間後覆土，而後每隔10-14天追肥。

水分管理：肉質根肥大期若水分不足，會影響其肥大，且會增加其辣味。生育後期需保持土壤水分穩定，水分變化過大會造成裂根。

5. 採收

依氣候、品種適採日數而定，早生種可40-50天採收，晚生種可能超過80天，櫻桃蘿蔔約在20-25天。近成熟採收時，保持土壤稍乾燥，水分過多會使根部減少甜味而影響品質。應於根部充分發育、尚未發生空心前收穫。如過晚採收易發生空心及纖維木質化，商品價值差。採收方式為手握葉梗直接自土中拔起，留葉柄8-10公分，不需清洗直接以紙箱裝運。但若需要長期儲存，則需除去葉柄，以免在儲藏期間繼續生長。



採收

栽培生產曆

生育週數	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
生育期		苗期			生育期		採收期						
							生育期				採收期		

資料來源：蘿蔔良好農業規範（TGAP）

小知識

紅蘿蔔是蘿蔔的一種嗎？

白蘿蔔就是一般通稱的蘿蔔，紅蘿蔔則是「胡蘿蔔」的別名。雖然同樣都叫「蘿蔔」，但其實蘿蔔跟胡蘿蔔在生物分類上關係遙遠。蘿蔔屬於十字花科，胡蘿蔔則是繖形花科的植物，兩者唯一的共通點為主要食用部位都是地下根。

料理食譜

蘿蔔的吃法相當多元，可以生吃、涼拌、炒食、滷肉、煮湯、做蘿蔔糕等，還可以放於太陽下曝曬成蘿蔔乾（俗稱菜脯），都有不同風味。

涼拌蘿蔔絲

材料：白蘿蔔（中型）1條、鹽1小匙

調味料：香菜1/4碗、糖1小匙、醋1大匙、香油1小匙



消費Q&A

Q1. 臺灣蘿蔔這麼好吃，為何還要進口？

A1. 國產蘿蔔盛產期為每年12月至翌年初春，夏季國產蘿蔔無法滿足餐廳和關東煮等市場需求故需進口。自民國98年起，臺灣每年在夏季都會進口約3萬公噸的蘿蔔，多來自中國。

Q2. 為什麼會有形狀特殊的蘿蔔？

A2. 蘿蔔的形狀和土壤有密切關係，其根部要膨大，需要砂質土壤，倘若生長時碰到堅硬的石頭或犁底層，根部就會轉彎。另外，還有長出小腳、形狀如人形，姿態逗趣的蘿蔔稱為「歧根」，通常是因為生長過程受傷、遇到有機體或遭受刺激而出現，這些形狀特殊的蘿蔔還是可以食用。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部臺中區農業改良場

撰稿者：張惠真、陳葦玲 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告