

花椰菜



類別：蔬菜類
學名：*Brassica oleracea* L. Group *botrytis*
英名：Cauliflower
別名：花菜、菜花
分類：十字花科（**Brassicaceae**）
蕓薹屬（*Brassica*）

A 綠色花椰菜
B 白色花椰菜
C 紫色花椰菜
D 花椰菜栽培

主要特徵

食用部位為花椰菜的花球，花球是由未分化花原體組成，花球形成於粗短莖的頂端，為重複分枝的肉質組織，花球的顏色有白色、黃色、綠色、橘色和紫色等。花球形狀一般為圓頂狀，有些品種的花球則為尖形或金字塔形。

重要品種（或分群）



夏雲
鬆花球，
播種後60天採收，
株型直立，極早生，
花球重700-800公克，
播種適期4-8月。



白花40天
鬆花球，
播種後65天採收，
株型直立，極早生，
耐熱性強，
花球重800-900公克，
播種適期4-8月。



鳳玉
播種後70-75天採收，
半立株型，
球質軟、緊密，
花球重0.9-1.0公斤，
8-9月播種。



花菜55天
定植後55-60天採收，
8月下旬定植或
2月下旬定植。



青梗35天
早生、可於夏季栽培，
花球重約400-600公克。



瑞農40天
極早生、耐熱性強，
在32℃高溫下可結球，
白天最適栽培溫度25-32℃。

改良作物



台農1號
紫色花椰菜，
屬於中生品種，
花球重約660公克，
為開放受粉品種，
低溫需求量較少，
可於臺灣南部冬季種植。



鳳山2號
本品種耐熱，
屬於早生型花椰菜，
適合5-9月栽培，
品質優良且口感細嫩，
花球重約400-500公克，
栽培期短，有助降低天然
災害風險與提高農民收益。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

花椰菜起源於東地中海區域，西元16世紀中葉在法國普及栽培，之後在北歐與英國等地皆有栽培，於19世紀傳入中國，栽培區域以中國南方的福建、廣東、廣西、雲南和四川等地為主，花椰菜於臺灣較大量之栽培約在90餘年前。目前花椰菜主要生產國為美國、法國、義大利、印度與中國。

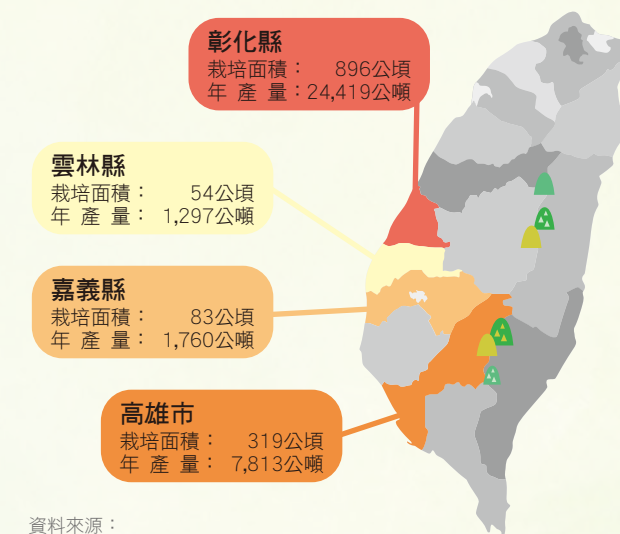
生產概況

臺灣近三年（民國110-112年）花椰菜平均種植面積為1,439公頃，平均產量36,655公噸，平均每公頃收量為25公噸，主要產區以彰化縣的896公頃為最多，其次為高雄市、嘉義縣和雲林縣等縣市，其中又以彰化縣埔鹽鄉的421公頃、彰化縣大城鄉的209公頃與高雄市路竹區的195公頃為大宗產地。花椰菜依成熟型態分為早、中、晚生型，主要產期集中於冬春季，夏季栽培較少，價格較高，全年皆可栽培。

作物主要產期

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主要產期												
次要產期												

產地、面積、產量圖

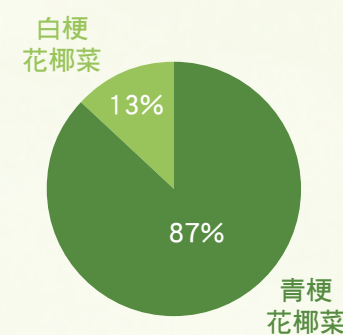


資料來源：
農業部農糧署農情報告資源網（110-112年平均値）
最新資訊請至「食農教育資訊整合平臺/臺灣農產地圖」查詢。

在地狀況

花椰菜對溫度相當敏感，農夫會依季節選擇栽種的種類，夏季時栽培早生、耐熱型的品種，春秋時栽培中生或中晚生型，冬季時栽培晚生、耐寒型花椰菜，若選種的種類不當，則易有不結球、提早出薹、毛花球、苞片葉花球、畸形花球等現象。由於市場多要求白色花球，因此當花球小時即以不織布或泰維克等透氣材質布進行花球包覆，以促使花球面維持白色。

其他重要圖文訊息



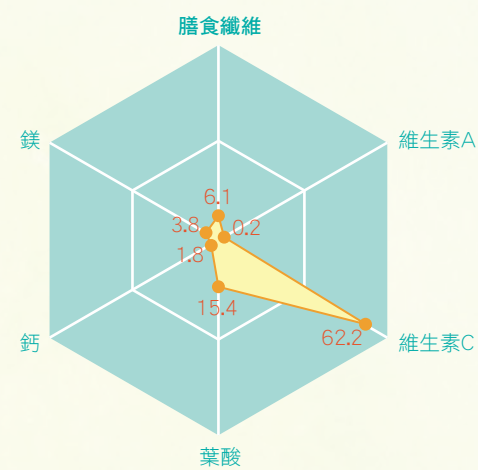
民國113年全臺批發市場國產花椰菜交易量為26,293公噸，國人偏好的青梗花椰菜交易量為22,789公噸，約占總交易量的87%。

資料來源：農產品批發市場交易行情站

營養成分

花椰菜除含維生素A、B及維生素C外，尚含蛋白質、脂肪、碳水化合物及鉀、鈣、磷、鎂、銅等礦物質，其中每100公克花椰菜中含蛋白質1.8公克、膳食纖維2.0公克、維生素A 9.0 IU、維生素C 62.2毫克、葉酸61.5微克、鈣21.0毫克、鎂12.0毫克、磷40.0毫克和鉀266.0毫克。

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公克花椰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

- 選購花椰菜時，可選取花球完整，花球密合，花球面無嚴重凹凸現象，無散花球情形，鬆花球但不堅硬，花球整體呈現香菇形為佳。
- 因季節栽培的品種不同，通常夏季型的花球重量較低，約600公克以下，春秋型可達1公斤，冬季型則超過1公斤，可作為選購時參考。
- 花球若成熟過度易有蕾粒粗鬆或脫落情形，花露出黃色花瓣，或有抽薹情形，其口感與品質不佳。
- 白色花球的選購取決於花球的覆蓋程度，尤其夏季因日曬強烈，若無覆蓋則有黃色花球出現，覆蓋完整的白花球則不帶黃色。紫色花球則選鮮艷的紫紅色花球，低溫不足易造成紫色轉色不佳。

保存方法

一般花椰菜在室溫保存天數約3至4天而花蕾不會黃化，冬季時保存天數可較長。欲冰箱冷藏的花椰菜切勿事先清洗，水洗過後的花椰菜極容易發霉腐爛，從市場買回來的花椰菜在家用冰箱冷藏保存時，可放在塑膠袋中，不要封口，保持適當的濕度，保存期限可維持8至10天，仍可維持花椰菜的風味與口感，若冷藏時間過久則會產生組織軟化失水的現象。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1.育苗



苗株應具完整的根團，以播種後30天之苗為宜；秋冬季定植之苗齡則可為25天。

2.整地



定植前之土壤應先整地，同一塊地應採輪作方式耕作，不要連作，連作易導致花椰菜生長成熟日數延長，且發生花球與株型變小。

3.施肥



不同早生、中晚生種的花椰菜施用方式相同。以早生種為例，第1次追肥在定植後10天穴施於植株旁，之後每隔10天施用1次，第3次約在定植後30-32天左右著薹時施用。

5.病蟲害防治



栽培初期應嚴加防治小菜蛾、斜紋菜蛾等幼蟲以及銀葉粉蝨，除了參考植物保護手冊防治外，可利用蘇力菌、苦楝油等資材有效防治，並注意軟腐病與黑腐病之防治。

4.適量施用硼肥



花椰菜缺硼肥會引起莖部中心開裂，花球出現褐斑並產生苦味，土壤於耕作前每公頃施用硼砂5公斤當基肥，生育期間葉面施硼砂水溶液1,000倍，2-3次。

栽培生產曆

不同熟性型態花椰菜田間適合栽培月份：

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
早生種												
中生種												
中晚生種												
晚生種												

小知識

花椰菜與青花菜的區別：

花椰菜花球是由未分化花原體組成，花球形成於粗短莖的頂端，為肥厚、肉質、未分化且重複分枝的白色密集組織，其類型有白色花椰菜、綠色花椰菜、紫色花椰菜與金字塔形花椰菜。青花菜花球由綠色或紫色且完全分化的未成熟花蕾組成，其類型有綠色青花菜與紫色青花菜。



花椰菜



青花菜

料理食譜

炒花椰菜

材料：花椰菜1株、蒜頭適量、鹽適量、油適量



1 花椰菜洗乾淨後，將肉質莖的分枝切成小支。



2 將花椰菜以水煮方式燙熟後撈起。



3 將蒜頭切片放入油鍋爆香，再與花椰菜略拌調味後即可盛盤。

花椰菜泡菜

材料：花椰菜1株、辣椒適量、蒜頭適量、鹽適量



1 花椰菜洗乾淨後，將肉質莖的分枝切成小支。



2 以水煮方式燙熟後泡冰水冰鎮，將辣椒切片與蒜末拌勻後，放入花椰菜與適量鹽巴攪拌均勻。



3 放入冰箱冷藏，食用時取出。

消費Q&A

Q1.花椰菜莖部中心呈白色？

A1.花椰菜種植過程中由於氮肥施用過多，造成莖的空洞化。

Q2.花椰菜吃起來有苦味？

A2.花椰菜種植過程中由於硼肥施用不足，導致植株缺硼而產生苦味。常發生於土壤乾燥、有機肥少、土壤pH值高或施用過多鉀肥之土壤。



Q3.白花椰菜花球面變成紫色？

A3.花球接近成熟的時候，突然遇到低溫，植株正常生理機能遭到破壞，代謝功能混亂，花球內的糖苷轉化為花青素，使花球變紫色。



Q4.花椰菜發生毛花球？

A4.花球接近成熟的時候，遇到驟然升溫、降溫或多霧，導致花絲的發育速度超過花球。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所
撰稿者：林楨祐 / 插畫與版面設計：梁煊插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告