

玉米



類別：雜糧類
學名：Zea mays L.
英名：Corn, Maize
別名：玉蜀黍、番麥、包穀、紅鬚麥
分類：禾本科（Gramineae）
玉米屬（Zea）

主要特徵

玉米為一年生禾本科草本植物，雌雄同株異花，異花授粉，屬於風媒花，花粉可隨風飄散至數百公尺遠，是世界三大主要糧食作物之一；市場上依用途可區分為食用玉米、硬質（飼料）玉米及青割玉米等3種，可以當作飼料、做為乙醇燃料、生質塑膠的原材料。

重要品種（或分群）



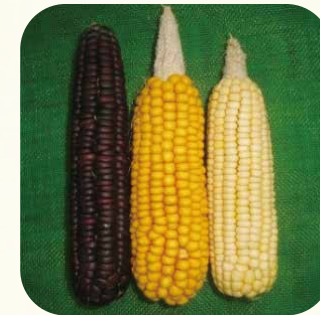
普通白玉米類
臺灣特有的一般鮮食用玉米，「台南白」是代表性品種，果穗圓筒型，籽粒扁圓型，呈馬齒型，為天然混交種，植株高大，約高200-250公分，每株結穗1-2穗。



甜玉米類
籽粒顏色主要有黃色、白色及黃白雙色。甜玉米果皮柔嫩、微帶糯性，可鮮食、製成罐頭或做為蔬菜用。



玉米筍
富含胺基酸、糖、維生素、磷脂、礦物質元素及豐富的膳食纖維，可做為蔬菜用。



糯玉米類
澱粉含量較高，因富有糯性，煮熟後口感較黏軟有嚼勁。烘乾之籽粒呈白色不透明狀。

改良作物



普通白玉米 台農4號
植株高、穗型整齊，以水煮或碳烤做為休閒食品消費。



超甜玉米華珍
由農友種苗育成，黃色，熱帶型，生長旺盛好管理，適合全年栽培。



黑糯玉米 台農5號（彩虹）
植株外觀及果穗整齊，穗型長、籽粒大，具有穗軸小、果皮薄、香又Q的特點，採收適期為果穗三分之二籽粒顏色轉為淡紅色或紫色時之食用品質最佳。



白美人
溫帶型玉米，籽粒白色，不耐熱，甜度高、果皮極薄，是食用品質極為優良的品種。



白糯玉米 台農6號
糯質玉米，株型與穗型外觀整齊、果穗長，鮮果穗產量高、果皮厚薄適中。

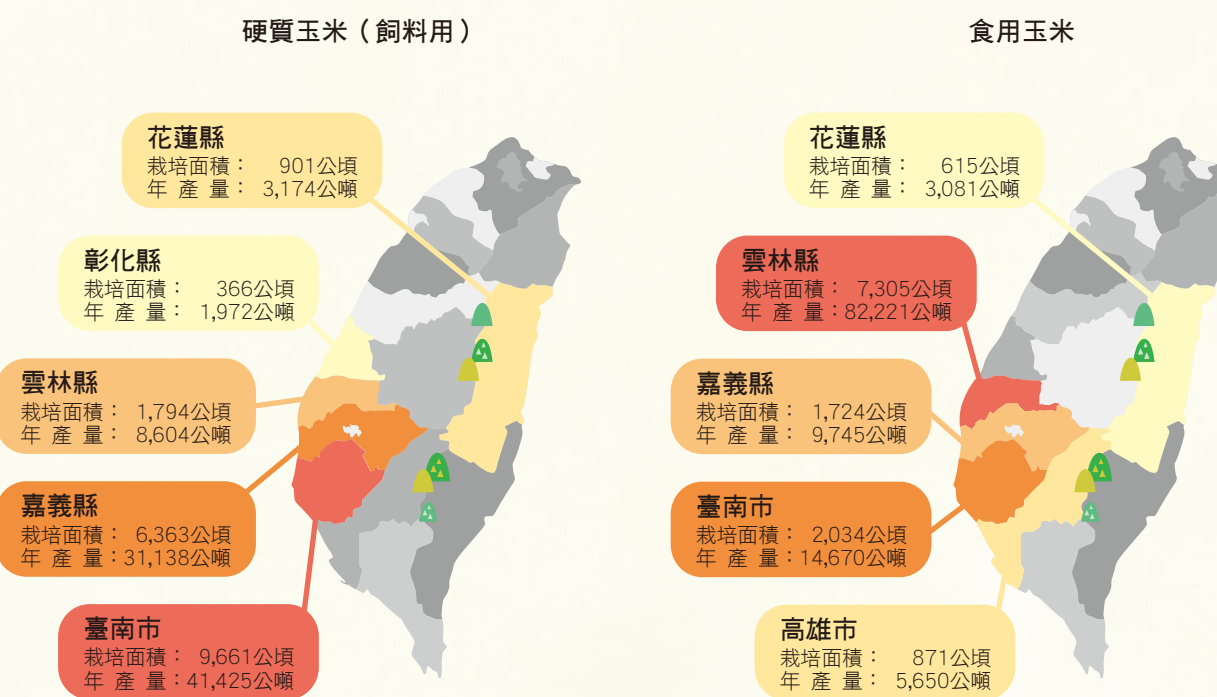
品種來源

原產地與臺灣發展演變
玉米原產於中南美洲，16世紀初傳入中國及臺灣，臺灣最常見的普通食用白玉米為「台南白」品種，在日治時期引入臺灣，迄今亦有百年以上歷史。臺灣早期栽培玉米，以自然授粉品種為主，外型混雜，產量與品質均較低。民國42年育成雙雜交種「臺南5號」，民國73年育成單雜交種「臺農351號」，主要是以食糧及飼料用途為目標。後來民間公司陸續從國外引進各種不同類型品種，主要以超甜玉米為主，目前已成為鮮食主流。

生產概況

食用玉米國內全年皆可種植，種類有超甜玉米、糯玉米、普通甜玉米及筍用玉米。超甜玉米的主要產地為雲林、臺南、嘉義地區，秋作及裡作較適合栽培，栽培面積也較多，其次為春作，而夏作病蟲害多栽培及管理較困難。秋作超甜玉米栽培以溫帶型品種較適合，甜度及品質較佳；春作及夏作溫度高，以熱帶型較能適應。近三年（民國110-112年）食用玉米的平均種植面積為14,997公頃，平均每公頃收量在8,735公斤左右，平均產量為130,695公噸。

產地、面積、產量圖



資料來源：農業部農業統計年報（110-112年平均）
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

雲林、嘉義及臺南地區大面積栽培玉米，採用大型播種機進行施基肥及同時播種，小面積則採用人工播種及小型中耕機進行田間作業。採收作業大盤商目前大都於清晨時，以人工用鐮刀採收果穗，送至集貨場進行分級包裝，再配送至市場零售商販售給消費者。



其他重要圖文訊息



台農5號（彩虹玉米）採收適期之果穗，色彩繽紛、口感甘甜，經加工蒸煮熟後，進行真空包裝，可維持品質且增加保存期限。目前在苗栗縣通霄鎮推廣，每年栽種面積已達20公頃，已成為通霄鎮名聲響亮之農特產品。

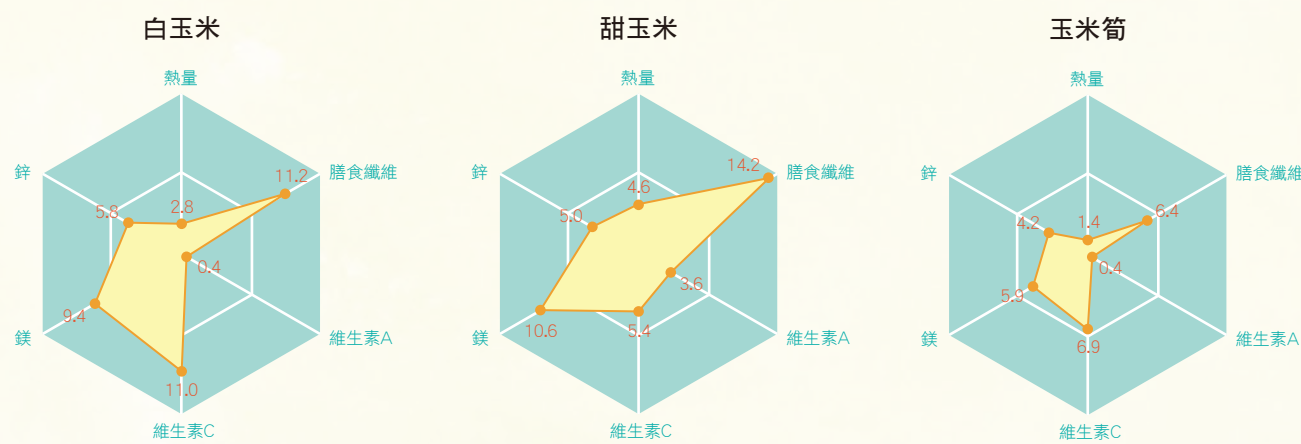
食用玉米在國內為自給自足的產業，平均產量約12-13萬公噸，除了鮮食用，少數以生鮮玉米果穗及玉米粒冷凍出口。進口的甜玉米粒大都以罐頭型式，年進口量在2.8萬公噸左右，主要來源為東南亞地區、法國及美國；玉米筍則大都由泰國進口。



營養成分

玉米富含澱粉、蛋白質、膳食纖維、維生素A、C、B₂、B₆、鉀、鎂、鐵和鋅等營養成分。玉米並非蔬菜類食物，熱量高，每100公克甜玉米有107大卡熱量，白玉米則約66大卡，糯玉米更高達172大卡；此外黃色玉米富含的葉黃素和玉米黃素是眼睛保健的有用成分。玉米筍含有豐富的維生素、礦物質及胺基酸，並具有獨特的清香，口感甜脆、鮮嫩可口，但它的醣類、蛋白質、脂肪含量均遠低於一般玉米，因此被歸類於蔬菜類。

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公克玉米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

1. 玉米筍：



吐絲2天採收品質最佳，太早採收筍會太嫩及太小，較晚採收則玉米筍變粗，品質變差。一般挑選原則，幼穗外型鮮綠，花絲尚未乾掉，筍長在10-12公分，筍徑在1.5公分以內，單筍重15公克左右為佳。

2. 超甜玉米與普通白玉米：



果穗生長至乳熟期，花絲轉乾扁、黃褐色，且果穗頂端三角形位置摸起來軟軟的，此時果穗苞葉鮮綠，籽粒飽滿，晶瑩亮麗，未凹陷脫水，為品質最佳時期。

3. 白（或黑）糯玉米：



果穗生長至糊熟期，籽粒擠壓會破，但無汁液噴出，胚乳呈糊狀，呈現糯性（如為黑糯玉米，則果穗籽粒外觀約有三分之二的籽粒已轉為紅或黑紫色時），此時為糯玉米的最適當採收期，烹煮後籽粒帶有Q黏的特性，食用品質最佳。

保存方法

購買後的玉米：

1. 宜儘速煮食，風味較佳。
2. 如需儲存，應以塑膠袋包裝，避免脫水，存放於冰箱冷藏室內，以不超過7天為宜。
3. 室溫（25℃）下存放以不超過2天為宜，且需避免堆積及日曬。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1. 整地



在土壤間容水量的75-80 %時進行整地，使土壤較鬆散，適合玉米發芽。

2. 播種



施基肥並同時進行機械播種，減少人力成本。

3. 雜草抑制



噴萌前除草劑，抑制玉米生長初期雜草之孳生。

6. 中耕除草及培土



主要目的為清除雜草與培土覆蓋追施肥料，增加肥料效率。

5. 施追肥



追施氮肥，補基肥中不足之氮肥。

4. 生長前期灌水



培土前適當灌水，增加土壤水分以便於中耕機操作。

7. 開花期灌水



吐絲前後14天注意灌水管理，缺水會明顯影響產量及品質。

8. 適時採收



到成熟期適時採收，以確保品質。

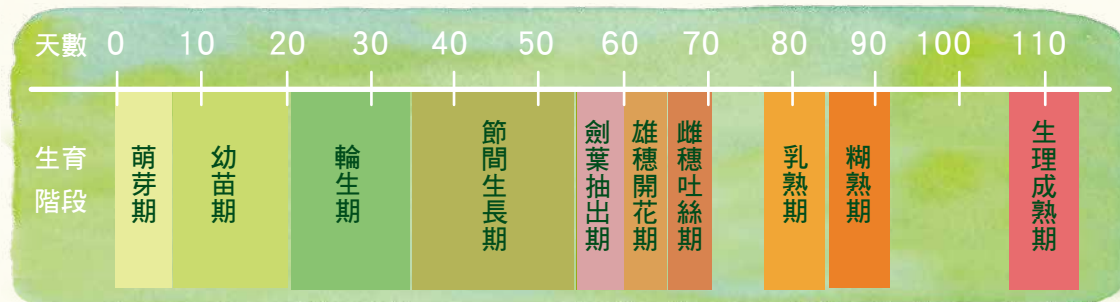
9. 包裝



採收後分級包裝及販售新鮮果穗。

栽培生產曆

玉米一般栽培曆：



小知識

什麼是硬質玉米？

硬質玉米大部分供作食糧、飼料、食品或工業原料，常見的有硬粒型與馬齒型，硬粒型外皮堅硬，頂部圓，具有光澤；馬齒型籽粒兩側為角質澱粉，頂端至內部為軟質澱粉，外觀凹陷呈馬齒狀。

爆玉米花是用什麼品種？

爆玉米花使用的玉米為特別的玉米種類，稱為「爆裂種」；籽粒小，堅硬，半透明狀，籽粒外圍大多為角質澱粉，少量軟質澱粉，位於籽粒內部胚兩側，水分在13-15%時，遇到高熱最易爆裂。籽粒有圓型及水滴型，以黃色最常見。

料理食譜

水煮玉米

材料：甜玉米或糯玉米果穗



1

去除老化苞葉並清洗乾淨，水滾後投入帶苞葉果穗燉煮10分鐘即可直接食用。



2

若尚有多餘果穗未立即食用完時：
(1) 可將含苞葉的果穗放入封口夾鏈袋，再放入冷凍庫，可短期保鮮。
(2) 將煮熟的甜玉米或糯玉米果穗放入封口夾鏈袋，放入冷凍庫，退冰後即可食用或電鍋加熱後食用。

消費Q&A

Q1. 玉米現採才會甜？

A1. 甜玉米採收後，如未能有效降低其果穗之溫度或抑制其呼吸作用所產生的熱量，會導致糖分迅速轉化成澱粉累積，而降低糖度；在30℃、24小時便使甜玉米失去60%的糖分，嚴重影響其原有鮮度、品質及風味與商品價值之壽命。因此現採的玉米若未立即烹煮或冷藏，其糖度仍會受影響。

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
撰稿者：謝光照 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

