

落花生



落花生植物型態



花器近照

類別：雜糧類
學名：*Arachis hypogaea* L.
英名：Peanut
別名：土豆、長壽果
分類：豆科（*Fabaceae*）
花生屬（*Arachis*）

主要特徵

落花生主要食用部位為種子，品種間種子大小差異很大，主要受遺傳、栽培環境影響，通常以飽滿種子的千粒重表示花生品種的種子大小。種皮顏色眾多，以淡粉紅色品種最多。根屬軸根系，主根上長有支根，支根上有根毛，與根瘤菌共生形成根瘤結構，可固定空氣中之氮素，供給花生植株所需氮肥使用。

重要品種（或分群）

臺南9號



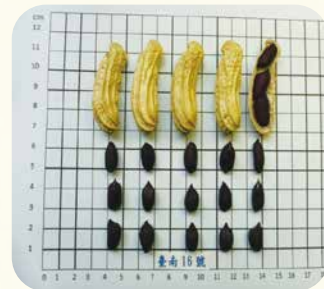
果殼光滑、剝實率高、種子小粒，千粒重約400-450公克，多集中在彰化縣及其他縣市零星種植，焙炒風味香而細緻，產品以帶殼焙炒為主。

臺南14號



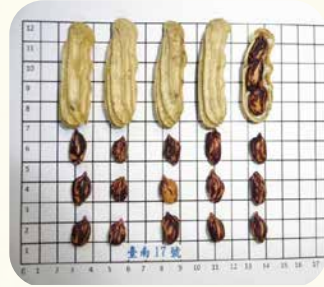
果殼紋路明顯、種子大粒，千粒重約680-800公克，全臺各地廣泛種植，為目前臺灣主要種植品種，市占率約75%，為一般落花生相關食品加工業最主要原料來源。

臺南16號



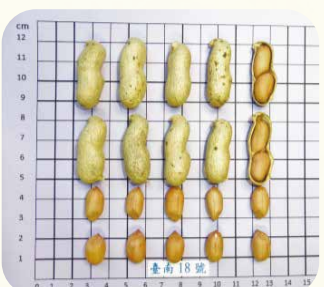
果殼紋路極明顯、種子中等，千粒重約500-600公克，種皮黑色。焙炒風味香酥，口感細緻，主要集中於雲林縣元長鄉一帶種植，以帶殼焙炒最為常見。

臺南17號



果殼紋路極明顯、種子中等，千粒重約500-600公克，種皮具深紫色斑紋。蒸煮後口感Q、綿、香，是唯一以製作生產模式的品種，用作生產蒸煮、冷凍食品為主。

臺南18號



果殼紋路光滑、種子大粒，千粒重約650-760公克。焙炒風味香酥，口感細緻，主要種植於雲林縣虎尾鎮一帶。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

落花生原產於南美洲秘魯和巴西，由秘魯沿海地帶傳到其他地區種植，臺灣之落花生大概於明朝萬曆年間（約1576-1691年）由閩粵傳入臺灣種植。落花生為一年生草本，根部有豐富的根瘤，莖直立或匍匐，臺灣現行花生品種皆為直立型，莖桿長約30-80公分，為世界上極少數地上開花地下結果植物之一。

生產概況

落花生為臺灣主要雜糧作物之一，早期為食用油主要來源之一，1958年種植面積曾高達103,963公頃，1966年起，受國外廉價食用油一大豆油原料進口影響，栽培面積及年產量逐年減少。加入WTO後，為降低市場衝擊，維持落花生產業發展，避免產銷失衡，目前維持在16,000-17,000公頃左右。一年可種兩作，第一期作播種時間約在1月中旬-2月中旬，也稱春作，面積約5千餘公頃。第二期作播種時間約在7月下旬-8月中旬，也稱為秋作，種植面積約1萬餘公頃。

作物主要產期

一期作/春作						二期作/秋作						
月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
田間栽培作業	整地	播種期	灌溉					整地	播種期	灌溉		
	▲基肥	開花期	灌溉	灌溉				▲基肥	開花期	灌溉	灌溉	
		▲追肥	果莢發育期						▲追肥	果莢發育期		
				種子充實期						種子充實期		
					成熟採收期						成熟採收期	

產地、面積、產量圖

彰化縣

栽培面積：3,060公頃
年產量：7,291公噸

雲林縣

栽培面積：13,043公頃
年產量：37,004公噸

臺南市

栽培面積：304公頃
年產量：678公噸

其他縣市合計

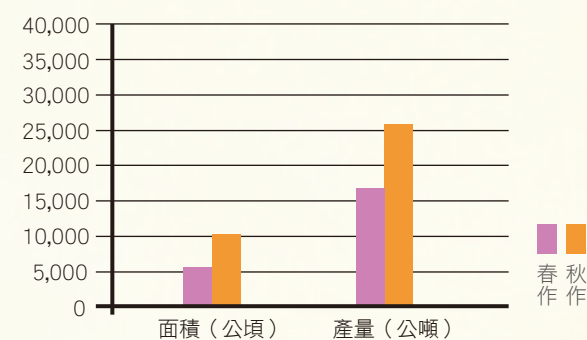
栽培面積：1,500公頃
年產量：3,071公噸

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

近年來栽培面積維持在16,000-17,000公頃左右，種植地區主要分布於雲林縣及彰化縣，雲林縣以省道台1線以西一帶虎尾鎮、土庫鎮、元長鄉、北港鎮、褒忠鄉、東勢鄉、麥寮鄉、崙背鄉、水林鄉及四湖鄉等鄉鎮地區，彰化縣以省道台19線以西鄰近雲林縣之大城鄉、芳苑鄉、二林鎮等鄉鎮地區為主。

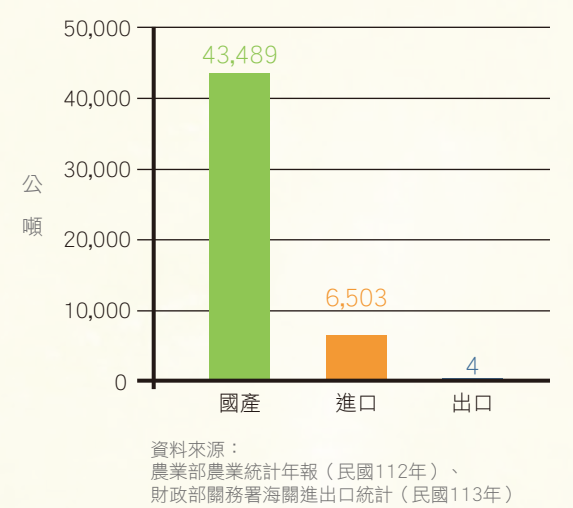
臺灣春作、秋作落花生栽培面積及產量（民國112年）



其他重要圖文訊息

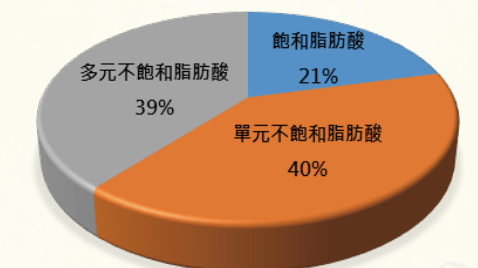
國產落花生主要以內需為主，不足數量才開放進口，進口採關稅管制配額措施，自給率達87%。

臺灣落花生生產與進出口概況



營養成分

花生營養豐富，含油量約46.1%、蛋白質23.6%、碳水化合物28.4%、膳食纖維7.9%、醣類4.6%，這些成分在高溫加工環境下會產生梅納反應，促使內含碳水化合物、胺基酸及蛋白質發生的一系列複雜反應，產生成百上千個具不同氣味的分子，而賦予花生產品獨特誘人香味，令人愛不釋手。花生油80%為不飽和脂肪酸，以油酸及亞油酸含量最為豐富，為人體不可或缺的脂肪酸；種皮富含前花青素（淡褐色、紅色）、花青素（黑色）及白藜蘆醇等特殊天然抗氧化物，連皮吃最養生，每天吃20-30粒，即可補充營養更預防心血管疾病，是最為平價的堅果類食物。



落花生脂肪酸含量比例圖

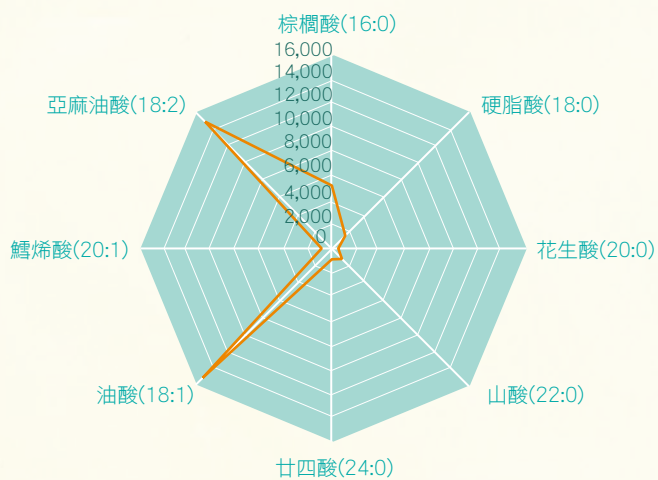
國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部臺南區農業改良場
撰稿者：陳國憲 / 插畫與版面設計：染渲插畫

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

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公克落花生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

- 新鮮花生仁：**選購新鮮花生時應儘量挑選種子飽滿、種皮顏色為粉紅肉色或淡褐色之產品。
- 選購加工產品：**應注意是否超過保存期限，優質產品具有花生特有之香味，如開封或品嚐時有明顯油臭味，屬放置太久，油脂氧化，亦應避免食用。
- 黃麴毒素產生與安全消費：**黃麴毒素為消費者對花生產品最重視的問題，其產生來源主要為脫殼加工業者為降低花生種子破損率，廣泛採用加水濕脫方式，去除花生殼製程中，增加種子含水量，加上脫殼後原料於高溫、高濕的不當環境下儲運，導致黃麴菌滋生而產生黃麴毒素。

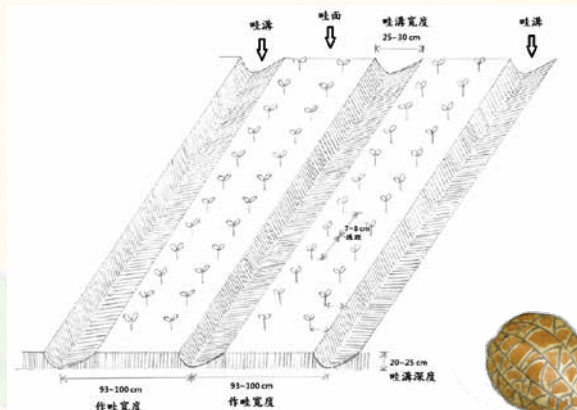
保存方法

- 生鮮種仁或蒸煮花生類：**短時間未能即時食用，宜密封後置於冰箱冷藏；如長時間存放，則宜置於冰箱冷凍庫。
- 加工後乾果類產品：**短時間未能即時食用，可排除包裝內空氣或置於保鮮盒密封後收存；長時間存放，則宜置於冰箱冷藏。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

- 種子準備：**購買當期作帶莢新鮮種原，以手工或機械剝實，挑除乾癟不成熟、破損、發芽等不良種子，每公頃播種約需200公斤種子。
- 整地、播種：**土壤含水量適當時，曳引機將土翻鬆1-2遍，將剝實種子倒入播種機之播種盒內，作畦、播種及鎮壓一次完成。小面積生產則以鋤頭或中耕機鬆土作畦，1穴1粒，種植深度約3-5公分，種完後須鎮土，促進土壤與種子密實。

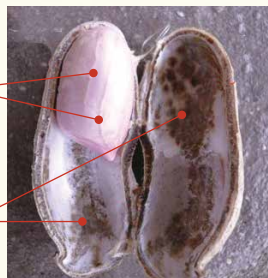


小知識

3.病蟲害防治：常見蟲害有薊馬、紅蜘蛛、甜菜夜蛾幼蟲、斜紋夜蛾等；病害有冠腐病、銹病、葉斑病、簇葉病、白絹病、莢腐病等，病蟲害發生時可依《植物保護手冊》推薦用藥適時適量進行防治。

4.採收：花生之成熟期依品種及生育期間溫度而異，可由生育期估算或觀察生理變化。春作從播種至成熟約120-145天，秋作約100-105天；莢殼內側光滑且出現深褐色斑點，種皮顏色呈淡粉紅色，表面具明顯凸出脈絡代表適合採收了。

種皮呈淡粉紅色及
凸出之脈絡結構

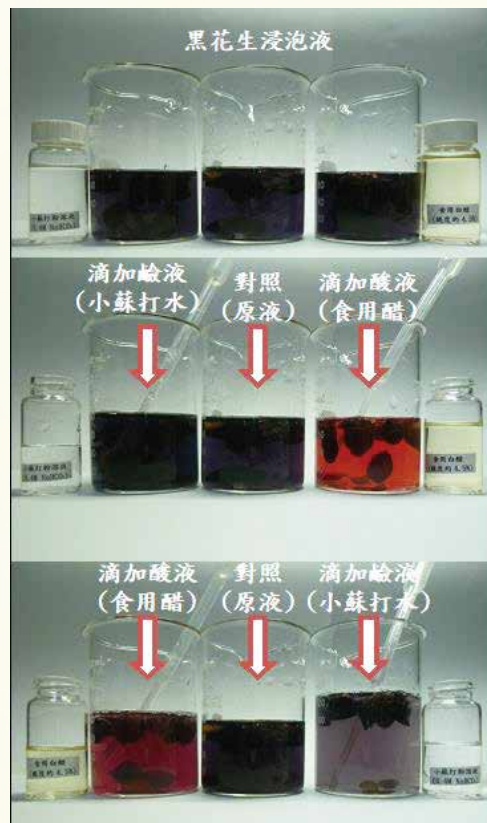


殼內膜出現平滑
深褐色斑點



5.調製：收穫之新鮮生莢果可直接供應蒸煮鮮食或密封後置於冰箱冷凍存放。其他加工用原料需立即在太陽下曝曬，或利用乾燥機乾燥至含水率低於10%（簡易判斷方法：以手指搓捻成熟種子，種皮容易脫落；或以指腹壓捏未成熟種子，呈堅硬如石之觸感），去殼後密封於陰涼通風處或置於冰箱儲存。

國產黑花生（臺南16號）種皮色素為天然花青素，具高抗氧化性，非人為染色產品。辨識天然花青素方法可以日常食用醋、小蘇打及優碘等用品即可辨識。



天然花青素會隨溶液pH值改變而成可逆性變色



花青素具高抗氧化特性能使碘液還原變色

料理食譜

花生糖

材料：新鮮曬乾花生600公克、水麥芽糖200公克、砂糖100公克、食鹽少許、水50毫升、沙拉油50毫升



花生湯圓

材料：去皮花生300公克、砂糖或水麥芽糖40公克、1/4小匙食鹽、食用油90毫升、奶油1大匙



消費Q&A

Q1. 焙炒類花生加工產品，種皮能吃嗎？

A1. 可以的，只是花生產品連種皮吃口感略差，並沒有毒性問題，相反的花生種皮富含前花青素、花青素等多種天然高抗氧化物，有益於降低心血管疾病罹患風險，有血液不易凝固相關疾病者，則不宜。

Q2. 黃麴毒素只有出現在花生產品嗎？如何降低誤食黃麴毒素風險？

A2. 黃麴毒素普遍發生於各種穀類及豆類，並非只會出現在花生產品。選購產品時儘量選購可辨識外型產品，如具完整外殼、籽粒完整等或有品牌國產花生製品。進口花生多以印度及越南等東南亞國家為主，雖然這些原料成本低廉，但加工儲運技術相對落後，加上海上長途運輸，受黃麴毒素汙染風險遠高於國產花生。進口花生因新鮮度及顏色較差，通常作較深度加工原料。

國產農漁畜產品教材-2025.12出版

編撰單位：農業部臺南區農業改良場

撰稿者：陳國憲 / 插畫與版面設計：染渲插畫