

青蔥心



類別：蔬菜類
學名：*Allium fistulosum* L.
英名：Welsh onion, Green onion, Spring onion
別名：葉蔥、和事草、水晶管、蔥仔
分類：蔥科（**Alliaceae**）蔥屬（*Allium*）

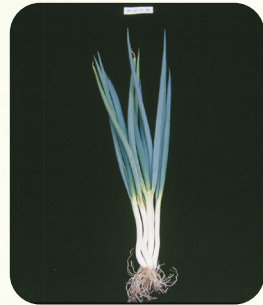
A B
A 青蔥
B 青蔥花

主要特徵

蔥、薑、蒜都是煮菜時常用的香辛蔬菜，可以提升香氣，去腥解膩。其中以蔥最為柔和清香，不論是調味陪襯，或是做為主角料理，都非常適合。很多有名的小吃或菜色皆由蔥擔任要角，例如蔥油餅、蔥花蛋、蔥爆牛肉等，可見蔥在我們味覺地圖裡已經佔了不可取代的地位。

一般我們食用的是蔥在地上的部分，包括葉鞘（蔥白）和葉（蔥葉）。蔥葉部外觀為粉綠色，呈中空圓筒狀，接近根部的莖為白色，稱為「蔥白」。有時在蔥頂端會頂著一顆絨毛球，則是青蔥的花。

重要品種（或分群）



北蔥

因性喜濕地亦名水蔥，以往以臺灣北部栽培最多，故名北蔥。原由福建省泉州或漳州所引進，分布全臺各地，目前以南部栽培最多，北部栽培已逐漸為四季蔥所取代。

圖片來源：農業部花蓮區農業改良場蘭陽分場



四季蔥（左）

又稱日蔥、日本蔥、九條蔥，以北部栽植最多，耐熱性較差，適合冷涼氣候。耐旱性強，葉身較北蔥大，葉肉厚且柔軟，品質優良，在秋冬季生育強。

大蔥（右）

葉色濃綠，葉肉厚，葉身直立，分2-3枝，蔥白部長約30公分，品質稍硬，栽培容易，耐寒性強，適合秋冬栽培，以食用蔥白為主。

改良品種



蘭陽四號

為農業部花蓮區農業改良場改良之耐熱品種，於2008年獲得品種權。株高約70公分，蔥葉綠色，蔥白雪白，長19-21公分，蔥白與葉比例為1：3。本品種春季不開花，適合分株行無性生殖全年栽培。



蘭陽一號

屬四季蔥種，商業名稱為「清玉」。植株蔥白較長，終年維持在15-22公分，顏色潔白不帶土黃色。本品種在宜蘭縣推廣後曾高達9成占有率，至今仍是宜蘭地區栽培之主流品種。



品種來源

原產地與臺灣發展演變

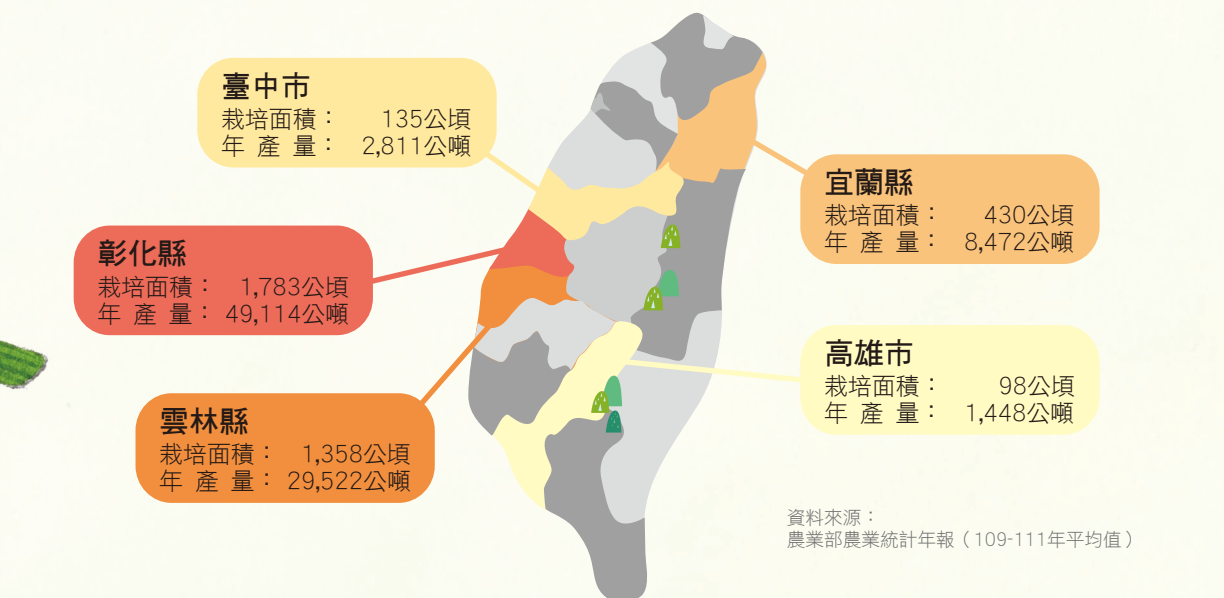
原產地在中國西北部及西伯利亞貝加爾湖一帶，為華人最重要的香辛蔬菜，中華料理中的炒、煮、蒸、炸、燜、滷，樣樣少不了青蔥，估計在中國已有3,000年以上的栽培歷史，臺灣是由早期的中國移民傳入，各縣市普遍皆有栽培，近年栽培面積約4,000公頃，可周年供應消費市場所需。

生產概況

國產多為「日蔥」與「北蔥」2種，其中日蔥以宜蘭縣為主要產區，而北蔥則以雲林縣、彰化縣為主要產地。日蔥主要由宜蘭縣各農會或青果合作社等農民團體共同運銷，集中至臺北第一果菜批發市場進行拍賣交易。北蔥之行銷通路則相對多元且分散，惟臺北第一果菜批發市場之運銷量仍為全國之冠，而雲林縣西螺鎮果菜市場次之。

產地、面積、產量圖

依據農業部農業統計年報民國109-111年之數據整理，近三年臺灣栽植青蔥面積及產量最高之縣市為彰化縣、雲林縣、宜蘭縣、臺中市、高雄市等五縣市。



在地狀況



蔥王：三星蔥

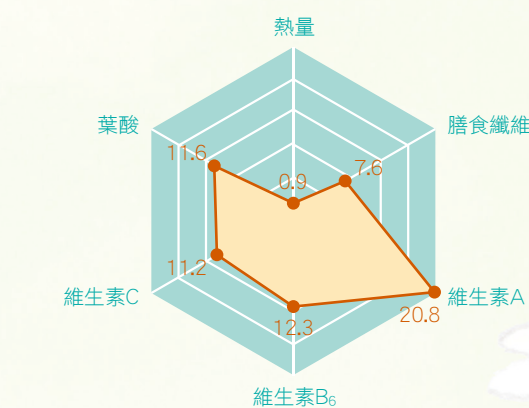
三星地區由於氣候、地理環境特殊，位於蘭陽溪上游，水質清澈、日夜溫差大，所產青蔥品質佳，葉肉厚、蔥白長、纖維少，甚受消費大眾青睞，產量約占宜蘭縣青蔥的60%，再經過三星鄉多年來舉辦「蔥蒜節」的大力宣傳，成功打開三星蔥蒜的知名度，至今青蔥已是三星地區最重要也最具經濟價值的蔬菜作物與農特產。蔥可以生食、炒食、煮湯，或用於炒菜調味。盛產蔥蒜且質量均佳的宜蘭縣三星鄉，更把蔥加工為青蔥醬，讓蔥的食用方式更加多元。

三星蔥的最大特點在於蔥白長，有時可長達20幾公分。

營養成分

蔥富含膳食纖維、維生素C、β-胡蘿蔔素及鈣，因為植株含有揮發性的硫化物，吃起來格外辛香，經科學研究證實這種成分有抑菌作用。

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公克青蔥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

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部花蓮區農業改良場

撰稿者：楊素絲、張志維 / 插畫與版面設計：染凜插畫

其他特殊關注營養成分

蔥特有的香味為硫化丙烯，可提高維生素B₁作用，對消除疲勞、焦躁、手腳冰冷等症狀有效用，有助於鎮定神經。

挑選方法

以蔥白部位潔白粗長均勻，結實堅挺不萎軟，葉呈綠不枯焦，未抽苔開花，纖維細緻不老化，無水傷腐爛病蟲害者佳。莖葉挺直、葉色鮮麗，清脆的青蔥，蔥白部份均勻質感堅實，略帶光澤，蔥白蔥綠要明顯分明。

保存方法

保存時建議用報紙包裹後，冰箱冷藏約可保存3天。要吃之前才水洗，因為蔥栽種時莖葉交接處容易卡沙土，清洗時要特別注意。

生產過程

栽培時重要關鍵過程



1.整地

整地前先施用基肥，用耕耘機拌入土中混合均勻再用培土機（曳引機）做畦。畦面上覆蓋稻草，可以防止雜草滋生，冬季可保溫、夏季兼可降低土溫，減少水分流失、土壤被雨水冲刷。



2.定植

選擇1-2根無病蟲害且生長強健之種苗，勿切除蔥葉，修剪掉根，每穴種植2-3支。種植時用植蔥器插入畦面開穴，深度與蔥白長度相同。種植時應選擇陰天或陽光較弱之天氣，減少陽光直接曝曬，以提高成活率。蔥苗種入穴中後不必填土壓實，一方面可省工，另方面可避免根部或蔥苗遭擠壓而受傷。

3.土壤及施肥管理

定植後每隔約20日施追肥一次，共約4次。青蔥根部非常怕浸水，如遇豪雨應注意排水，否則可能導致發育不良，甚至腐爛死亡。青蔥忌連作，同一塊土地連續栽種3次後，即需另覓地區種植，否則病蟲害將會日趨嚴重以致產量下降。



青蔥生育初期



青蔥生育中期



青蔥生育後期

4.病蟲害防治

青蔥主要病害為疫病、軟腐病、紫斑病、菌核病及銹病。主要害蟲則為甜菜夜蛾、潛蠅、薊馬等。正確且適時施用農藥，可使植株健壯，產量品質均不受影響。

5.採收

分株繁殖的青蔥收成日數約需70-90天，田間採收時應避免太陽直射高溫時進行。採收時，握住蔥白、鬆動土後，才施力拔起。

採收後須以清潔的水清洗，去除老葉、受傷葉及土塊。清洗後宜儘速以冰水預冷，快速除去田間熱，以減緩呼吸、蒸散作用，保持青蔥之翠綠與鮮嫩。



左圖：青蔥採收

右圖：採收後洗蔥

栽培生產曆

生育日數	生育階段	主要的栽培管理	病蟲害							
0	生藥初期	整地、施用基肥、作畦、畦面覆蓋、定植（分株繁殖）								
10		病蟲害防治								
20		病蟲害防治								
30		病蟲害防治、第一次追肥								
40	分藥期	病蟲害防治								
50		病蟲害防治、第二次追肥								
60		病蟲害防治								
70		病蟲害防治、第三次追肥								
80	採收期	病蟲害防治								
90		病蟲害防治、第四次追肥								
100		病蟲害防治								

小知識

三星蔥品質特佳的秘密

不同於南部蔥是以種子播種，三星蔥農是以自行研發的植蔥器，以分株的方式來栽種。定植時必須蹲好馬步，將全身的重量往下壓，此時手中所拿的T型植蔥器，則是用力的在30公分厚的土堆中插入，前後搖晃一下，搖出一個小洞來，然後趁著植蔥器尚未完全拔出時，快速的將蔥苗放入洞孔當中。這種方式雖然費工又費力，但卻種出了蔥白碩長的三星蔥。

料理食譜

蔥爆牛肉

材料：青蔥1把、牛肉絲200公克、紅辣椒1根、蒜頭3顆

調味料：沙茶醬適量、蠔油1大匙、太白粉少許、米酒1大匙、胡椒粉1大匙、鹽1/2匙



提醒：牛肉絲已經先炒過一次，因此第二次下鍋時不要炒太久，以免老掉。

消費Q&A

Q1.青蔥種類多樣，該如何挑選？

A1.不論是哪一種品種的青蔥，選購蔥白粗長潔淨，葉身完整無病蟲害、無腐爛枯焦，是共同的挑選準則。

Q2.三星蔥是何種品種？

A2.三星蔥主要品種為「四季蔥」，因三星蔥農是以自行研發的植蔥器，以分株的方式來栽種，使植株蔥白部分特別的長。一般南部蔥的蔥白約在10公分左右，而三星蔥則可達到18-20多公分，長了快1倍之多。同時還兼具纖維細緻，嚐起來甜嫩而不嗆辣，讓三星蔥在蔥界一直穩坐龍頭。由於三星鄉青蔥行銷聞名全國，而有「三星蔥」之名，其並非特定品種，而為品牌。