

結球白菜



類別：蔬菜類
學名：*Brassica campestris* L. ssp. *pekinensis* (*Brassica rapa* L. var. *pekinensis* (Lour.) Olsson)
英名：Pe-tsai, Chinese cabbage, Celery cabbage
別名：大白菜、包心白菜、捲心白菜、山東白菜
分類：十字花科（**Brassicaceae**）
芸薹屬（*Brassica*）

A 結球白菜栽培田區
B 結球白菜植株
C 結球白菜剖面
D 抽苔開花

主要特徵

溫帶作物，一或二年生草本植物，葉片分為外葉與內葉，外葉顏色濃綠或淡綠色，心（內）葉為白、綠白或淡黃色，葉柄寬扁，兩側有明顯葉翼，葉邊緣波浪狀；生長初期葉片向外散開伸展，中期葉片向內包被捲縮，後期結成球狀，層層相疊捲曲為扁圓形到長筒形葉球；總狀花序，黃色花。

重要品種（或分群）

若依外型與口感等歸類，國內常見結球白菜可分為如下二類：



漳浦白菜

- 別名大白菜，俗稱厚殼仔。
- 盛產期與產地：4-11月，彰化、雲林為主要產地，為消費市場大宗。
- 外型：捲葉、結球，外型呈渾圓球狀，梗多，包葉緊密。
- 重量：平均重量為0.7-1.5公斤。
- 口感與料理方式：口感嫩脆清甜、纖維細緻，適合清炒或製成白菜滷。



山東白菜

- 別名包頭蓮或煙臺白菜，具有半耐熱性且適應性廣的優勢。
- 日據時期從日本引進臺灣。
- 盛產期與產地：11月至翌年3月，雲林、彰化為主要產地。
- 外型：半捲葉、半結球，體積最大，呈橢圓長形或圓柱狀，梗長，葉片粗大。
- 重量：平均重量為2-4公斤。
- 口感與料理方式：纖維略粗，葉莖大而爽脆、水分充足，適合久煮與醃漬，常料理為酸白菜火鍋與韓式泡菜。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

屬溫帶作物，原產於中國華北地區，古稱「菘」，由先民引入臺灣，適宜在平均溫度18-22℃的環境下栽培。國內栽培品種主要可分早生種（定植35-50天可採收）與晚生種（定植50天以上可採收）。國內經人為育種選拔與改良，已育種出適於夏季栽培的耐熱早生特性品種，如漳浦型。

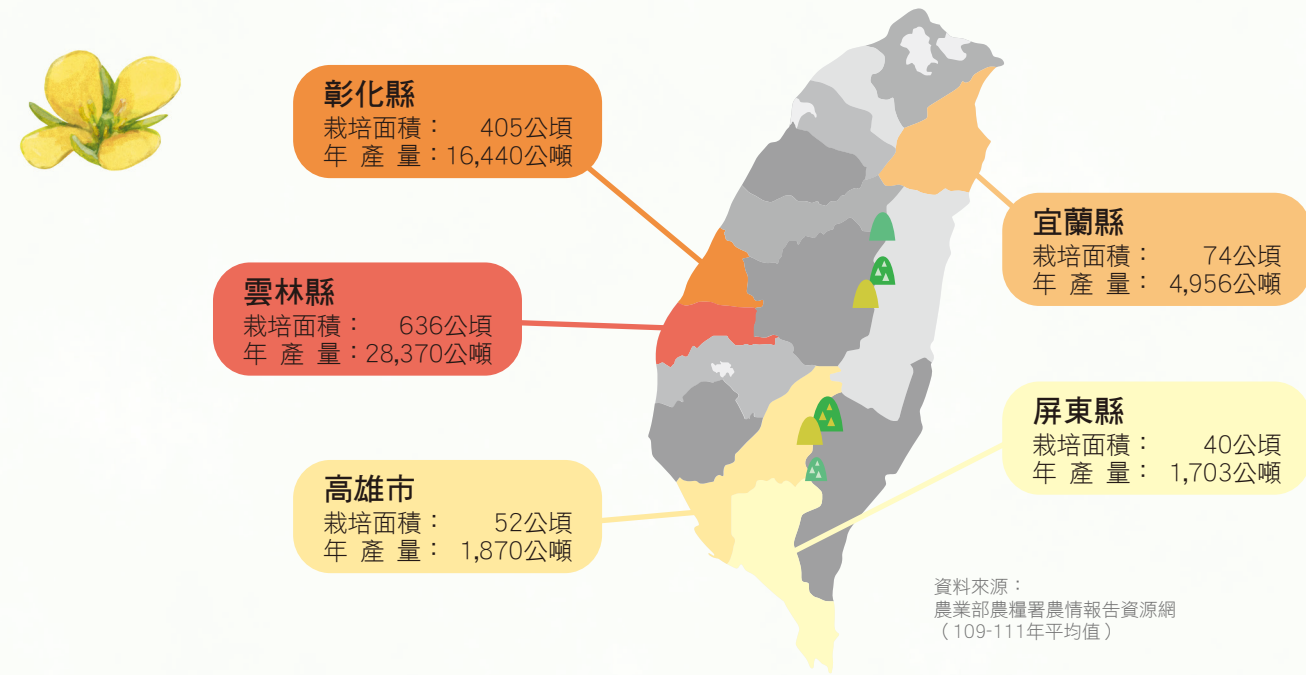
生產概況

根據農業部農糧署農情報告資源網統計資料，民國109-111年結球白菜全國平均年總種植面積為1,507公頃，總產量達62,396公噸，為國內大宗蔬菜前三名。

作物主要產期

結球白菜性喜冷涼氣候，葉球生長期尤需冷涼和較大日夜溫差，平地盛產期為11月至翌年5月，多集中在彰化、雲林、嘉義、臺南等地，夏季產地以高冷地區為主（如臺中市和平區梨山部落、宜蘭縣大同鄉南山部落等），亦有部分生產於彰化及雲林兩縣市，主要栽培種類為漳浦白菜。

產地、面積、產量圖



在地狀況

根據民國109-111年結球白菜之種植面積、年產量統計資料平均值，雲林縣平均總種植面積高達636公頃，年產量28,370公噸，在西螺、莿桐、土庫及臺西等鄉鎮多有栽培。彰化縣平均總種植面積達405公頃，年產量16,440公噸，主要集中於溪州、埤頭鄉及竹塘鄉等地，宜蘭縣則主要集中在大同鄉，平均種植面積與產量各為74公頃、4,956公噸。

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、林煜恒 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

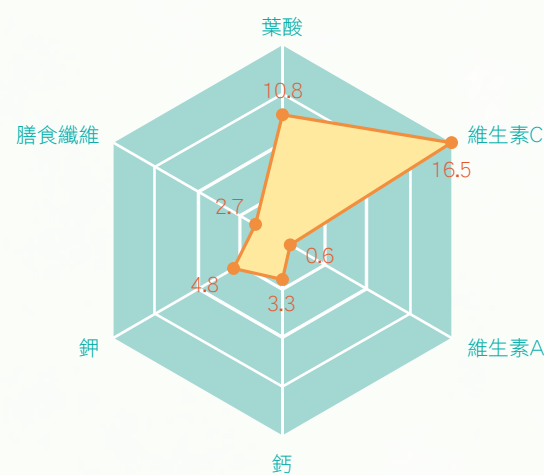
農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告

營養成分

結球白菜含有很多水分，冬天氣候乾燥而寒冷，可以補充身體需要的水分，不僅補水潤燥，還營養好消化。

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公克結球白菜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

- 葉片**：葉面完整、緊密收合，葉色光澤亮麗，葉緣翠綠表示新鮮，無出現黃白色或褐色枯萎。包頭型品種，結球包覆緊實，葉片完全抱合，頂端不向外翻捲。
- 外型**：結球緊密不鬆散，包覆率高。外表乾淨完整，無病蟲害、水傷、腐爛及枯黃。葉梗飽滿，不能太粗，且白色部分呈等三角形者為佳，葉柄潔白無黑斑。
- 重量感**：實心，葉球具有質量感，重量越沉越好。
- 氣味**：無腐臭味。
- 剖面**：葉子密度，越顯紮實表示生長期較長，吃起來自然較富有甜味與爽脆度。而莖部小且紮實者，表示生長時間充足。買剖半者時應檢查菜心是否腐爛或腐心，以不抽苔者為佳。

保存方法

- 整顆保存**
從外側葉片剝除較老葉片，用紙巾擦乾整顆白菜，保持內葉乾爽，再以白報紙包裹，放進塑膠袋，密封後放進冰箱的蔬果冷藏室，可保存長達1個月。或冬季天氣涼冷時直立存放於陰涼通風處，於常溫可保存1週。
- 剖半後保存**
用保鮮膜包裹，冷藏可保存約1週。
- 殺菁後冷藏**
將葉片一片片剝下，放入煮滾開水汆燙一下撈起冰鎮冷卻，瀝乾水分後裝於容器中，可冷藏保存約5天。
- 乾燥或醃漬**
可曬成菜乾或製成泡菜、酸菜可保存較久。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

1.育苗及定植

大都使用穴盤苗育苗移植方式種植，播種後3-4週移植田間，本葉3-5片時定植。種植前事先作好田間地下害蟲防治。結球白菜對土壤適應性強，然以表土深厚，富有機質的砂質或粘質土壤為佳。



2.施肥

基肥全面撒施後，用曳引機混入表土層，整地後，作畦及定植。第1次追肥，在成活後7-10天，條施在畦邊，第2次追肥及第3次追肥分別在定植後22-24天及36-38天時，施於畦邊後，中耕、培土兼除草。

3.灌溉

生育期間，視土壤狀況，應適度灌溉，灌溉宜均勻，以保持土壤濕潤。結球初期為需水最多時期，結球後期則要節制用水，以免葉球開裂。田間缺水乾旱，容易造成白菜結球困難，甚至不結球。田間排水溝渠須流暢，多雨季節須注意田間排水，若雨後滿畦積水將導致枯萎或嚴重發生軟腐病。

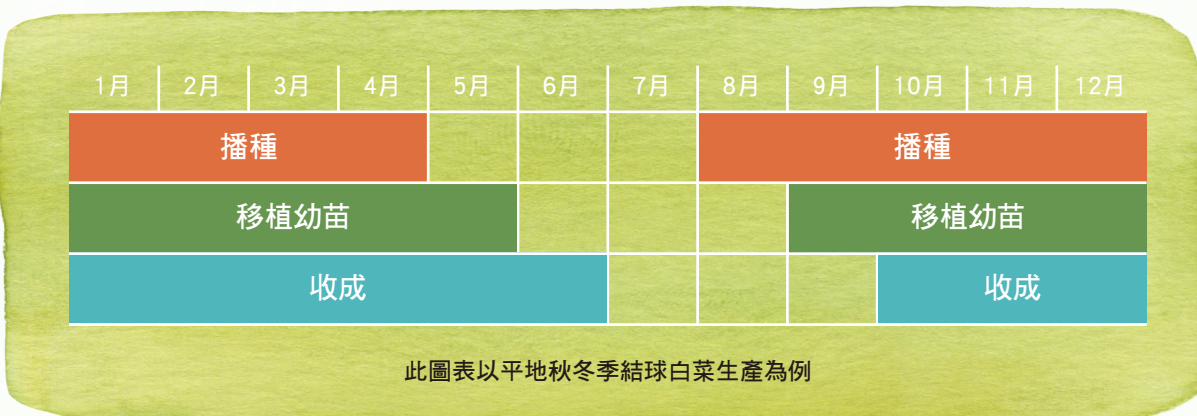
5.採收

葉球尚未充分緊實至充實緊密時都可採收。收穫之葉球先分級、裝箱、長期儲藏需於1℃冷藏庫冷藏。

4.病蟲害防治

苗期時，需做好病蟲害防治。生育期間，田間懸掛性費洛蒙誘蟲盒，配合化學藥劑，做好病蟲害防治。

栽培生產曆



小知識

結球白菜（大白菜）與小白菜有甚麼不一樣？

- 大小白菜雖然同屬十字花科，但因結球與否在外觀、口感及生育期上卻有很大的差異，小白菜播種後約30天即可收成，大白菜播種至採收約50-70天。
- 大白菜口感脆、纖維細緻，除了適合炒食、白菜滷等，可做泡菜生食；小白菜生吃略帶有些許澀味，通常以熟食料理為主，適合炒食或煮湯，在蚵仔煎、陽春麵等料理都少不了小白菜。

料理食譜

開陽白菜

材料：結球白菜500公克、乾香菇3朵、薑3片、冬蝦1大匙、高湯1/2碗
調味料：鹽、胡椒粉少許



消費Q&A

Q1. 結球白菜之葉梗及葉片上長出像黑芝麻的小黑點，是否可食用？

- A1. (1)結球白菜長黑點主要有三個原因，第一個和品種有關，像是耐水性等比較差；第二個原因是農民在栽種過程中施用過多的氮肥，亞硝酸離子累積葉脈未代謝掉所致；第三個原因則是農民栽種過程中水分管理不好，白菜葉片的銨態氮累積，導致細胞破裂的氧化作用，而在葉片上產生黑點。無論是哪種原因，結球白菜產生黑點都是白菜的生理反應，對白菜的營養、口感或質地並無影響，還是可以安心食用。
- (2)結球白菜的黑點只呈現在白菜的淺層表面，如果覺得黑點影響外觀，只要用刀片淺淺地削掉一層，就可以把黑點去除。

Q2. 結球白菜若出現葉片部分腐爛，切除後是否可食用？

- A2. 葉片出現大塊黑斑或腐爛，可能是由於白菜得黑斑病或軟腐病，腐爛的大白菜易滋生細菌，不宜食用。



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、林煜恒 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE
廣告