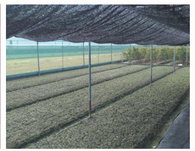
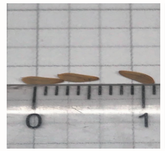
萵苣



類別：蔬菜類
學名：*Lactuca sativa* **L.**
英名：Lettuce
別名：A菜、美生菜、媚仔菜
分類：菊科 (**Asteraceae**)
萵苣屬 (*Lactuca*)



A B C D E
A 露天萵苣田區
B 設施內種植的萵苣
C 萵苣種子
D 結球萵苣
E 結球萵苣因高溫抽薹

主要特徵

萵苣為菊科一年生的草本植物，原產地為地中海沿岸及中國大陸北方西伯利亞一帶，喜冷涼乾燥氣候。萵苣型態多樣，但在植物學的角度中，他們都屬於同一個物種，僅以變種來區分葉萵苣、蘿蔓萵苣、皺葉萵苣、結球萵苣及莖用萵苣。因口感清脆爽口，且料理方式多元，深受大眾喜愛。

重要品種（或分群）

萵苣屬於菊科一年生的草本植物，為重要的蔬菜種類，萵苣型態多樣，但在植物學的角度中，他們都屬於同一個物種，僅以變種來區分葉萵苣、蘿蔓萵苣、皺葉萵苣、結球萵苣及莖用萵苣。

葉萵苣

本島尖葉（A菜）

葉緣尖細，葉片直立細瘦且厚度較薄，適合清炒。

本島圓葉（福山萵苣）

圓葉葉片微卷，又被歸為半結球萵苣，葉片厚實，常被做為火鍋配菜。

皺葉萵苣

皺葉萵苣（廣東萵）

又被稱作青生菜，葉片皺縮為其主要特徵，葉薄開展不結球，常被用於沙拉作為配菜，既美觀又解膩，由於經濟價值高，常被作為植物工廠或設施水耕的栽培種類。

紫色皺葉萵苣

顏色形態變化多

蘿蔓萵苣

蘿蔓萵苣（長葉萵苣或立葉萵苣）

植株植立葉片密集近圓筒狀，但又不似結球萵苣包裹成球，因此被視為半結球萵苣，葉片厚實多汁，主要作為生菜食用，是凱薩沙拉的主角，水煮亦有相當好的口感。

蘿蔓萵苣切面

結球萵苣

結球萵苣 (美生菜)

生育後期葉片會形成葉球，葉片肥厚多汁，以生食為主，用於沙拉、漢堡或三明治的基本食材。

結球萵苣切面

莖用萵苣

莖用萵苣

在市面上較為少見，其莖部膨大，可作為菜心加工或炒食。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

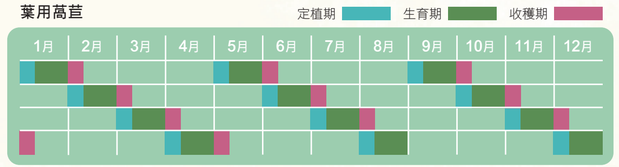
萵苣原產地為地中海沿岸與中國大陸北方西伯利亞一帶。莖用萵苣約於宋代傳入中國，光復後，由中國及美國輸入臺灣。葉用萵苣品種有臺灣地方品種亦有日治時期由日本傳入者，後由中國傳入福山萵苣。結球萵苣與蘿蔓萵苣則約在民國80年代由歐美引進試種並發展至今。

生產概況

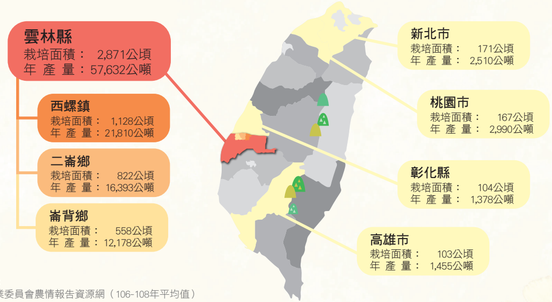
萵苣為全球重要蔬菜，年產量達2千7百萬公噸，中國與美國為主要生產國，臺灣萵苣年種植面積約3,600公頃，年產量約7萬公噸，全年皆可生產供應國內蔬菜需求；在蘿蔓萵苣與結球萵苣部分，由於夏季高溫不利種植，因此須由美國進口以補足市場需求，每年進口約2萬公噸萵苣，待秋冬季氣溫降低後始可於國內生產，國內平均種植面積約200餘公頃，除提供國內市場外，亦可作為外銷作物供應鄰近國家，外銷萵苣每年可達8千公噸，年產值約2.2億新臺幣，其中日本約占8成出口量，韓國約占1.5成，補足該國因冬季嚴寒無法生產之市場缺口。

作物主要產期

葉萵苣全年皆可生產，生育日數約30-45天；結球萵苣、蘿蔓萵苣及皺葉萵苣主要於秋冬季生產，於每年9月開始生產至次年的4月左右，生育日數約35-70天，低溫期生育日數長雖較長，但球重或株重亦較重。



產地、面積、產量圖



資料來源：
行政院農業委員會農情報告資源網（106-108年平均值）

國產農漁畜產品教材-2021.12出版
編撰單位：行政院農業委員會臺南區農業改良場
撰 稿 者：張為斌 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告

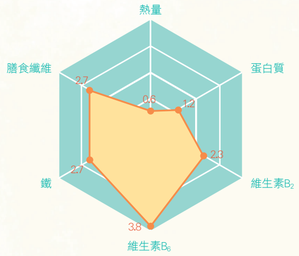
在地狀況

目前萵苣種植集中於雲林縣，其中以西螺鎮為最大宗，主要以葉萵苣供應國內市場為主，麥寮鄉則是結球萵苣主要栽培區，占國內約6成出口量，主要銷售至日本、韓國和新加坡等地。此外，近年新興的各種科技農業系統，諸如許多植物工廠、水耕設施或魚菜共生等，亦喜歡以萵苣作為生產主力，主要原因為萵苣種類繁多，選擇特色產品進行生產具備高經濟價值，且其生長快速少病蟲害之特性，亦使它成為系統化生產的極佳選擇。

營養成分

萵苣含有95%以上的超高含水量，口感清脆爽口，營養成分包含維生素A、維生素C及多種礦物質鉀、鈣、磷、鎂、鈉等。

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克萵苣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

萵苣的挑選相當簡單，不論結球萵苣或是不結球萵苣，都以直接觀察葉片外觀作為選擇標準，挑選時葉片應完整無破損及蟲孔，葉片顏色翠綠不要黃化，葉片硬質不軟化腐爛便是新鮮的萵苣。此外，結球萵苣與萵蔓萵苣長期貯藏後，葉片上會產生褐斑，外葉葉脈紅化成粉紅或紅褐色，此時應避免選購。

保存方法

萵苣的葉片遇水容易軟爛，保存時應避免事先清洗，保持乾燥以塑膠袋包裹好擠出空氣置於冰箱的冷藏區即可。需特別注意的是，萵苣要避免與蘋果、西洋梨、木瓜和香蕉等水果一起保存，由於這些水果保存過程中會產生高量乙烯與二氧化碳，易造成萵苣葉片黃化甚至出現褐色斑點，影響萵苣品質。

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告

生產過程

栽培時重要關鍵過程

萵苣適於冷涼環境栽培，葉萵苣（圓葉與尖葉）生育適溫為18-21℃，24℃以內生長旺盛，可週年生長；其餘種類栽培適期為秋冬季至春季，不適於高溫期栽種。

1. 種子催芽

萵苣種子有休眠特性，需利用低溫環境來打破休眠，提高種子發芽率。種植前可將種子浸泡在流動水中10至12小時使種子充分吸收水分，接著將種子保濕置於冰箱內4至6℃低溫環境下3至5天打破休眠。

2. 育苗

完成催芽的種子，應趁其初生根尚未突破種皮時，及時陰乾後進行撒播或播種於穴盤中育苗。

3. 種植

各品種適合的行株距不同，葉萵苣、皺葉萵苣及結球萵苣株距可分別以15、20及30公分為基準，確保有足夠生育空間。葉萵苣可以撒播後疏拔或寬畦種植多行；皺葉萵苣、萵蔓萵苣或結球萵苣多以作畦栽培，畦距1公尺，每畦種植兩行。田區畦高建議25-30公分，若是以園藝盆栽種植時，應確保土壤深度超過20公分，確保根系發展空間充足。

4. 施肥

種植前需先行施用基肥，生育期間依據氣溫及生育期長短，於過程中追用1-3次肥；園藝盆栽種植時可以液態肥料（氮磷鉀：20-20-20）1,000倍，7-10天澆灌一次。

5. 栽培管理

生育中期時進行中耕培土，除草兼疏鬆土層，更可加強田區灌排水，利於田間管理與植株生長。

6. 採收

目前萵苣主要以人工採收，收穫後運至集貨場進行包裝冷藏與配送；外銷萵苣採收時於田間直接以紙箱盛裝，經預冷處理後，由冷藏貨櫃車直接載往港口出貨。

病蟲害防治

多數病害皆容易在高濕度的環境下發生，因此萵苣種植時，保持植株之間的距離，降低環境溼度非常重要，是預防病害的重要措施，若病害發生時，以推薦的藥劑進行防治，並即時移除田間罹病的植株殘體，避免病原菌在田間傳播，可將病害帶來的危害降至最低。

可以為害萵苣的害蟲非常多種，如斜紋夜蛾、番茄斑潛蠅、蓟馬、蚜蟲及粉蝨等。斜紋夜蛾、番茄斑潛蠅及蓟馬危害較為嚴重，斜紋夜蛾幼蟲會直接取食植株造成損失，番茄斑潛蠅幼蟲則是在葉片中取食，造成葉片上出現蜿蜒曲折的線條，蓟馬啃食葉片表面造成葉片捲曲變形損傷，影響商品價值。種植期間可以利用陷阱降低害蟲數量，例如性費洛蒙誘蟲盒做為陷阱進行誘殺斜紋夜蛾、利用黃色黏板誘捕番茄斑潛蠅或是藍色黏板誘捕蓟馬，當害蟲數量增高時，則利用推薦的藥劑進行防治，即時壓制害蟲數量，避免農作物損失。

小知識

為什麼萵苣會苦？苦的萵苣可以吃嗎？

萵苣莖葉裡的白色乳汁中含有萵苣素，是萵苣食用時苦味的來源，萵苣是否會苦，與種植的品種、種植期間的溫度、水分及肥料管理皆有相關，萵苣素對人體並沒有不良影響，處理時可先快速氽燙，經冰水沖洗過後再行料理，可以降低萵苣苦味。

料理食譜

生菜沙拉

材料：結球萵苣300公克、沙拉適量

1. 結球萵苣剝除外葉後，由葉球取下一片片生菜。
2. 清水將葉片沖洗乾淨後，將葉片切塊或切條。
3. 將截切完成的葉片浸泡冷開水後瀝乾。
4. 添加適量沙拉及其他喜愛的沙拉配菜拌勻即可。

清炒萵苣

材料：葉萵苣200公克、蒜瓣少許、鹽1/2小匙

1. 葉萵苣去除頭部殘根，葉片逐一剝下清洗後，以5－6公分的長度切段。
2. 將蒜瓣拍碎放入鍋中爆香，加入萵苣拌炒。
3. 於鍋中添入少許水及鹽，悶煮約3分鐘後即可起鍋。

消費Q&A

Q1. 新聞上報導國外萵苣大腸桿菌O157:H7型污染蘿蔓生菜，在國內吃沙拉會有風險嗎？

A1. 國內並未曾傳出食用生菜類感染大腸桿菌O157:H7型中毒案例，依據衛生單位在國內抽檢或邊境輸入的檢查中亦無檢出的案例，因此不需太過擔心，尤其是在每年10月至翌年4月是國產萵苣的盛期，在地生產最新鮮。

Q2. 國內結球萵苣生產期只有每年10月至翌年4月，其他時間吃的生菜沙拉是哪裡來的呢？

A2. 5-9月時國內氣溫較高不適合生產結球萵苣，每年的這個時候會由國外進口約2萬公噸的萵苣，其中美國占約8成進口量，其餘則是由韓國、越南、馬來西亞等國進口。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版
編撰單位：行政院農業委員會臺南區農業改良場
撰 稿 者：張為斌 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告