

蕹菜



類別：蔬菜類
 學名：*Ipomoea aquatica* Forsk.
 英名：Water spinach, Water convolvulus, Chinese water spinach, Kangkong
 別名：空（通）心菜、甕（壘）菜、竹葉菜、蕹菜（客家語）、應菜（閩南語）
 分類：旋花科（**Convolvulaceae**）甘藷屬（*Ipomoea*）

- A B C D
 A 蕹菜是半水生蔓性植物，葉片卵圓、心形、或狹長形，葉色綠，葉柄長
 B 莖圓形表面光滑，有紅紫色和綠色兩種基本型態，內部中空有節，故得名「空心菜」
 C 蕹菜花冠呈漏斗狀，白色或淡紫色
 D 莖節側枝萌發力強，易著生不定根，開花後結蒴果

主要特徵

蕹菜是一種半水生的多年生蔓性草本植物，性喜高溫（25-35℃）多濕環境，但不耐低溫及霜凍，10℃以下生長停止，生命力強，可分為水生或旱生兩種類型；莖長而中空，表面光滑，濃綠、淺綠及紅色，不定根生於節間（再生能力強）；葉片互生，披針形或狹線形、橢圓形、卵形、長圓形、心形等，葉基部心形或戟形，葉色濃綠或淺綠；花朵腋生，單花，漏斗狀（形似牽牛花及甘藷花），白色或淡紫色，秋末至冬季的低溫與日照短易開花，由下節位漸次開花；果實為蒴果，卵形，每果有種子2-4粒，種子黑褐色，呈半圓形或三角形，皮厚，於開花授精後約1.5-2個月成熟。

重要品種（或分群）

蕹菜有兩種世界公認的基本型態，「紅色型」為紫紅莖、淡紫花，「白色型」為綠莖、白花。臺灣習慣上以葉片大小與型態來區分，早期栽培以大葉種為主，後因葉形狹長易管理、產能佳及消費喜好度高，使得栽培種漸以竹葉種為主，並為了穩定生產亦發展成溫網室栽培。

大葉種



白骨大葉

莖葉均呈淡綠或黃綠色，葉短寬闊、長卵圓形，莖粗，爬蔓性強，花朵白色；適宜水生栽培，再生力強，產量高，全年可連續採割7-9次；較青骨大葉耐寒，質地較柔軟。



青骨大葉

葉色較濃綠，葉片長卵形且寬大，莖粗，再生力強，產量高，全年可連續採割6-7次，花朵白色；水生或旱地皆可栽培，分布各地，品質優，極受消費者喜愛。

中葉種



竹葉種

植株較矮小、爬蔓性中等、葉片呈竹葉形或倒卵形，耐寒力較強，品質佳且產量高，花朵白色。多採用旱地栽培，是現今臺灣市面上最常見的食用種類。

小葉種



香蕹（正相思葉蕹、柳葉蕹）

屬於晚生種，耐寒力極強，葉片呈披針形而狹小，莖纖細色綠，小型白花，爬蔓性弱，產量低。北部地區有少許零星栽培（農家菜園）。

圖片來源：馮永富

紅骨型態



紅骨蕹

莖呈紅色至暗紅色，爬蔓性強，花朵基部粉紫色，葉片亦有大小葉之分。常見於水域、荒廢或人工濕地環境，具有淨化水質的功能。被視為臺灣原生種，亦可能是先民從泰國輾轉傳入而成歸化種。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

蕹菜原產於中國南方及東南亞等熱帶多雨地區，也普遍分布及栽培於印度、東南亞、非洲和澳大利亞，在越南是僅次於稻米的第二大主要食物。晉代《南方草木狀》記述以浮筏栽培的水耕方法，是蕹菜最早的文獻記載，顯示已有1,700多年的栽培利用史。臺灣於明鄭時期（1662-1683年）已有蕹菜，應是由鄭氏軍眷或漢人移民自閩粵攜入來臺。

生產概況

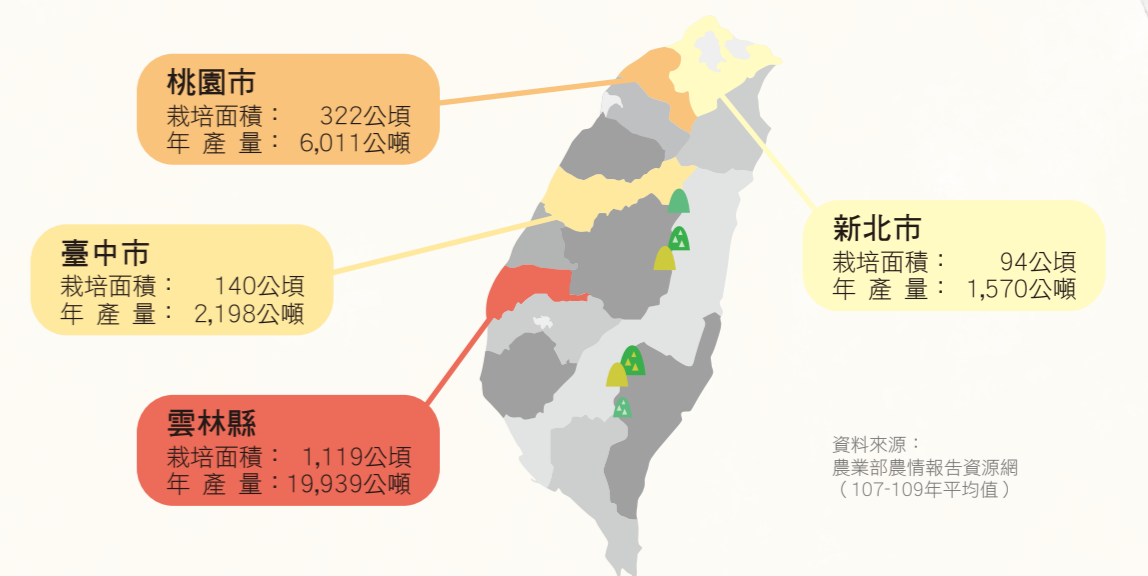
臺灣自1970年代起針對蕹菜進行相關研究，民國76年起的十年期設施園藝計畫，使蕹菜成為設施試驗及水耕栽培的主角之一；民國84年選育出唯一命名的竹葉種品種（桃園1號），使得1990年代平均栽培面積超過3,000公頃，年均產量4.7萬公噸，是蕹菜栽培全盛時期，主產於新北市與臺中市；民國89年後迄今保持在2,000公頃範圍，集中於雲林縣，桃園市次之，轉向專業化與穩定化的溫網室設施栽培，一直是僅次於芋的重要水生蔬菜。

民國107-109年全臺蕹菜平均栽培面積2,054公頃，平均產量3.59萬公噸，依產地面積產量圖分布來看，顯見短期葉菜類及時供應大都會地區的現象。

作物主要產期

臺灣的蕹菜生產，多已設施溫網室化栽培，全年皆可生產，惟冬季低溫時期僅剩南部能供應。全臺盛產期的4-11月（正如農諺所云「四月蕹」吃當令盛產食材最佳），正逢夏秋高溫多雨季節，極具補足夏季蔬菜缺口的重要性。

產地、面積、產量圖



在地狀況

旱地蕹菜（露天及溫網室土植，竹葉種為主）

雲林縣西螺鎮是臺灣蔬菜生產大鎮，自民國62年成立蔬菜專業區後，蔬菜栽培逐年成長，民國87年曾達5,381公頃，亦是蕹菜栽培面積暴增至409公頃的一年。桃園市以設施蔬菜產業為主，八德區為設施短期葉菜類之生產重鎮，全區溫網室生產面積超過121公頃。



桃園市擁有密集的設施蔬菜產業（圖為蕹菜）。



雲林縣西螺鎮是旱蕹栽培面積最大的單一鄉鎮。

水田薺菜（水田栽培，大葉種為主）

1. 蔬食用

宜蘭縣礁溪火車站後面便是「溫泉薺菜」產區，1980年代引入水薺菜栽培，栽培歷史超過40年，以雪山山脈的碳酸氫鈉溫泉水，調溫後（26-30℃）進行灌溉栽培，不怕寒害而可全年生長，每年3月底開始採收，產季可達8個月，以食用粗大而清脆的莖為主。

2. 採種用

臺南市南區及嘉義縣朴子至布袋所栽培之水薺，每年僅栽培生產一次且長達半年，以採收種子為目的，大量供應國內早薺快速生產及外銷需求，尤以嘉義縣所產薺菜籽占全臺8-9成。



宜蘭縣礁溪鄉的溫泉水薺菜以「白骨大葉」品種為主，葉大、莖粗而口感脆嫩。



剛抽出的溫泉水可達50℃，需先於調溫池靜置，待降溫至26-30℃後，再引入薺菜水田。



當蒴果果實由綠轉白時，約在12月將植株鋤起曝曬並反覆翻面，持續曝曬約45日。

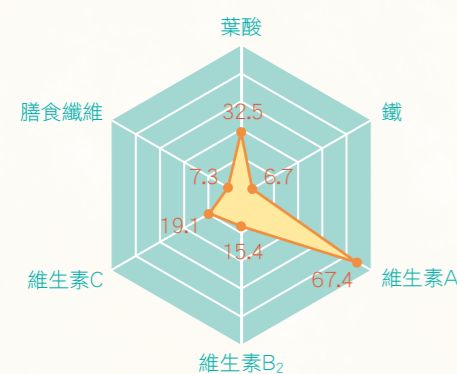


果實完全乾燥後，即進行脫殼取籽的初篩與風選作業，最後收集菜籽及包裝，以供應全國栽培。

採種用圖片來源：馮永富

薺菜嫩梢供蔬食，質脆嫩，味清新，不爭配料風味，葷素利用皆宜，亦有增進食慾的功效，晉代《南方草木狀》譽為「南方奇蔬」，熱量極低且有高營養價值，以類胡蘿蔔素最為突出，其餘尚有類黃酮、礦物質、膳食纖維、蛋白質和胺基酸，早薺的維生素A及鐵質較高，而水薺的各項營養則稍多於早薺，其中維生素A與葉酸含量尤其高。

營養成分比較雷達圖



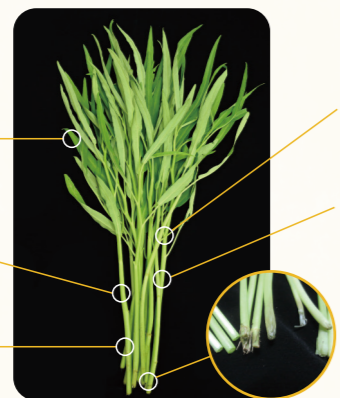
以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100公克水薺菜中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署



挑選方法

- 葉片完整、光澤翠綠，避免軟爛枯黃。
- 節位無發根。
- 靠近根部的5-10公分處纖維較粗，購入後可切除。



- 葉梗（柄）質地脆嫩。
- 莖部翠綠、清脆易折為佳，竹葉種不宜過長或過粗。
- 切口處宜翠綠完整，無發根、黑變及軟爛（如小圖者即不宜挑選）。

保存方法

「隨採即食」是葉菜類的原則，在高溫的夏秋季生產之薺菜，組織柔軟易受損傷，採收後水分流失快速致萎軟，應先剔除黃化或爛葉，以PE塑膠袋密封，並冷藏於10℃環境下，較能保鮮及維持品質8-10日；而原產於熱帶地區的薺菜，屬於「低溫敏感型」蔬菜，故不建議儲藏於10℃以下以免受寒害；保存前亦不可先水洗，否則容易腐爛。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

薺菜為半水生植物，為確保莖葉嫩度與產量，灌溉排水極為重要，栽培管理應掌握「早栽植、多施肥、勤採收」的原則，來發揮高產潛能。

1. 整地作畦與基肥

翻耕土壤曝曬1-3日，依推薦用量施撒堆肥，適量施用苦土石灰，並充分翻耕混勻。



做寬1.2公尺，高10公分的畦，並整平畦面。

2. 播種與適期

發芽宜在20℃以上，播種期3-9月，因種皮堅厚，先浸水4小時，將浮水不良品剔除。採用點播法，覆土澆水。



點播3-4粒種子，夏季播種後約3-5日可成苗。

3. 灌溉及雜草管理

旱季，早晚皆需澆水一次；水田栽培保持水的流通性，避免田間缺氧。雜草應適時於雜草小苗期拔除。



淹灌的水深度約5-10公分。

4. 主要病蟲害管理

病害以青枯病、根腐病、白銹病與葉斑病為主，可透過田區曝曬、輪作、換田、避免密植、殺菌劑浸種消毒等作法預防，或降低採割頻度，減少機械性傳播病原菌。蟲害有薺菜小金花蟲、桃蚜與斜紋夜蛾，可透過清除田區雜草、懸掛螢光黃色黏蟲紙、設置性費洛蒙誘捕成蟲或噴施蘇力菌防治。土表可施撒苦茶粕防蝸牛。



左圖：葉斑病全年發生，不規則褐色病斑內有輪紋，嚴重時病斑壞疽、葉片黃化乾枯。



右圖：白銹病好發於夏秋季，葉背呈白色斑點隆起。

5. 採收與施肥

播種後10-12日施用含氮鉀追肥，植株30-40公分高時，可進行採割或整株拔起，連續採割可每隔3週採收一次（共採割約6次），每次採割後應薄施氮肥。

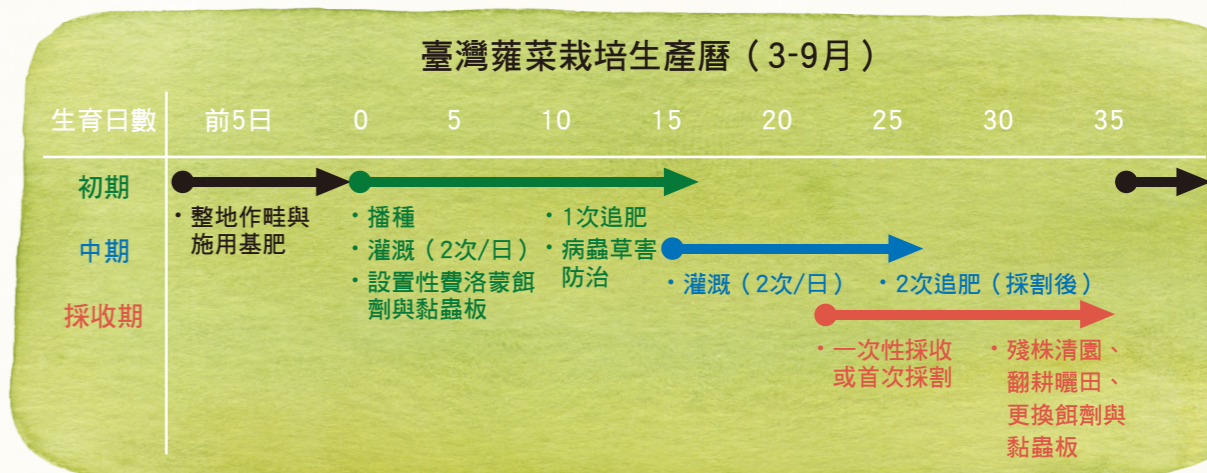


左圖：連續採收以鐮刀從地上部約1公分處整叢割取，採割後應施予追肥，3週後可再次採收。



右圖：帶根一次性採收則可直接拔起。

栽培生產曆



小知識

- 薺菜廣泛種植且普遍食用於東亞、南亞及東南亞地區，尤其在東南亞國家最受歡迎，多以重口味和燥熱食材烹調，如粵菜的腐乳空心菜，客家菜常加入豆豉和蔥，泰國和馬來西亞的蝦醬空心菜，柬埔寨酸辣湯，越南則多以莖段搭配麵食（越南不吃葉片，葉片用來飼養豬），亦有菲律賓的阿多波（adobong）料理方式等。
- 臺灣漢人的祖先多來自中國福建，相傳為逃避一位暴君統治，先民們在船上裝載糧食，而在航程中唯一能保持新鮮的蔬菜，便是沿河岸生長的薺菜，將其放入甕中，並在航行中進行繁殖栽培與食用，形成「甕菜」一詞的由來。

料理食譜

蝦醬/腐乳空心菜

材料：挑選後薺菜300公克、蒜頭2-3瓣、紅辣椒1-2根、蝦醬或豆腐乳適量、橄欖油些許



1 薺菜連梗帶葉切段（約3公分），蒜瓣切碎、辣椒切斜片。



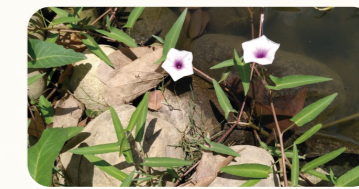
2 入油開大火後放蒜及辣椒爆香，未焦時立即放入薺菜輕柔翻炒。



3 待菜葉軟塌變色前，依口味加入適量蝦醬（不喜蝦醬味道者亦可換成豆腐乳、蠔油或魚露），再拌炒數次便可起鍋。

消費Q&A

- Q1. 空心菜會吸附重金屬，如何才能吃的安心呢？
- A1. 薺菜確實對少數重金屬吸附力較強，但若產地環境的重金屬不超量、周遭也無汙染，所產出的農產品就無安全疑慮，研究證實正常農田環境下的蔬菜安全性高；但人工濕地所應用的植物，是用來淨化家庭及工廠排放的廢水，民眾千萬不可採摘食用。



溝渠、池塘、溪流、廢棄田野或人工濕地等，常見野生的薺菜叢生其中，需有「不應任意採摘食用」的觀念。

國產農漁畜產品教材-2023.8出版

編撰單位：農業部桃園區農業改良場
撰稿者：徐振家 圖片：徐振家 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農商部
MINISTRY OF AGRICULTURE
廣告