



甘  
藍



類別：葉菜類  
學名：*Brassica oleracea* var. *capitata* L.  
英名：Cabbage、White cabbage  
別名：高麗菜、捲心菜、包心菜、玻璃菜、結球甘藍、圓白菜  
分類：十字花科(cruciferae) 蕓苔屬(*Brassica*)

A B  
C D  
A 甘藍田區  
B 甘藍  
C 抽苔開花  
D 甘藍剖面

## 主要特徵

普通甘藍又稱「白甘藍」，為臺灣主要栽培種類，甘藍植株主莖粗短，葉密生於莖頂，外葉長至10葉左右，心葉由內向外生出，葉球捲抱緊密時採收，為主要食用部份。目前臺灣甘藍品種以初秋品種市占率最高約7-8成。甘藍依葉片特徵分為普通甘藍、紫甘藍及皺葉甘藍，臺灣則以普通甘藍為主。

## 重要品種

普通甘藍〈軟種〉- 初秋、春秋、高峰、夏峰、雪翠、臺中1號、臺中2號  
葉球蓬鬆、葉片柔軟、水分含量高，口感甜脆，適合炒食。



初秋 -  
左：夏季高冷地區-外觀呈現尖頭狀  
右：秋冬平地-為較扁平頭狀



左：雪翠-圓尖球型，色澤亮綠如翡翠  
右：甘藍「臺中2號」-植株及葉球夏季生育球型端正

普通甘藍〈硬種〉- 大蕊、228：



大蕊  
葉球緊實，葉片纖維含量高，味雖甜但口感較生硬，適合沙拉鮮食用；另外，因含水量較低，適用於水餃與包子餡料用。

紫甘藍：



紫甘藍僅於冬季生產，透過冷藏調節市場供需，外葉平整綠中帶紅，因含花青素使葉球呈深紅色至紫色，煮食後轉呈藍色，故通常以沙拉鮮食用為主。

皺葉甘藍：



外葉及內葉皆呈捲曲皺縮，含有豐富的β-胡蘿蔔素，葉球內部呈鮮黃色，組織柔軟較不清脆，多當作燉煮或肉捲填充物，或作沙拉鮮食用。

## 品種來源

原產地與臺灣發展演變

甘藍原產於歐洲西部沿岸，如法國中北部以及地中海沿岸，屬外來種蔬菜，其野生種型態為不結球型，經自然與人工選育，逐漸形成不同類型甘藍。甘藍喜好冷涼氣候，在臺灣秋冬季栽培容易，許多品種中又以日本引進的品種「初秋」栽培最多，因此產量豐盛，但在夏季高溫多濕季節因無適當耐熱品種，一般在平地栽培不易，需移往高冷地生產造成供應不足，售價往往較高。因此我國自行育種朝向夏季耐熱、品質優良及穩定等特性，且以中部平地夏季可種植為目標；現況除高溫季節產量較少外，平地周年皆有生產，老少咸宜有「國民蔬菜」之稱。

## 生產概況

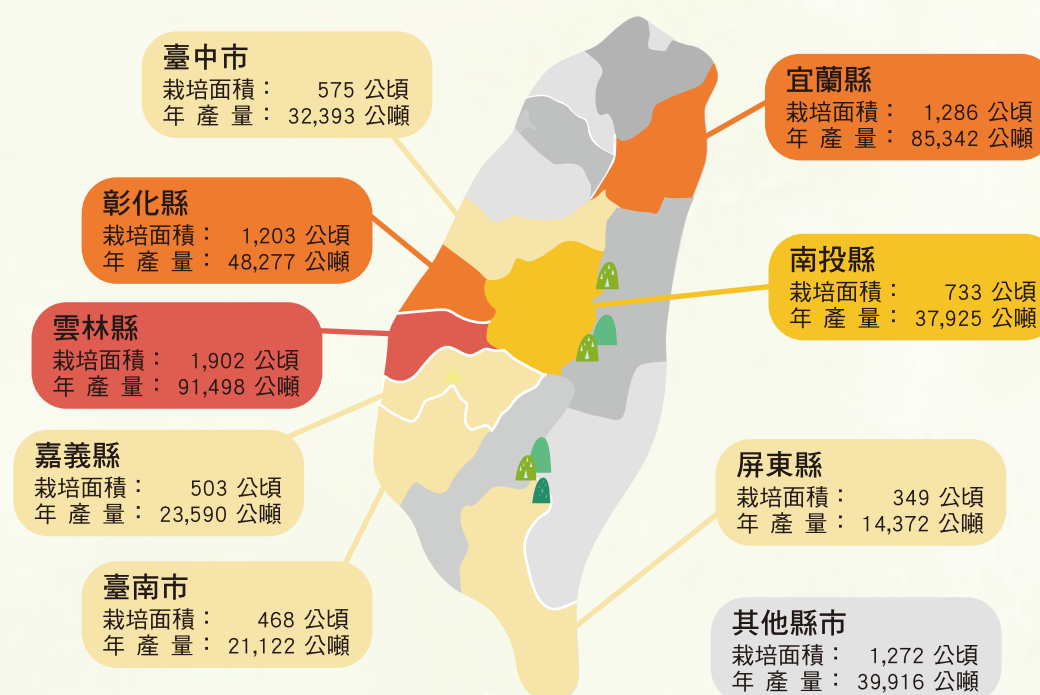
臺灣地處亞熱帶，夏季高溫冬季冷涼，使平地甘藍之生產受限於季節，為滿足全年市場消費需求，夏季利用海拔1,000-2,000公尺的高山氣候條件，開始大量進行高冷地甘藍生產。夏季於高冷地區栽培，秋冬季於平地栽培，已成臺灣甘藍周年生產之固定模式。

## 主要產期

1. 平地產區-主要集中於雲林縣與彰化縣，主要生產季節為10月至隔年5月。
2. 高冷地產區-主要為宜蘭縣、南投縣及臺中市，生產季節為5月至11月。

## 產地、面積、產量圖

甘藍近三年種植面積與產量：



資料來源：行政院農業委員會農業統計年報（104-106年平均值）

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版

編撰單位：行政院農業委員會臺中區農業改良場  
撰稿者：張惠真、蕭政弘 / 美術編輯：染渲插畫

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

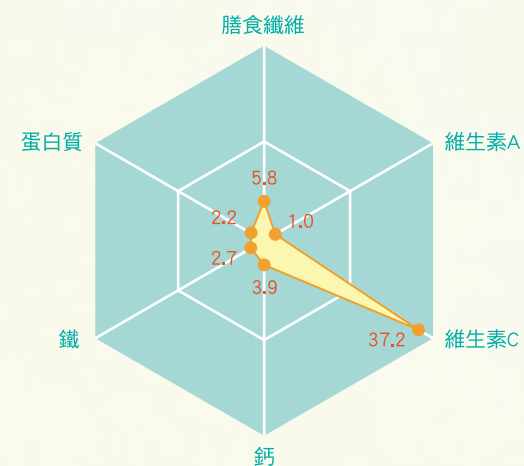
廣告



## 營養成分

甘藍含有豐富的纖維質、維生素及礦物質，不論涼拌沙拉、炒、煮或吃火鍋皆可口，還可製作泡菜、曬成高麗菜乾，不僅耐貯存更有一股特殊的風味與甜味。

### 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 克甘藍中所含重要營養素的比例  
（膳食纖維採用參考值，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

1. 每年11月到隔年4月是最佳賞味期，只要球形完整，成熟度夠、結球緊密、葉片新鮮脆嫩具光澤、不萎縮、無腐爛碰傷者，都可以選購，價格亦較便宜。
2. 每年5月至11月：
  - (1)平地甘藍-通常葉脈明顯，葉片蠟粉多，葉球外包葉較短，外葉葉脈不易斷，以手按壓葉球較為硬實。
  - (2)高冷地甘藍-葉片蠟粉隨著海拔高度增加而減少，外葉葉脈清脆易斷，以手按壓葉球鬆軟；外觀隨著海拔增加桃（尖球）型甘藍出現比例越多。
  - (3)進口甘藍-通常不帶外葉，葉球緊實而堅硬，部份進口國家，慣以石灰塗抹切口以防腐爛。

## 保存方法

用塑膠袋或白報紙包裹，放冰箱冷藏室，能保存7-10天；若常溫20℃以下，置於陰涼通風處保存，能保存2-5天。

## 生產過程

### 栽培過程重要關鍵

1. **育苗**：甘藍栽培多以種子繁殖，採育苗種植，待植株發育到本葉第四葉展開左右，即可定植於田間。
2. **定植、除草、中耕、追肥**：植株空間需求大，定植時植株距離50x50公分為佳，並視所在環境予以溝灌或點灌，確保植株順利成活，其後視各生育階段進行除草、中耕（本葉15-20片左右）、追肥（約每隔10-15天）等作業。

3. **結球、採收**：在進入結球期，對環境溫度敏感，高溫期易有不結球狀況，生育期間需保持充足水分灌溉，尤其進入結球期後水分要充足、葉球緊實便可採收。在春秋季種植後約60-65天可採收、夏季種植後約65天可採收，冬季則要75天以上方可採收。

### 平地甘藍主要生產曆

| 月 份     |   |   |   |   |   |   |         |   |    |     |    |
|---------|---|---|---|---|---|---|---------|---|----|-----|----|
| 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8       | 9 | 10 | 11  | 12 |
| 播 種     |   |   |   |   |   |   | 播 種     |   |    |     |    |
| 移 植 幼 苗 |   |   |   |   |   |   | 移 植 幼 苗 |   |    |     |    |
| 收 成     |   |   |   |   |   |   |         |   |    | 收 成 |    |

## 小知識

冬季甘藍的外葉為什麼會出現紫紅色？對品質有無影響？

甘藍喜好冷涼氣候，相當耐低溫（10℃），但遇到低溫時，呼吸作用低，可累積較多糖分，有利花青素形成，使局部葉片呈現紫紅色；低溫生長下的甘藍結球速度較緩慢，因此在此條件下生長的甘藍品質往往較好。

## 料理食譜

### 櫻花蝦炒高麗菜

材料：高麗菜半顆 / 青蒜 1 支 / 芹菜 1 支 / 櫻花蝦40公克  
調味料：鹽1小匙 / 蒜頭及胡椒粉少許

1. 高麗菜、青蔥洗淨切片  
芹菜去葉切段
2. 起油鍋將櫻花蝦微炒數秒後  
撈起備用
3. 蒜頭片和青蒜白爆香後  
加入高麗菜拌炒，加入蒜葉、芹菜續炒  
再加入少許胡椒粉及一半的櫻花蝦拌炒均勻盛盤  
最後將所有櫻花蝦灑上即可

## 消費Q&A

Q1.大約6月開始購買的高麗菜，常發現外表看起來正常，但切開內部會有灰灰、黑黑的現象、或者黑點點，請問這有可能是甚麼原因造成的呢？

A1.6月以後在高溫強日照氣候下甘藍生長強健，但因葉片蒸散作用旺盛，鈣元素運輸較慢，導致葉緣缺鈣的生理病害，是夏季栽培高麗菜常見的生理問題。

Q2.高麗菜應該生食好還是熟食好？

A2.高麗菜中各種具有抗氧化等保健機能的植化素都容易因加熱而被破壞，消費者可考量自身的身體機能，若無特殊健康問題，生食可獲得最大的保健效益。但是若腸胃道消化機能較差者，最好煮熟軟化其膳食纖維後再行食用，以免腸胃不適。