# 蘆筍

A B
C D
E F

A 蘆筍田區
B 蘆筍嫩莖
C 蘆筍生長
D 根盤及根系
E 蘆筍真葉(三角鱗片)
F 蘆筍擬葉

類別：莖菜類
學名：*Asparagus officinalis* L.
英名：Asparagus
別名：石刁柏、野天門冬、松葉土當歸
分類：百合科(Liliaceae)
　　天門冬屬(*Asparagus*)

## 主要特徵

蘆筍為多年生宿根性草本植物，雌雄異株，原產於溫帶地區，喜歡冷涼氣候。食用部位為嫩莖，由地下部鱗芽發育伸長而成，白蘆筍是採收未突出土表之部位，綠蘆筍及紫蘆筍則是採收已長出土表且經日光照射後呈綠或紫色者。葉子可分為真葉及擬葉，真葉退化，著生在莖上呈三角形薄膜狀鱗片，於地上莖生育完成即脫落；擬葉是一種簇生針狀的變態枝，富含葉綠體為蘆筍主要行光合作用之部位。

## 重要品種

白蘆筍臺南選1號：

植株高大，
嫩莖粗大，
筍尖呈尖圓錐狀。

白蘆筍臺南選2號：

植株高大，
嫩莖中型均勻，
筍尖呈鈍圓錐狀。

綠蘆筍臺南選3號：

植株高大，
嫩莖中大型且均勻，
筍尖呈尖圓錐狀，
鱗片緊密不易張開。

綠蘆筍臺南選4號：

植株生長強勢，
健壯高大，嫩莖肥大，
筍尖呈鈍圓錐狀，
鱗片緊密不易張開。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

蘆筍原產於歐洲地區、北非及西亞。臺灣蘆筍栽培最早可追朔至1930年代，當時由日本引種以「不留母莖」方式試種，然而未能栽培成功。1955年自美國引進幾個品種進行試種，1959年於彰化縣伸港鄉試種成功後，開啟籌設臺灣蘆筍公司及製罐外銷，並正式推廣種植。直自1965年國內研究出獨創的「留母莖栽培技術」後，國產蘆筍栽培才正式稱為成功，栽培面積於1975年時最高達到1萬7千多公頃。臺灣曾為世界最大蘆筍罐頭外銷國，然而受到貿易自由化、國際化等影響，至1980年代末，白蘆筍外銷量大幅減少，至1990年代初，出口量驟減至零；栽培面積到了1989年剩6千多公頃，1992年減至2千公頃以下，近年栽培面積維持在5百公頃左右。

## 生產概況

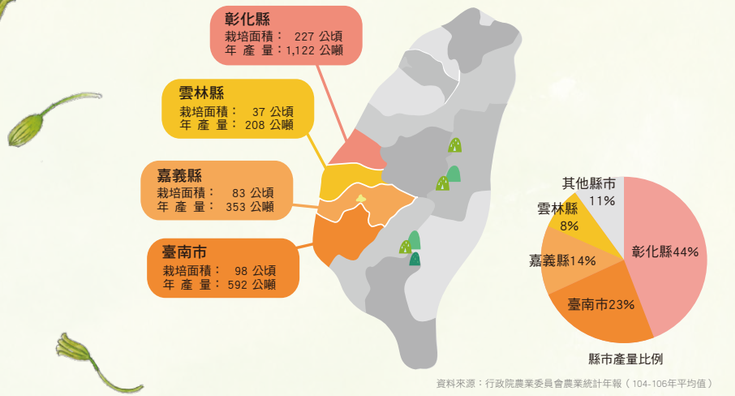
早年蘆筍栽培以生產白蘆筍供製罐外銷，後來逐漸改為生產綠蘆筍供國內鮮食市場，目前國內種植面積約5百公頃，綠蘆筍及白蘆筍均供作鮮食為主，截切後剩餘的粗纖維則作為蘆筍汁或蘆筍香鬆，也有開發蘆筍茶包。

## 主要產期圖

3月至11月為主要栽培採收期，慣行栽培模式分為3月春季母莖培育期、4-6月春季留母莖採收期、7月夏季母莖培育期、8月夏季留母莖採收期、9月秋季母莖培育期、10-11月秋季留母莖採收期、12-翌年2月為冬季植株休閒期，培育根(芽)盤養份。

蘆筍慣行栽培母莖培育期、留母莖採收期及冬季休閒期月份圖

## 產地、面積、產量圖




資料來源：行政院農業委員會農業統計年報（104-106年平均值）

## 在地狀況

蘆筍目前於國內大多種植於中南部地區，集中於雲嘉南及彰化地區，以彰化縣種植面積最多，其次為臺南市及嘉義縣。其中近三年彰化縣二林鎮、芳苑鄉；嘉義縣東石鄉、六腳鄉；臺南市西港區、安定區及將軍區，這些鄉鎮區為主要栽培區，種植面積合計高達全國7成。

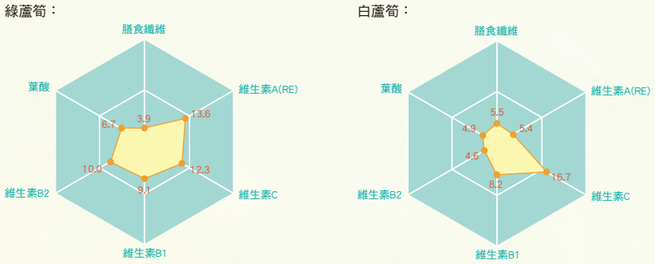

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會臺南區農業改良場
撰 稿 者：郭明池、謝明憲 / 美術編輯：梁澄插畫


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

## 營養成分

蘆筍含有豐富的纖維質、維生素A、B群及C、礦物質鉀，並富含葉酸、天門冬胺酸(Asp)，綠蘆筍含量約為344mg/100公克，富含此種胺基酸的作物有適度消除疲勞的作用。

### 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 公克蘆筍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

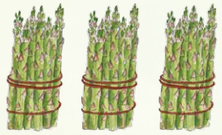
**選購新鮮蘆筍可掌握以下幾個特徵：**

(1)筍尖鱗片緊實不開張、飽滿不溼軟
(2)筍莖挺直不鬆軟，外表翠綠鮮亮有光澤
(3)基部切口處完整無乾癟、變色或異味。

新鮮蘆筍筍莖挺直不鬆軟、外表翠綠鮮亮有光澤(上)，若水平持握時頂端下垂，表示已失水及鮮度不佳(下)。
(圖：謝明憲)

## 保存方法

由於蘆筍橫放筍尖會繼續向上生長，若無法立即烹飪時，應直立放置於冷藏保存，以沾濕的紙巾包覆基部，裝入保鮮袋，隔絕蘆筍與空氣接觸，延長鮮度。



蘆筍冷藏存放可以沾濕紙巾包覆基部，
裝入保鮮袋直立放置。
(圖：謝明憲)

## 生產過程

### 栽培過程重要關鍵

1. 育苗：先用清水浸種24-48小時，浸種期間換水4-6次，穴盤以培養土填滿2/3後壓實，1穴播種1粒種子，再以培養土覆蓋至種子不裸露，噴水使穴盤濕潤。
2. 整地：蘆筍根系長，種植田區宜使用大型曳引機深度翻耕，並施用有機肥作畦栽培。
3. 定植：一般建議於9-10月種植，約翌年3-4月作第一次採收，栽植前畦溝先行灌水，幼苗種植於畦溝底。
4. 初植管理：定植後約3-4天植株根系未受傷可開始追肥，每隔20天追肥一次，用量配合植株生長需求遞增施用。每次追肥後進行除草、培土及灌溉，綠蘆筍最終培土厚度以12-15公分為宜。
5. 選留母莖：留母莖栽培法為適應國內亞熱帶氣候獨創的栽培法，初植時新長出的嫩莖須盡量保留以製造養分供生長，配合採收，每年須更新並選留二至三次母莖，分別為春、夏及秋季。

選留母莖，
國內獨創的留母莖栽培方式。

6. 灌溉：栽培期每隔7-10天灌溉一次，採收期隔畦灌溉，灌溉量以畦溝1/3-1/2高度為原則。栽培田區應選擇滲透性佳及排水狀況良好者，雨後應及時進行排水作業。
7. 施肥：原則為春季母莖培育期前及冬季休閒期前，每0.1公頃施用2,500公斤有機肥；春、夏、秋季母莖培育期每0.1公頃施用60-80公斤43號複合肥；春、夏、秋季留母莖採收期每0.1公頃每20天施用40公斤1號複合肥。
8. 病蟲害防治：常見的病蟲害有莖枯病、夜蛾類害蟲及薊馬，莖枯病之防治為雨季或母莖更新時施用植保手冊推薦藥劑，並於休閒期將割除之老化母莖搬離田區，清除田埂雜草，作好田間衛生管理；夜蛾類害蟲及薊馬可懸掛性費洛蒙誘蟲器及藍色黏板進行誘殺及監測，害蟲發生時施用植保手冊推薦藥劑。
9. 採收及儲藏：蘆筍嫩莖每天至少採收一次，採收後以濕布遮蓋放置於陰涼處或冷藏，並依市場需求以不同長度及直徑進行分級，以直立方式裝箱。

### 生產栽培曆

| 月份 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 母莖培育期 | | | | | | | | | | | | |
| 留母莖採收期 | | | | | | | | | | | | |
| 休閒期 | | | | | | | | | | | | |

## 小知識

**1. 白蘆筍與綠蘆筍的差別：**

白蘆筍是畦面下採收的嫩莖部位，須由畦面往下挖取採收，因無接收日光照射呈白色，綠蘆筍是突出畦面經日光照射，嫩莖變綠後採收。

**2. 國產蘆筍及進口蘆筍之區分：**

| | 國產蘆筍 | 進口蘆筍 |
|---|---|---|
| 嫩莖長度 | 長於24cm | 短於22cm |
| 嫩莖顏色 | 粉綠、淺綠色 | 深綠色 |
| 鱗片狀況 | 淺綠色，<br>筍尖頂端鱗片較為緊密飽滿。 | 褐綠色，<br>筍尖頂端鱗片因長期運輸，<br>新鮮度略減而常存有間隙。 |

## 料理食譜

蘆筍烹調盡量以簡易水煮、汆燙、蒸、拌炒的方式，並避免添加過量調味料，保留其獨特風味，並可食用其脆嫩清爽的口感。

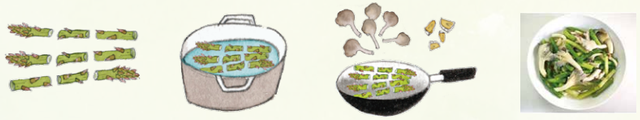
### 蘆筍沙拉

材料：蘆筍300公克 / 沙拉適量

1 蘆筍下半部纖維較粗之部份削皮以5-6公分的長度切段備用
2 水煮沸騰後將蘆筍放入滾煮30秒後撈起，避免滾煮太久以保持脆嫩口感
3 添加適量沙拉拌勻

### 蘆筍炒秀珍菇

材料：蘆筍200公克 / 秀珍菇100公克 / 蒜頭10公克 / 醬油1/2大匙 / 香油少許



1 蘆筍下半部纖維較粗之部份削皮以5-6公分的長度切段備用
2 水煮沸騰後將蘆筍放入汆燙
3 熱鍋，倒入少許油放入蒜片爆香之後放入秀珍菇拌炒
4 加入所有調味料炒勻加入蘆筍拌炒入味

## 消費Q&A

**Q1.為什麼吃完蘆筍尿液會有一種特殊氣味？**

A1.吃完蘆筍尿液會有特殊氣味，是因為人體消化蘆筍時會產生甲硫醇與S-甲基硫酯等硫化合物，是導致尿液有特殊氣味的原因。

**Q2.何謂國內獨創的蘆筍「留母莖栽培法」？**

A2.臺灣氣溫偏高，除冬季低溫外，其餘季節嫩莖會不斷長出，若以溫帶地區不留母莖的方式長期持續採收，根(芽)盤將會受損，以留母莖方式栽培，利用母莖上的「擬葉」行光合作用，供嫩莖長出及地下部根(芽)盤養份蓄積，此栽培方式可達到嫩莖產出及避免耗損根(芽)盤雙重作用。

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南區農業改良場
撰 稿 者：郭明池、謝明憲 / 美術編輯：染渲插畫
行政院農業委員會 JOURNAL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN
廣告