



蘆筍

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)

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溯至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。直至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。

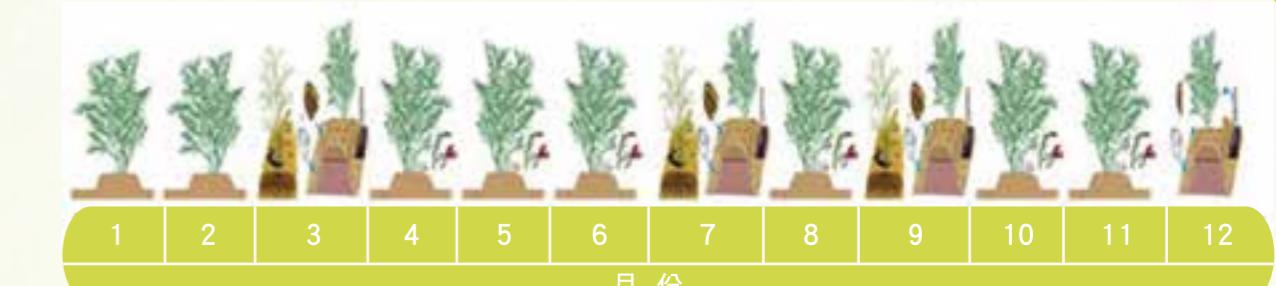
綠蘆筍臺南選4號：



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。

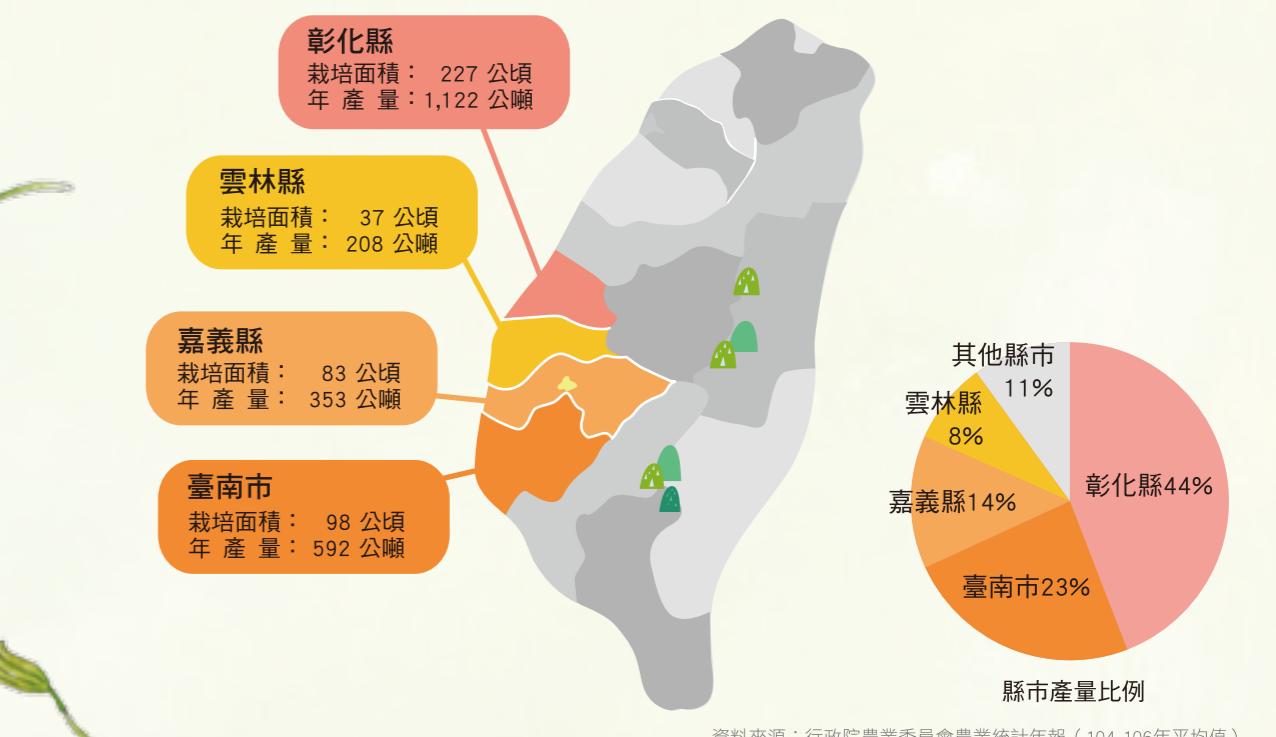
主要產期圖

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

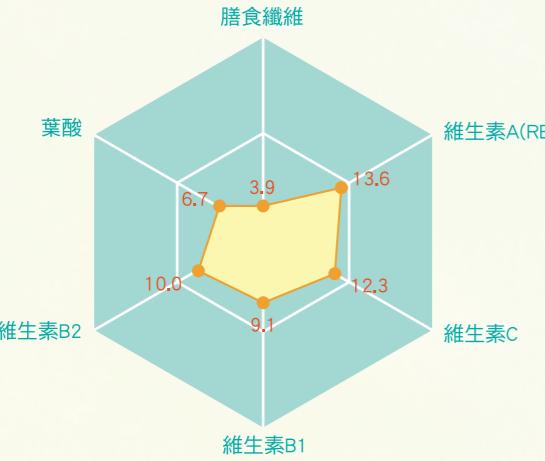
蘆筍目前於國內大多種植於中南部地區，集中於雲嘉南及彰化地區，以彰化縣種植面積最多，其次為臺南市及嘉義縣。其中近三年彰化縣二林鎮、芳苑鄉；嘉義縣東石鄉、六腳鄉；臺南市西港區、安定區及將軍區，這些鄉鎮區為主要栽培區，種植面積合計高達全國7成。

營養成分

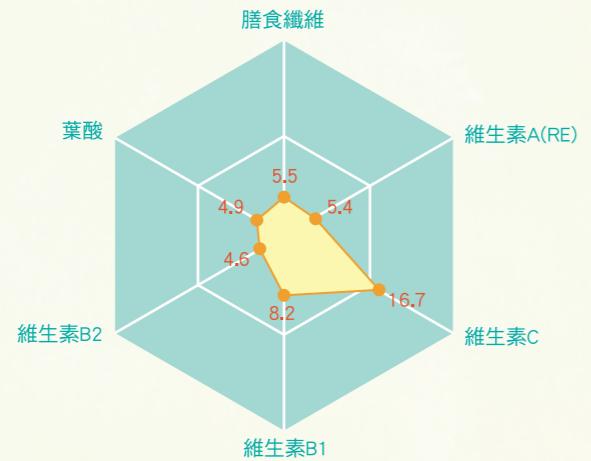
蘆筍含有豐富的纖維質、維生素A、B群及C、礦物質鉀，並富含葉酸、天門冬胺酸(Asp)，綠蘆筍含量約為344mg/100公克，富含此種胺基酸的作物有適度消除疲勞的作用。

營養成分比較雷達圖

綠蘆筍：



白蘆筍：



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。

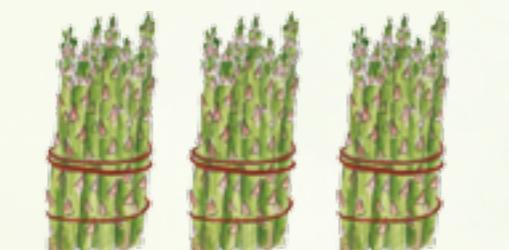


新鮮蘆筍筍莖挺直不鬆軟、外表翠綠鮮亮有光澤(上)，若水平持握時頂端下垂，表示已失水及鮮度不佳(下)。
(圖：謝明憲)

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。



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，筍尖頂端鱗片較為緊密飽滿。	褐綠色，筍尖頂端鱗片因長期運輸，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



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



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。