統一編號
2008800113

甜菜根 臺中區農業技術專刊179

• 發 行 人：張致盛
• 策　　劃：林錦宏
• 撰　　稿：高德錚、張惠真
• 食譜製作：張惠真、邱阿勤、曾康綺
　　黃麗美、謝玉玲、陳莉慧



出版機關：行政院農業委員會台中區農業改良場
地　　址：彰化縣大村鄉田洋村松槐路370號
網　　址：http：//www.tdais.gov.tw
電　　話：04-8523101～7
出版年月：100年12月 發行
定　　價：新台幣180元

國際編號：ISSN 0257-5701



甜菜根

臺中區農業技術專刊179

甜菜根



甜菜根又名根用甜菜或根莖菜，為藜科甜菜屬之物種。甜菜根的使用歷史，可追溯到遠古的希臘時代，古希臘人每逢祭拜時，將甜菜根呈獻給阿波羅神，因此被稱為是「阿波羅的禮物」。

在歐洲中世紀時期，甜菜根融入了當地人民的飲食生活中，對於當時的歐洲人民來說，就像味噌對日本百姓一樣重要。長久以來，在歐洲民間與藥草療理師的心目中，一直保持著極高的地位，就好比是中國的靈芝，是用來進貢給天子享用的寶物。

甜菜根在台灣原本只有少數人吃的食材，近年來國人注重養生，帶動富含維生素及礦物質之甜菜根的鮮食風潮，使得原本僅在冬季台灣南部零星栽培之甜菜根，在春夏季也到氣溫較低的高山上種植，栽培面積有逐年增加之趨勢。但是許多消費者食用方法僅限於用來打生鮮果汁，調理方法變化不大，限制了購買力。有鑑於此，本場進行中部地區根用甜菜之栽培試驗、營養分析及食用法研發，今將結果彙集成冊付印，以供農民及消費者參閱，期能帶動甜菜根產業之發展。

行政院農業委員會台中區農業改良場 場長 張致盛 謹識

中華民國100年12月

Catalog



甜菜根目錄

序 …… 1
目錄 …… 2

甜菜根栽培與營養成分

甜菜根之栽培 …… 4
甜菜根之營養 …… 6

食譜

甜菜根雙色水餃 …… 8
糖醋甜菜根 …… 10
涼拌蒜味甜菜根 …… 11
糖醋甜菜根煮 …… 12
甜菜根燜糙米飯 …… 13
甜菜根壽司 …… 14
甜菜根炒飯 …… 15
清燙甜菜葉 …… 16
紅燒甜菜根牛肉 …… 17
甜菜根排骨湯 …… 18
蒜燜甜菜根 …… 19
甜菜根慕斯 …… 20
甜菜根蛋糕 …… 22
甜菜根瑞士捲 …… 23
甜菜根饅頭 …… 24
甜菜根涼麵 …… 25
甜菜根鳳梨蘋果汁 …… 26
甜菜根牛奶 …… 27
甜菜根果凍 …… 28
甜菜根茶 …… 29
甜菜根醋 …… 30

鮮食風潮

甜菜根栽培與營養成分



根用甜菜又名根莙菜、甜菜根，為藜科之一個物種。甜菜之學名為 *Beta vulgaris*，依其使用部位之別可分為葉用甜菜（*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* convar. *cicla*）及根用甜菜（*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* convar. *vulgaris*）。根用甜菜主要利用的部位是塊根，依其使用別可再細分為三類：蔬菜用甜菜根，製糖用甜菜根及飼料用甜菜根。甜菜原產於歐洲西部和南部沿海及北非，從瑞典直到西班牙、摩洛哥、突尼斯和埃及均有它的蹤跡，臺灣直自民國85年後才由國外引進試種。蔬菜用甜菜根是一年生草本植物，莖高40-60公分，葉長5-15公分，葉呈長圓形，葉面有皺紋；花器小，呈綠色，每朵直徑僅3-5毫米，5花瓣，風媒。果實球狀褐色，通常數個聯生成球果；主根為圓錐形肉質塊根，塊根表皮為紫紅色，塊根肉色鮮紅有數層圈紋。

甜菜根栽培

根用甜菜之最適栽培環境為15~28℃冷涼氣候，土壤pH 5.5-7.2之砂質壤土。在台灣中部地區播種適期為9月下旬至隔年4月上旬均可播種。根用甜菜之種植于整地時拌入基肥，每一分地用腐熟有機肥200公斤；之後作高畦，畦寬120公分採雙行植，行株距為45公分 × 30公分。栽種時採穴盤育苗單株定植。移植後蓋土壓實。在本葉4-5葉時開始施用有機堆肥茶，每星期一次並中耕除草，播種後55-80天均可採收。在9月下旬至隔年4月上旬均可移栽，塊根產量每個重量在300-1000公克；其中以10月至隔年3月種之根用甜菜其塊根產量及品質最好，塊根產量每個重量在400-800公克；唯根用甜菜塊根之營養價值以單顆為400-600公克塊根之較高。

根用甜菜之肥培管理為基肥每一分地用腐熟有機肥200公斤拌土，而全程可用有機堆肥茶液肥當追肥。有機堆肥茶配方為：（1)高肥效之腐熟有機固肥1公斤，(2)尿素5公克及(3)水硼1公克。

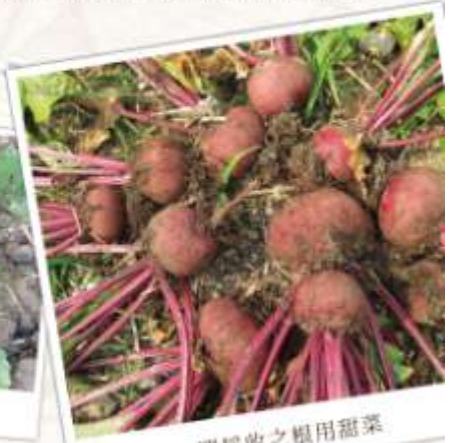
有機堆肥茶液肥之調配法為：將上述(1)、(2)及(3)之資材放入10公升清水中，之後攪動混合液體5分鐘後將液體靜置。使用時將有機堆肥茶液體加水稀釋15倍後即可使用。有機堆肥茶每7-10天可使用1次，每一分地用量100-150公升。有機堆肥茶以根部灌根施肥為主，使液肥養分能被作物迅速吸收。



雙行植根用甜菜



成長中之根用甜菜



剛採收之根用甜菜

甜菜根之營養

甜菜根所含營養成分蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、灰分、鈣、磷等均有相當高的含量。單顆為400-600公克塊根之營養高於600-1000公克塊根。

甜菜根之營養組成

每 100 公克生鮮根甜菜塊根營養成分*

	單塊根重	
	600-1000 公克	400-600 公克
碳水化合物	9.78 公克	11.68 公克
醣類	6.95 公克	8.56 公克
膳食纖維	2.83 公克	3.12 公克
脂肪	0.15 公克	0.18 公克
蛋白質	1.44 公克	1.63 公克
灰分	2.51 公克	2.70 公克
水分	86.1 公克	89.3 公克
熱量	34.9 千卡	42.4 千卡
維生素		
維生素 A	1.8 微克	2.3 微克
β-胡蘿蔔素	17 微克	20 微克
甜菜鹼 Betaine	43 毫克	153 毫克
硫胺素 B_1	0.030 毫克	0.320 毫克
核黃素 B_2	0.035 毫克	0.042 毫克
菸鹼酸	0.329 毫克	0.334 毫克
泛酸	0.152 毫克	0.157 毫克
維生素 B_6	0.062 毫克	0.072 毫克
葉酸	106 微克	109 微克
維生素 C	4.2 毫克	4.9 毫克

每 100 公克生鮮根甜菜塊根營養成分*

礦物質		
鈣	11 毫克	223 毫克
鐵	0.80 毫克	1.2 毫克
鎂	23 毫克	48 毫克
磷	35 毫克	45 毫克
錳	0.52 毫克	0.79 毫克
鋅	0.31 毫克	0.39 毫克
硼	0.21 毫克	0.38 毫克
鈉	123 毫克	146 毫克
鉀	279 毫克	330 毫克



食 譜



備註：
水餃皮製作
材料：中筋麵粉400公克、甜菜根汁200公克、鹽4公克
作法：
1.將材料打至成麵點狀20分。　2.分割10公克重桿成圓形。

甜菜根雙色水餃

材料

水餃皮300公克、甜菜根水餃皮300公克(以甜菜根汁代替水份桿成之水餃皮)、絞肉1斤、蔥5支、薑1小塊、甜菜根丁1杯、甜玉米粒1杯

調味料

鹽1小匙、胡椒粉1/2小匙、香油1小匙

作法

- 青蔥洗淨切蔥花、薑洗淨去皮磨成薑末，甜菜根丁用少許鹽抓至稍軟。
- 絞肉加蔥花、薑末及調味料拌勻並攪拌至有黏性，分成二碗，一碗絞肉加甜玉米拌勻，另一碗加甜菜根丁拌勻。
- 白色水餃皮包甜菜根餡，甜菜根水餃皮包甜玉米餡，分別入滾水煮熟即可。



涼拌糖醋甜菜根

材料

甜菜根1個

糖醋汁

糖：釀造白醋=0.8：1

作法

- 甜菜根洗淨去皮切絲，將甜菜根絲入滾水中川燙一下撈起瀝乾放涼。
- 糖、白醋拌勻煮滾放涼，倒入甜菜根絲拌勻冰涼即可。



涼拌蒜味甜菜根

材料

甜菜根半個、辣椒半條、蒜頭2瓣、香油、鹽少許

作法

- 蒜頭拍碎、辣椒切段備用。
- 甜菜根洗淨去皮切絲，用鹽搓至出水後瀝乾水分。
- 甜菜根絲加入蒜頭、辣椒及香油拌勻即可。



糖醋
甜菜根煮

材料

甜菜根2個

糖醋汁

糖1/2杯、鹽1/2小匙、白醋1杯、水1杯

作法

- 甜菜根洗淨入鍋內，加冷水至淹過甜菜根，水煮滾繼續以小火煮20分鐘後熄火。
- 撈起甜菜根泡入冷水至涼，將外皮剝掉，切成小塊。
- 另取一鍋將糖醋汁、甜菜根加入煮滾，繼續以小火煮20分鐘後熄火，待涼裝罐冷藏即可。



甜菜根
燜糙米飯

材料

甜菜根150公克、糙米2杯、火腿100公克、甜椒(黃、紅)各半個、橄欖油2小匙

作法

- 糙米洗淨加2.5杯水浸泡2小時(夏天放冰箱浸泡4小時)，電鍋外鍋加入0.8杯水(或以電子鍋選擇糙米或五穀飯按鍵)煮煮，至開關跳起後繼續燜15分鐘。
- 甜菜根、火腿、甜椒切丁，以橄欖油炒熟，以少許鹽調味後加到煮熟之糙米飯中拌勻，電鍋外鍋加入1/4杯水再蒸煮一次至開關跳起後燜10分鐘即可。



甜菜根壽司

材料

壽司米3杯、糖醋甜菜根絲1/2杯、小黃瓜2條、蛋2個、肉鬆30公克、壽司皮6張

調味料

糖醋甜菜根汁3大匙、壽司醋3大匙

作法

- 米煮熟分2鍋，趁熱分別加糖醋甜菜根汁、壽司醋，並以筷子將飯打鬆吹涼。
- 蛋打散加少許鹽煎成蛋餅再切長條。
- 小黃瓜切成長條。
- 壽司皮置於竹簾子上舖上壽司飯，中間排上甜菜根絲、小黃瓜條、蛋絲、肉鬆然後捲起切塊。



甜菜根炒飯

材料

米飯3碗、甜菜根1/2個、小黃瓜2條、甜玉米粒3大匙、青蔥2根

調味料

鹽適量

作法

- 甜菜根去皮切丁、小黃瓜去頭尾切丁、青蔥洗淨分成蔥白及蔥尾二段後切味。
- 熱油鍋爆香蔥白，放入甜菜根炒軟，再加入小黃瓜丁、玉米粒及鹽拌炒後，將白飯放入鍋中炒至鬆散，最後加入青蔥末炒勻即可。



清燙甜菜葉

材料

甜菜葉300公克

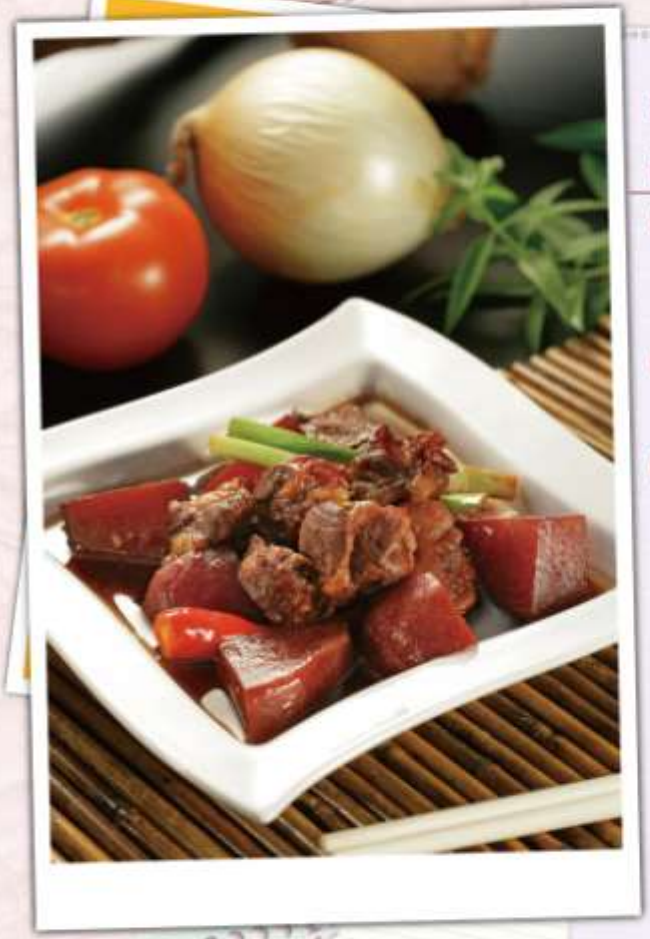
調味料

香油及醬油膏

作法

- 甜菜葉清洗，將甜菜葉分成葉柄及葉2部分。
- 水煮滾先放入葉柄煮軟，再將葉片部分燙軟撈起切段(因柄較硬，煮的時間需較長)。
- 燙熟軟之葉菜直接淋上香油及醬油膏食用。

※亦可以油鍋爆香蒜片，加入甜菜葉及鹽拌炒後燜軟食用。



紅燒甜菜根牛肉

材料

甜菜根1個、洋蔥1個、牛腩條1斤、牛番茄1個、青蔥3支、辣椒1條

調味料

醬油半杯、糖1小匙、米酒2大匙、水2杯

作法

- 甜菜根去皮切塊，洋蔥、牛番茄切大塊，青蔥切段。
- 牛腩條以熱水川燙撈起沖冷水至涼後切塊。
- 鍋中燒熱2大匙油，先爆香洋蔥，再放入牛腩翻炒至表面變色後，加入牛番茄略炒，米酒及醬油由鍋邊燴入拌炒，盛入砂鍋。
- 水及甜菜根塊加入砂鍋中一起煮滾加入青蔥段及辣椒，再轉小火燜煮30分鐘至牛腩軟即可。



甜菜根排骨湯

材料

甜菜根500公克、排骨半斤

調味料

薑片6片、鹽少許

作法

- 甜菜根去皮切塊、排骨川燙備用。
- 鍋中加4杯水煮滾放入食材及薑片再煮滾後，轉小火燉煮30分以鹽調味即可。

備註：亦可放入電鍋中燉煮。



蒜燜甜菜根

材料

甜菜根2個、蒜頭5瓣、蝦米1大匙

調味料

鹽少許

作法

- 甜菜根去皮切成粗絲。
- 起油鍋爆香蒜頭及蝦米，加入甜菜根拌炒後加入半杯水以中火燜煮至甜菜根熟軟，加鹽調味即可。



甜菜根慕斯

材料

蛋287公克、砂糖136公克、低筋麵粉115公克、玉米粉30公克、發粉3公克、沙拉油20公克、甜菜根汁20公克

慕斯

動物膠14公克、甜菜根汁50公克、糖55公克、白蘭地20公克、鮮奶油240公克、甜菜根小丁100公克、熱水102公克

作法

蛋糕體：

- 蛋和糖隔水加熱至40度後打發，加入其餘材料拌勻。
- 帶模烘烤（上火180℃下火180℃）烤30分鐘。

慕斯：

- 甜菜根汁泡動物膠。
- 熱水加入糖與第1個食材拌勻。
- 加入酒後放入鮮奶油和甜菜根小丁拌勻即可。
- 把蛋糕體切薄片放在最底層後放入慕斯餡再放入冷凍即可。



甜菜根蛋糕

材料

酥油200公克、植物奶油190公克、白油170公克、低筋麵粉575公克、發粉10公克、蛋480公克、糖粉530公克、甜菜根汁90公克、甜菜根小丁150公克

作法

- 先把酥油、奶油、白油拌勻打發。
- 加入過篩的麵粉、發粉打至乳白色。
- 最後加入甜菜根汁、甜菜根小丁粒拌勻。
- 入模型烘烤（上火180℃下火200℃）烤30-35分鐘。



甜菜根瑞士捲

材料

(一)蛋黃222公克、砂糖168公克、小蘇打6公克、發粉6公克、沙拉油222公克

(二)蛋白443公克、砂糖299公克、塔塔粉1公克、鹽2公克、甜菜根小丁150公克

作法

- 蛋糕體先將(一)拌均勻成麵糊狀。
- 將(二)打發至乾性發泡然後將麵糊加入混合拌均倒進烤盤抹平入烤箱烘烤（上火180℃下火180℃）烤30分鐘。
- 取出待涼，抹一層打開之鮮奶油，捲起切片。



甜菜根饅頭

材料

甜菜根300公克、溫水1/4杯、中筋麵粉4杯、乾酵母1大匙、白糖1/2小匙、鹽1/2小匙、黑糖砂糖1大匙、紅糖1大匙

作法

- 乾酵母加白糖先溶於1/4杯溫水中放置10分鐘左右，使其恢復活力。
- 甜菜根切塊加水100cc打成汁。
- 將甜菜根汁倒入攪拌盆內，加入砂糖、紅糖、鹽和1.5杯麵粉攪勻。
- 再加入其餘2.5杯麵粉，並倒入溶化的酵母，用手拌勻，揉成均勻光滑的麵糰。
- 將揉成麵糰放入深盆中用保鮮膜封好使其醱酵為原來的2倍大後，分成4個大塊搓成圓柱形再切成5-6公分的小饅頭，墊一張饅頭專用紙，再放置約10分左右移入大火滾水蒸籠內，蒸時以竹筷略開蒸籠蓋縫隙火侯轉至中火蒸約7-8分鐘即可。



備註：

麵條製作

材料：中筋麵粉500公克、甜菜根汁150公克、鹽5公克

作法：

1.將材料拌成軟散麵糰、　2.開始醒麵、切麵。

甜菜根涼麵

材料

甜菜根麵條半斤、小黃瓜2條、糖醋甜菜根絲1杯、海苔絲半杯

醬汁

柴魚2小包、水1碗、醬油1大匙、烏醋1大匙

作法

- 麵條燙熟撈起，放入冰開水冰涼後撈出瀝乾。
- 小黃瓜洗淨切絲。
- 熬煮柴魚高湯，將柴魚片撈起，加入醬油、烏醋成醬汁。
- 食用時將糖醋甜菜根絲、小黃瓜絲加入麵條中，淋上醬汁拌勻，最後放入海苔絲即可。



甜菜根鳳梨蘋果汁

材料

甜菜根60公克、鳳梨60公克、蘋果60公克、冷開水150公克、冰塊半杯

作法

將甜菜根、鳳梨、蘋果洗淨去皮切塊，加冷開水150公克、冰塊半杯以果汁機打至纖維細緻即可飲用。



甜菜根牛奶

材料

甜菜根30公克、鮮奶1杯、冰塊半杯

作法

甜菜根、鮮奶、冰塊入果汁機打成汁即可。

備註

鮮奶可以豆漿替代。



甜菜根果凍

材料

甜菜根300公克、洋菜10公克、細砂糖約3大匙、水1000cc

作法

- 將甜菜根去皮切塊加入200cc水打成汁，與糖及800cc水慢火煮煮5分後，加入洋菜粉煮至溶化盛入模型中待涼後放入冷藏。
- 冰涼後取出切塊食用。



甜菜根茶

材料

甜菜根2個

作法

- 甜菜根洗淨切薄片。
- 入烤箱以低溫烘烤至乾。
- 待涼密封冷藏保存。
- 可沖泡熱菜熱飲，或待涼加冰塊冷飲，或磨成粉末使用。



甜菜根醋汁

材料

甜菜根500公克
釀造醋1000公克
冰糖500公克

用具

玻璃瓶1個

作法

- 甜菜根洗淨並充分瀝乾或風乾切小塊。
- 玻璃瓶消毒後烘乾，放入甜菜根、冰糖，再倒入醋密封浸泡，經1-3個月後即可飲用(存放6個月至1年風味更佳)。
- 依個人口味加冰塊及冰開水稀釋調勻即可飲用。

Ps:封口勿使用金屬封瓶

MEMO





MEMO