

# 臺灣常見結球白菜介紹

文圖 / 林煜恒、孫苡瑄

結球白菜(*Brassica rapa pekinensis*)為十字花科結球葉菜類蔬菜，耐儲藏且用途廣，深受消費市場喜愛。目前全國結球白菜栽培面積約 1,450 公頃，其中本場轄區彰化縣溪州鄉為全國結球白菜栽培面積最大鄉鎮。臺灣結球白菜生產種類主要有漳浦白菜、山東白菜及娃娃白菜。目前國內漳浦白菜常見品種有‘56’、‘新 28’及‘4 號’，部分品種易有低溫抽苔現象，須依種植月份選擇合適之品種。漳浦白菜耐熱性較佳，適合於每年 4-10 月種植，其外觀為卵圓形，葉球緊實度高，含水量高且纖維細緻，適合清炒或製作

白菜滷；山東白菜及娃娃白菜適合於每年 10 月至翌年 3 月種植，此時期亦為國內結球白菜的盛產期。山東白菜為晚生種類，種植後約 95-100 天採收，球重可達 1-5 公斤，體積為結球白菜中最大。其纖維粗，適合久煮或加工醃漬泡菜。常見品種有‘春秋 54’、‘上將白菜’、‘黃美人白菜’。娃娃白菜為最迷你的結球白菜，體積僅山東白菜 1/6，種植後約 40-50 天採收，球重約 0.4-0.6 公斤，常見品種有‘金娃娃白菜’、‘金橘娃娃菜’、‘迷你娃娃菜’。其內葉呈淡黃色，味道清甜、適口性佳，適合清炒或蒸煮。結球白菜除富含水分及膳食纖維，亦含許多人體所需的營養元素，如鉀、鈣、



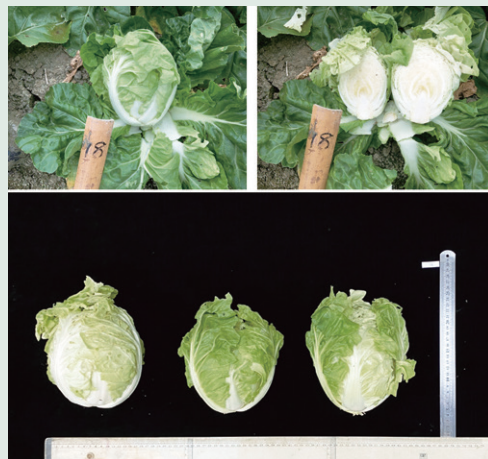
▲漳浦白菜生產田區

維生素 A、C 及葉酸，多食用結球白菜有助日常營養均衡吸收。

臺灣全年皆有結球白菜生產，然其性喜冷涼，夏季種植時因高溫影響，多數品種無法正常結球，或結球後有頂燒或爛心之問題，在品種選擇上有所侷限，因此夏季國內結球白菜產量較低，價格亦高。為解決此問題，本場近年來努力針對具耐熱、早生特性之漳浦白菜進行品種選育，期望選育出可於夏季順利結球，單球重 600 公克以上，且無頂燒或爛心之漳浦白菜品種供產業使用。目前正值國內結球白菜的盛產季節，品質優良且價格便宜。鼓勵大家把握時間，多多消費健康、安全又美味的國產結球白菜。



▲國內常見的 3 種結球白菜



▲本場選育之耐熱漳浦白菜 11218 品系