

溫泉絲瓜花做佳餚

～宜蘭礁溪鄉農會推廣的新點子

礁溪鄉農會總幹事／周錦逮

黃色的絲瓜花裹上粉漿佐料後油炸，味道香脆鮮美，口感絕佳。

「溫泉蔬菜」在宜蘭縣礁溪鄉農會的推廣下，已逐年打開知名度；在消費市場上占了一席之地。行政院農委會主委孫明賢於8月初在宜蘭品嚐了溫泉蔬菜後，讚不絕口，尤其由溫泉絲瓜花做的佳餚，更讓

孫主委留下深刻印象。

用花做菜，新的嘗試

絲瓜的花是黃色的，花瓣很薄，艷陽高照時，在綠色的瓜棚上，開滿了黃色的花朵，煞是漂亮，引來蜜蜂飛舞，傳佈花粉，然後結出一條條翠綠可愛的絲瓜來；而欲取絲瓜花做菜，則必須利用雄性花朵迎著陽光開



礁溪鄉農會推廣的溫泉鄉絲瓜花做佳餚

得最艷麗時，噴上植物甦生活性劑先加保鮮，再採摘下來，讓花瓣仍然舒展，送進廚房，塗上粉漿佐料後油炸，變成佳餚，味道香脆鮮美，口感絕佳。花瓣可以吃，我們又多了一種口福。（未經保鮮處理，花瓣採收後很快萎謝。）

礁溪溫泉馳譽遠近，筆者以負責鄉政倡導溫泉觀光事業8年之餘，4年前應聘鄉農會，隨著角色功能的變換，乃提出「以農業結合溫泉」的理念，運用溫泉資源栽培蔬菜，如空心菜、絲瓜、香芋、藤三七、人參菜、茭白筍，構成一個系列，並自創出「溫泉蔬菜」名號，變成地方農特產，增加了溫泉觀光事業的另一資源和特色，也大大提高了農民收益。

由於空心菜的生長期比較長，從4~10月都可收成，所以4年前開始推廣時，即以「溫泉空心菜」為重點，宣導溫泉空心菜「

莖粗葉大」的特色和富含礦物質，炒煮不變黑的特性，很快獲得消費大眾的喜歡，銷路大暢，使菜農一分地的耕作面積創造出40萬元的收益成果，並獲得政府輔導，列為「溫泉蔬菜專業區」，納入產銷規畫，開創了溫泉農業的新天地。

傳統農業也要新點子創佳績

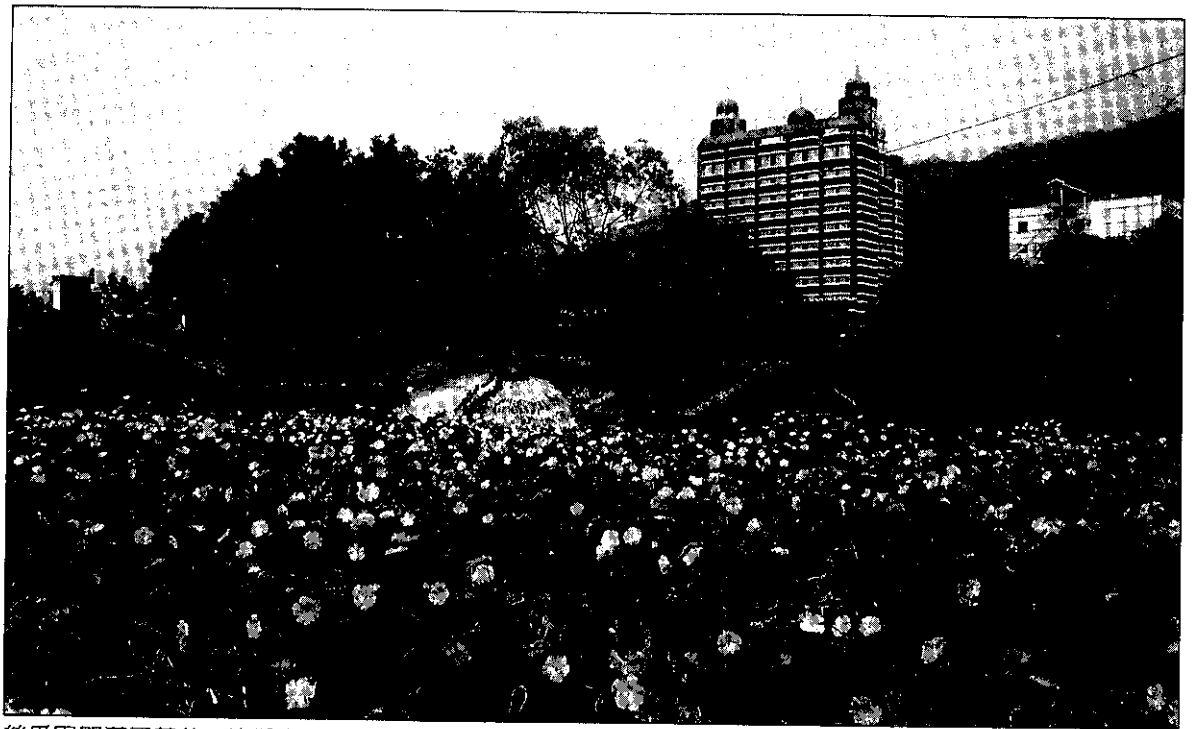
我們在推廣工作中發現，溫泉蔬菜之所以能在短期中闖出名堂，至少有下列因素：

1.礁溪溫泉不但水質清澈、無色無味，土壤更富含碳、鐵、錳及鎂等礦物質，溫泉蔬菜吸收經光合作用後，蔬菜的營養就特別豐富，外表青翠，風味甘美。

2.礁溪溫泉水溫適度，提供蔬菜良好的生長環境，生長快速，每20~40天可以採收一次，抗病力強，使品質細嫩、細密，口感極佳。

周錦堃在溫泉絲瓜園檢視盛開的花朵；這些美麗的黃花將成為餐桌上的佳餚。





絲瓜田開滿了黃花，使觀光資源更顯得多彩多姿。

大家的銀行——

合作金庫

TAIWAN COOPERATIVE BANK

農家綜合貸款、休閒農業貸款
 農家住宅貸款、加速農建貸款
 養殖漁業貸款、建造漁船貸款
 災害復興貸款、漁船週轉貸款
 污染防治貸款、農企業貸款

總庫·台北市館前路77號
 電話·3118811(分轉各單位)

3.礁溪溫泉略呈鹼性，屬碳酸類泉，對農作使用化學肥料產生中和作用，土壤不致酸化，有利栽培。

由於溫泉空心菜名氣很大，種植面積不斷擴大，我們今年開始將重點放在溫泉絲瓜，事實上溫泉絲瓜的品質上乘，可以烹調的方法更多，像清炒、煮湯、油炸以及煮成絲瓜粥、絲瓜米苔目，更是別具風味，希望溫泉絲瓜跟空心菜一樣，同受歡迎。

爲了推廣溫泉絲瓜，我們今年新選東光三號這個品種，產量好，品質佳，外型較長，美觀，比在南部種植的同一品種，以流動的溫泉灌溉，使絲瓜品質有更好的成績。配合產銷，我們家政班特別推出兩道食譜。

特產配合地方性典故更興旺

第一道菜就是絲瓜黃花油炸，曾請孫主委品嚐過。我們初步將其取名爲「溫泉絲瓜

戰黃蜂」。第二道菜是長長的絲瓜去皮，橫切成一輪輪，底部相聯未斷，宛如一條青龍，中間夾以蝦米，肉絲等佐料，可用清蒸或以錫紙包好放入烤箱烤熟。由於像一條青龍，我們姑且叫它爲「溫泉絲瓜舞青龍」。我們希望這兩道菜配成一個組合，可是有來由的。

礁溪溫泉有個協天廟，供奉武聖關公，香火鼎盛，信徒衆多。據說廟地是「黃蜂地」，所以武聖關公神威顯赫。我們以關公的青龍偃月刀和黃蜂地來爲溫泉絲瓜食譜命名，使地方特產帶一點地方色彩，也許更能讓消費者回味無窮。

我們爲了展現溫泉蔬菜特色，在礁溪五峰瀑布風景區的五峰旗餐廳，協調推出「溫泉蔬菜全餐」，讓遊客可以品嚐地方佳餚，使農業與溫泉結合，創出特產；特產成爲觀光資源，提高農民的收入。

三冠牌懸掛式遮光網

通風、不怕強風，屋頂搭設最適宜

- 搭設不受地形限制，山坡地、畸零地張掛容易，使用方便。
- 遮光層厚，下擺隨風飄動，光線柔和分散且富變化，像處在森林般清涼。
- 突破傳統平張式遮光網使用的新觀念，立體垂掛式破損率低，更替容易。
- 遮光率視需要可調整。

三冠牌聚脂鋼線 (PET WIRE)

棚架搭設最佳經緯線材料

- 伸縮性小，拉力強，打結容易(免工具)又牢靠。
- 重量輕，施工簡便，省時省工。
- 耐腐蝕，堅固強韌，使用年限久。
- 表面光滑且導熱性低，不傷作物枝藤及網製品，是替代鐵線、鋼絲最佳資材。
- 規格：防鳥網使用場合，葡萄棚架搭設、木瓜網室、蔬菜網室等。

三冠牌煥坤型簡易溫室

適合亞熱帶氣候使用的溫室設施

- 標準式規格：寬6.2m ×長22m。
- 採用日本進口農藝專用強化不銹鋼管，彈性、強度特佳。質輕強韌，耐腐蝕。
- 具多用途性，可自行施工、搭設、拆解簡易。
- 拱型鋁管間距50公分，結構安全。配合使用三冠牌各種優良遮光、防蟲、防雨資材及零組件，堅固、可靠、耐久。
- 部品齊全，自由選擇，方便實用。

三冠牌遮光網

- 最寬幅達8.5m，不必縫接，方便、省工。
- 平織、針織、羅紋織皆有，規格齊全，最多選擇。特殊規格需求，本公司專業加工承製。
- 強韌耐用，耐候性特佳，伸縮性小。

三冠牌鋁箔遮光隔熱網

- 具有遮光、降溫、防蟲三重效果。
- 適合國蘭、高級草花、溫室、水耕、育苗等場合使用。

其他農業用資材：

三冠牌農業用遮光網系列產品、木瓜網、防風網、防虫網、濾塵網、高級紗窗網、雜草抑制蓆、煥坤型簡易溫室及零組件。