

大力水手的最愛

# 菠菜

卡通片裡的「大力水手」，  
爲什麼緊要關頭總要吃菠菜？  
原來是美國農業部當年促銷  
菠菜的高明手法。  
翠綠的菠菜連同紅色根頭一起吃，  
據說特別滋養，可以補血。  
每年11月～翌年3月，  
是省產菠菜最鮮綠的季節，  
請消費者一起來分享  
大力水手的最愛。

# 菠菜

**距**今30年前，台灣電視公司開播初期，有一個非常叫座的卡通影片，叫做「大力水手」。影片中，乾乾瘦瘦的水手，在緊急的時候，總是大口大口的吞食菠菜，轉眼間，立刻成為力大無窮的救難英雄。這套影片，歷久不衰，近年來還在上演著。為什麼大力水手要吃菠菜呢？

## 異域進貢新蔬

菠菜，簡稱為菠薐菜，原產地在高加索地方。古時波斯人已栽培，是當地重要蔬菜，其後隨著回教勢力而傳播。來到我國約為公元7世紀，唐朝初年的時候，古書記載「太宗貞觀2年，尼泊爾獻入菠菜種子」，這是

我國有關菠菜最早的記載。書中交代，當時代表社會中堅階層的士大夫們一見碧綠似玉的新奇菜種，除了因其新奇且色相誘人而有特別好感之外，更因為其柔滑清爽的口感，迅速形成一股食用的風潮。想來，滯溜在大唐國都的尼泊爾使節們，多少會獲得一些好處的。

菠菜草在我國穩定下來之後，逐漸推廣開來，一般庶民終於也有機會嚐到這種異邦蔬菜。不難想知的是，有些意見針對菜名而來。明明是一種蔬菜，為什麼要叫做草呢？在廣大的民意依歸

冷天平地栽培的菠菜，價格便宜，每公斤不超過15元。(寧雅 攝)

之後，菠菜草搖身一變，成為「菠薐菜」，或寫成「菠菜」。這個名稱，為保留相當中原文化的本省同胞，延用到現在。反而在大陸的同胞們，不聲不響的，早就簡化得剩下菠菜兩個字了。如今，原始的菠菜草，只怕是不太有人認識。不過，受我國文化影響深遠的日本，却一直保持菠菜草的名稱，直到這幾年，才有Spinach洋式名稱的音譯出現。

在各類蔬菜之中，菠菜含有較多的蛋白質、維他命A、B、C，以及鐵質、鈣質等微量元素，並且食物纖維也較多些，可



夜間採收菠菜(寧雅 攝)

以說是相當良好的蔬菜。但是百利之中，也有一害，它含有較為豐富的草酸，食用多了有分離體內血液中鈣質的顧慮，對於某些體質特殊的人來說，可以導致腎臟結石的毛病。同時，由於草酸的關係，食用時有一份特殊的苦澀感，有些人就不願意食用。

## 大力水手的最愛

1929年，美國發生了嚴重的經濟恐慌，百業凋蔽。政府在振興復甦的措施中，農業方面選上了易於大量栽培，且收穫期短，又有營養的菠菜，做為農村推廣的蔬菜。可是，習慣於生食蔬菜的美國人，實在難以接受苦澀不堪入咽的菠菜。於是美國農業部懸賞徵求促銷菠菜的手法，「大力水手」就是那個時代的產物。姑不論有多少美國人因大

力水手而食用菠菜，只看影片中的演出，就已令人疲乏全消。因此，影片一經推出即獲好評，且於後來，美國已成世界最強大的國家，影片仍然推陳出新，直到近年，大力水手仍然吃著菠菜和觀眾打招呼。

## 連根頭一起吃

和大力水手促銷菠菜類似的情況，也曾經在本省發生過。民國30年代初期，第二次世界大戰正如火如荼地進行著。統治本省的日本政府，為了補充戰區物資，勸導後方百姓，實行儉樸的節約生活。尤其是農產品主要供應來源的本省，更是日本政府推動節約的首要地方。以現代人的消費習慣來說，食用菠菜的時候，根頭部的那一段短短菜莖是不吃的，原因無他，粗老而又有

根。以前的人，也一樣不吃，日本政府為了能夠多抽調一些送上前線的物質，就大力宣傳食用菠菜根莖。告訴民衆，那一段所含有的造血成分最多，多吃對身體有益。事實上，那一段確實經常是紅色的，不是和血液色澤相同麼？在當時，這招由於有老師教學生的優勢，確實也曾風行過一段時間，甚至於維持到光復後的民國40年代呢。

由於菠菜並不喜歡太炎熱的天氣，因此，本省的栽培旺季是每年秋末到春初，也就是11月至3月，主要的產地則是雲林、彰化等蔬菜專業區，台北縣、新竹縣亦有部份生產。至於4月以後到10月間，氣溫較高的時段，就祇有依靠省內各高山地帶開闢的蔬菜園地，利用海拔高度帶來的溫度差距，抵消緯度較低所特有



11~3月間，生產菠菜的雲林、彰化等鄉鎮便忙碌起來。(寧雅 攝)

的炎熱。可是，高山上的交通不方便，且山坡地栽培亦較艱困，生產成本自然是比平地要高得多。於是，夏季高山栽培的菠菱菜，在台北批發市場的批發價就常在每公斤30元以上，有時還可達到120元的驚人價位。相形之下，冷天平地栽培的菠菱菜，每公斤都在10至15元之間，價位的懸殊，是相當難以想像的。

### 圓葉種和角葉種

在園藝學中，菠菱菜以種子的差異，而有角粒種和圓粒種的不同。其主要的差別，在於種子表面是否具有稜線。有稜線的是角粒，沒有稜線的就是圓粒了。在一般消費者的眼中，因見不到種子的狀態，就以葉片形狀的不

同，來區分品種。

有些菠菱菜的葉片，葉緣平整，就被稱為圓葉種；而另有一些，葉緣呈現鋸齒狀切刻的，就被稱為角葉種了。至於有些產地栽培出來的菠菱菜株較小，有些地方則菜株巨大，這可就不是品種上的差異，而只是栽培技術的不同所致。例如有些農家，在高山地帶，以新開墾的農地栽培菠菱菜，結果因為土壤特別肥沃，且氣溫合適，竟然可以種出每株重達1台斤的巨無霸菠菱菜。這種巨形菜株，可不是什麼新品種上市，不必太過驚奇。

### 菠菜湯中的草酸

國人食用菠菱菜，除了某些

餐廳大廚，不厭其煩的將之磨成泥汁後，烹煮成碧綠羹之類的菜餚供食客享用之外，家庭食用，總是以炒食者為多。不論是清炒、拌炒沙茶牛肉或是什麼的，總離不開炒字。只是，菠菱菜炒後，稍有出水現象，成為盤中湯汁。許多人認為湯汁正是菜中營養的精華，遂捨不得丟棄，或飲用，或拌飯食用，嗜食菠菱菜的人，樂之不疲。固然，湯汁中營養可能不差，但蔬菜所含的草酸，炒時遇熱，析出更多。食用過多，對人體也許反而不美，尤其是腎臟結石的患者，更應小心謹慎，菠菜湯汁，不宜食用。

### 選購的方法

菠菱菜的莖部極短，葉柄則

製作／蘇寄萍·江麗娟

## 菠菜食譜

冬季盛產的菠菜，品質好，價格便宜，連根頭一起吃，最營養。本月份除了介紹簡易的蒜泥菠菜之外，還提供一道菠菜湯，包您沒吃過。

### 蒜泥菠菜

(桃園區農改場提供)

#### ■材料：

菠菜 300 公克  
空心菜 300 公克  
水 6 杯  
①冷開水 4 大匙、純釀醬油 1 大匙、蒜泥 2 小匙、香油 ½ 小匙。

#### ■做法：

1.菠菜、空心菜洗淨，切段備用。  
2.水 6 杯燒滾，分別放入菠菜、空心菜煮至熟，撈出瀝乾水分置盤，淋上①料即可上桌。

