

# 田園沙拉的主角 結球萵苣

輔導單位 / 行政院農業委員會  
協助單位 / 台北農產運銷公司・雲林縣新湖合作農場  
企劃製作 / 鄉間小路月刊  
特約攝影 / 劉慶堂

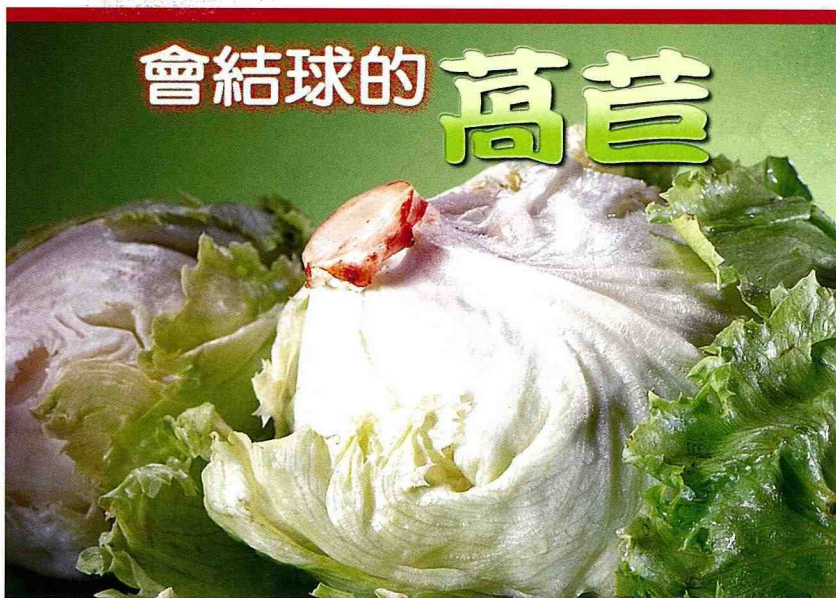
**萵** 萵有葉用萵苣及嫩莖萵苣兩大類。葉用萵苣又可分為結球萵苣、縐葉萵苣、立生萵苣，均為菊科萵苣屬一年生或二年生草本植物；別名千金菜、萵菜、生菜、萵仔菜(A菜)、媚仔菜、油麥菜、大陸妹。原產於地中海沿岸，栽培歷史遠在2600年前。隋朝時輸入我國，唐朝《食療本草》始錄(唐·孟詵著)，據清《異錄》云：「禹國始者來漢，隋人居得菜種，酬之甚厚因名千金菜」。

### 萵苣家族 好吃也好看

萵苣傳入中國後卻又發展出另類吃法，不僅食用葉片部分，同時還讓萵苣老熟，食用嫩莖部分，味道鮮美，比葉用萵苣更受歡迎，嫩莖萵苣通常醃漬做成加工食品。

縐葉萵苣的葉片縐曲，狀似繡球，非常好看，因廣東省大量生產故稱廣東萵苣。一般高級餐館都作為盤飾或襯底，亦可生食。

立生萵苣即葉片直立，依品種別有本島種、美國白萵、辛普生、雄魁，俗稱A菜，大陸稱油麥菜。



結球萵苣約在16世紀才被發現並栽培食用。其葉片寬闊，外葉開展，心葉包卷成球狀如甘藍和結球白菜，食用部分在球葉；開黃色小花，種子灰或淺褐色。原產於歐洲、北歐、法國、荷蘭。

本省於民國70年自美國引入種子栽培，目前已普遍栽植。品種有白波士頓、綠波士頓、夏綠種、三元種。盛產期每年11月至翌年2月，淡季時，業者自美國或日本少量進口。產地集中於雲林縣的新湖、二崙、西螺、元長、土庫及彰化縣的溪湖、埤頭等地。本文特別介紹結球萵苣，在於

其經濟價值高，食用口感特佳，葉片很大可捲曲成球，質地爽脆，消費者最喜歡做為生菜沙拉，為歐式、日式、中式等自助沙拉吧之最佳主角。

萵苣葉營養豐富，含有菸鹼酸及鋅、鐵等，是良好的胰島素活劑，適合糖尿病患者食用，而且富含纖維質可促進腸胃蠕動、幫助消化，貧血、高血壓、老年心臟病、便秘等患者，多食有益。

有一道廣東名菜「蝦鬆」，即用結球萵苣之嫩葉，裁成所需大小，放入冰水中浸泡，使口感更加清脆爽口。料理內容是用劍蝦、刈薯、洋蔥、油條等切成小丁塊，並經油炸後成為鬆脆狀，取用葉片包捲油炸後的蝦鬆，即為廣東料理的極品。



### 田間管理 多施有機肥

萵苣類性喜冷涼乾燥氣候，嫌忌高溫多濕，尤其結球萵苣對於高溫多濕最為敏感。發芽適溫為 15-20℃，生育期適溫為亦為 20℃ 以下最佳。故平地栽培以秋、冬兩季為宜。而高冷地如適當利用不同海拔之溫差，不但春、夏兩季可栽培，甚至一年四季皆有結球萵苣栽培之適溫。

台灣除不結球萵苣栽培時常用直播栽培外，其他嫩莖萵苣、結球萵苣皆採用育苗後再定植到田間。目前育苗方式皆採用穴盤育苗，提高定植成活率，每年5月以後夜間溫度超過 25℃ 時會發生高溫障礙，致使種子發芽不良，因此以生產葉部為目的者，在初夏至初秋間高溫栽培時，須將種子用免賴得 T2000-30000 倍稀釋浸泡 30 分鐘，先行消毒，然後再浸清水 10 小時，放置冰箱 5℃ 內以利催芽。待種子萌芽後再行播種。栽培方法有兩種，即直播法和移植法。以結球萵苣而言都以移植法行之。育苗定植地以水田為主，經過耕耘整地後作高畦，畦寬 1.2 公尺。

結球萵苣以生食為主，必須維護田間的清潔，尤其堆肥施用與水源都需注意衛

生安全。施用有機質肥料，可以促進土壤的通氣性與排水性。肥料三要素對結球萵苣非常重要，氮素促進生育且能使葉球順利發育；磷酸促進根群之發達，提高根部之養分吸收，促進葉球肥大；鉀肥使葉球緊密及提高結球率。

萵苣類根群屬淺根性，不耐乾旱，生長發育期土壤水分不足時，生育顯著受阻，且葉質老化而生育期應適度灌水或噴灌，保持畦面濕潤，以利植株生長。定植後 40-45 天，結球萵苣尚未充分緊密至緊密時都可以採收，採收時宜在朝露乾後採收為宜，朝露未乾或雨後葉質脆弱易斷，又易沾上泥土不宜採收。採收後葉球不可水洗，放在蔭涼處，風乾後

裝入打孔紙箱，以免濕度過高而容易腐爛。

### 夏季短缺 進口貨替代

結球萵苣裝箱冷藏可達一個月，在夏季本省淡季時都以進口貨替代。以美國結球萵苣為代表性。今年9月下旬之納莉颱風由北到南襲捲台灣本島，菜價上揚，進口結球萵苣特級品為 55 元/公斤以上。因此國內可考慮選育抗熱性品種，或研究產期調節技術，因應夏季蔬菜產銷瓶頸。

本省夏季高溫多濕，且病蟲害多，葉菜類較缺，菜價高漲，消費者若能稍稍改變一點飲食習慣，轉移根莖類、花果類甚至冷凍蔬菜、脫水蔬菜、罐頭蔬菜，對菜價應有平抑作用吧！

師承出招

贊助者 / 玉和園湘菜餐廳 · 製作 / 王金德主廚

## 生菜蝦鬆

### 材料：

結球萵苣 1 個，蝦仁 6 兩，油條半條，薑、蔥末少許，蛋白 5 個，荸薺 3 粒，鹽，味精，太白粉少許。

### 作法：

1. 蛋白打發，打成尖挺狀。
2. 荸薺、蝦仁切丁，加入蔥薑末、鹽、味精及打發的蛋白，拌勻。
3. 起三分熱的油鍋，將拌勻後的材料放入炒熟，起鍋前加點麻油即可。
4. 結球萵苣洗淨並修剪均勻再將炒好的蝦鬆包起來即可。





# 吃生菜沙拉

原味・清淡・沙拉醬不是必需品

**七** 十年代在國外初次接觸西餐時，最震驚的文化差異就是面對生菜而不知所措，所謂的沙拉吧陳列的蔬菜完全沒有烹調，也未經醃製，對習慣熟食的中國人，真不知道該如何下箸，心中不免疑惑著，能下嚥嗎？是供食用或是觀賞呢？生怕鬧出笑話！

不過，看到西式餐廳的沙拉吧，才第一次從視覺上感受到蔬菜的本色之美，而吃生菜則是最能體會到田園蔬菜的原味與甘甜。雖然沙拉吧使用的生鮮蔬菜很多，但是一般人提到生菜，幾乎就是結球萵苣的代名。

結球萵苣是沙拉吧的主角，放在碎冰冰鎮的大水晶沙拉碗中，陪襯著其他紅黃深綠的蔬果，清淡玉色的葉片更顯得晶瑩剔透，吃到口

中每一片都沁涼鮮脆。

結球萵苣因為含水分很多，超過95%，因此熱量很低，每100公克只有10大卡，換言之，一人份的生菜大約10大卡熱量，主要來自少量的碳水化合物；含量特別豐富的營養素是鉀，維生素C與葉酸。

萵苣還含有類黃酮成分，是強力的天然抗氧化劑，可以保護血液中的脂質，降低氧化傷害，預防心血管疾病；類黃酮素也可能有降低血糖、保護DNA免於氧化傷害或突變的效用。西方人為了避免營養素受熱破壞，或是在烹調中流失，特別講究生吃蔬菜，以充分利用生菜的營養。

國人食用生菜沙拉時，經常澆淋大量濃稠的沙拉醬，其實不是理想的食用方法。

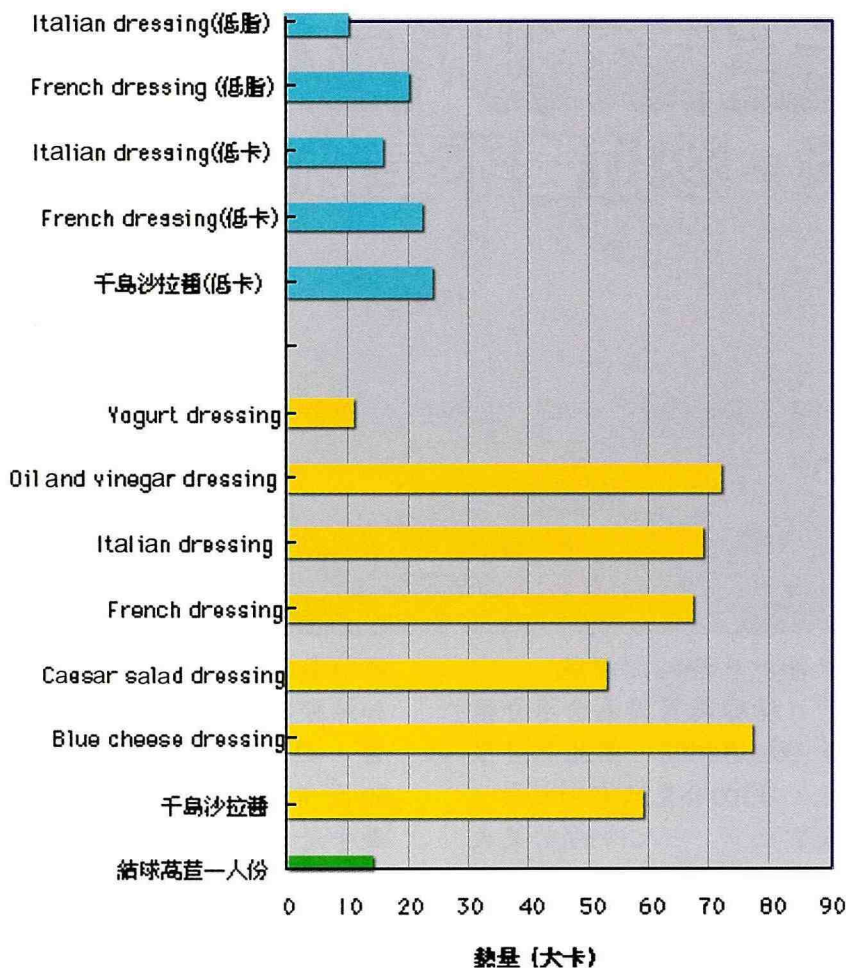
沙拉醬通常以油脂調製，添加糖分調味，一湯匙的沙拉醬，無論何種口味，都有50大卡以上的熱量(附圖)，幾乎是一碗稀飯，或是四分之一碗白飯的熱量了。

市面上有一些低卡或低油的沙拉醬，含油量大幅減少，或以多醣成分取代油脂(附表)。無論使用那一種沙拉醬，醬汁的目的在於烘托蔬菜的原味，用量都必須節制，口味應該輕淡，才不會喧賓奪主。

其實，品質優良的生鮮蔬菜都有獨特的風味，沙拉醬不是必需品。生菜也可以熟食，主要的烹調原則是口味清淡，加熱時間不宜過長，以免破壞維生素和保健成分。



各種沙拉醬的熱量(大卡/湯匙)



各種沙拉醬的油脂與碳水化合物含量 (每湯匙之公克數)

| 品名                       | 油脂量(公克) | 碳水化合物(公克) |
|--------------------------|---------|-----------|
| 結球萵苣一人份                  | <1      | 1.5       |
| 千島沙拉醬                    | 6       | 2         |
| Blue cheese dressing     | 8       | 1         |
| Caesar salad dressing    | 5       | <1        |
| French dressing          | 6       | 3         |
| Italian dressing         | 7       | 1         |
| Oil and vinegar dressing | 8       | <1        |
| Yogurt dressing          | 1       | 1         |
| 千島沙拉醬(低卡)                | 2       | 2         |
| French dressing(低卡)      | 8       | 4         |
| Italian dressing(低卡)     | 1       | 1         |
| French dressing (低脂)     | 0       | 6         |
| Italian dressing(低脂)     | <1      | 2         |

調理生菜時，一定要選購最新鮮的萵苣，不要切割或撕裂，用水清洗乾淨，不要浸泡，以免維生素C和葉酸溶解而流失。清洗後還要盡快瀝乾或用餐巾紙漬乾水分，存放在冰箱備用，並隨時瀝乾水分，免得葉片泡水變軟。食用前將菜葉撕成小片或用磁刀切割，以免金屬刀器使葉片變色。調理生菜必須特別注意衛生，雙手要用肥皂清理，料理生食的時候若要觸摸熟食，一定要充分洗手；處理食物的砧板、筷子、刀、匙、容器等也要依熟食與生食區分使用，否則容易造成污染。

近年來，美國發生了生菜受大腸桿菌污染的案例，造成多人嚴重的食物中毒，甚至幼兒有生命的危險，突顯了食物製備的衛生條件絕對不可輕忽。台灣這種案例極少，但也不可掉以輕心，尤其在颱風水災之後，食物製備與保存需要特別謹慎小心。

在此特別提醒讀者一個觀念，冰箱冷藏食物只會使微生物的繁殖速率減慢，並不會完全抑制微生物的生長；因此，調理好的食物或剩餘的食物都不宜在室溫放置過久，冷凍的食物也不宜在室溫解凍，這些狀況都會加速微生物的繁殖，降低食物的衛生品質，即使放置冰箱也無法改善。

**雲**林縣是農業大縣，境內農作物種類多元化，也是主要傳統大宗作物的產地，幾個知名的合作農場都選擇在此設立，雲林縣褒忠鄉新湖村的新湖合作農場即為其中之一。成立於民國72年，至今已有17年，近年來轉型精緻農業，尤以蔬菜的栽培、管理、行銷成效卓著，深得消費大眾的肯定，場務蒸蒸日上。

筆者車行至褒忠鄉新湖村，映入眼簾的盡是專業栽培的菜園景觀，有露天栽種，亦有設施栽培，田間高床一畦一畦，有規劃之美，而且生機蓬勃綠意盎然。新湖合作農場是頗具經營規模的現代化農場，在該場人員引領下，步入蔬菜園區，尋找「結球萵苣」的芳蹤。結球萵苣別名包心萵苣或球萵苣，菊科萵苣屬，一年生草本植物，原產歐洲、北歐、法國、荷蘭。在台灣每年11月至翌年2月的秋冬季節



■ 露天栽培的結球萵苣，豐收可翫。

盛產，3-4月為淡季。綠色葉片包被成球形，半結球狀。



■ 結球萵苣，新苗初長。

過於集中往往出現供過於求的窘境，以致於價格低落。農民希望

### 高冷蔬菜產期集中

結球萵苣適合生長在高冷地區，本省在夏季幾乎沒有生產，所以仰賴進口，產地以美國、紐西蘭為主，也有少數從越南進口或以轉口貿易的方式輸入。等到本地的結球萵苣上市時，因產期

農政單位重視這個問題，及農業改良場或相關機構在技術上的援助，著手研究結球萵苣的產期調節技術。

本地產的結球萵苣集中在雲林、嘉義沿海一帶，如麥寮、四湖、褒忠新湖、嘉義新港等地。因產地不同，結球的大小也有顯著的差異。栽培方式有露天及網室二種，生長期則需視氣候條件，氣候好只需50餘天，反之需60-70天左右。以89年為例，因全球暖冬效應使得生長期縮短許多，再加上產地豐收的影響，致使批發價格僅有每公斤6-7元，幾乎不敷成本（以農曆12月初台北果菜市場拍賣價格為例）。

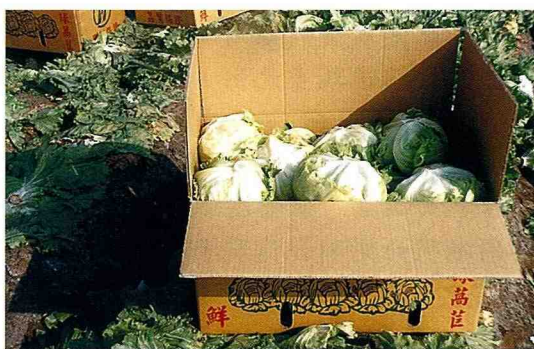


■ 網室栽培的結球萵苣。





■ 田間採收作業



■ 結球萵苣，新鮮度很重要。

■ 新湖合作農場獲頒吉園圃標章。

### 「吉園圃」安全蔬菜

在鄭小姐的協助及引領下，參觀轄下「吉園圃」安全蔬菜產銷班結球萵苣的栽培管理及田間的採收作業，在威力強大的東北季風吹襲下體驗農民的辛苦，真是如人飲水冷暖自知。冷颼颼的東北季風正如市場價格一樣的淒冷，鄭小姐表示有關的栽培技術，重點仍以施肥、灌溉、病蟲害為主，其病蟲害以甜菜葉蛾、斜紋夜盜蛾為防治對象，該場班員以性費洛蒙為誘引劑，成效良好。消費大眾最關心的議題——農藥殘毒的疑慮，她強調對採收前的農藥安全測試絕對嚴格執行，目前該場的



「吉園圃」安全蔬菜產銷班僅有一班。在採收前先經該場的生化檢驗合格後才准上市，

消費大眾對農藥殘留的疑慮大可消除。鄭小姐特別向筆者表示，結球萵苣採收後應特別注意保鮮事項，否則則極易因氧化作用而腐爛黃化。以常溫 25℃ 而言僅有 1-2 天的儲存期，結球萵苣極易凍傷，故冷藏庫溫度之控制相當重要。另外要提醒消費者，結球萵苣不能與蘋果、梨、瓜類等混合儲

存，因為乙烯氣體會增加鏽斑之發生，請主婦們注意。

### 新湖農場多角化經營

新湖合作農場位處雲林縣褒忠鄉的西方，農場區域涵蓋褒忠鄉全境，以及東勢鄉同安、嘉隆、四美、新坤等村。該場主要生產大宗蔬菜作物，產品行銷至全國各地的果菜公司及國軍副食供應站，並自創「佳鮮」品牌行銷市場。以該場現有的經營規模和基礎，極適合開發為休閒農場；寶島正吹起休閒農業風潮，高吟快樂頌，配合週邊豐富及多元的農業生態資源及民俗文化，因應全面週休二日及雲林縣六輕，開發中的離島工業區、科技園區，及馬鳴山鎮安宮的宗教觀光園區，可望融合農村產業特色、生態、民俗、宗教文化的多元風貌，呈現給國人一個遊憩休閒的農場，亦是農業轉型的一個選擇，可以預見「新湖合作農場」將朝多元的經營觸角延深。

■



■ 新湖合作農場的集貨場。

■ 新湖合作農場歷年來獲獎無數。



**隨**著農村旅遊風氣的盛行，大型鄉村休閒農場在民國70年代以後隨之興起，距新湖合作農場只有2-3公里的馬鳴山鎮安宮，值得一遊！

褒忠鄉境的馬鳴山鎮安宮，為觀光局列名在冊的宗教觀光紀念區，長年香火鼎盛，威靈顯赫，風景秀麗，是雲林縣境內著名的旅遊景點。

座落於馬鳴山的鎮安宮是全台數一數二的王爺廟，道教信仰中心。由此處分靈的王爺廟，多達400餘間，有「王爺的故鄉」尊稱。宗教觀光紀念區為該廟所興建，完全採中國式的庭園造景，亭台樓閣山水相映，彰顯傳統建築之美，花木扶疏，引人入勝。

褒忠鄉的文化瑰寶，首推馬鳴山鎮安宮轄內每年輪值主辦的正月十五「吃飯擔」民俗宗教活動，以及大廟的花鼓陣兩項，正是民俗藝術與地方文化的結合。

## 吃飯擔

### 村民情感的交流

正月十五「吃飯擔」的活動，基本上是宗教與村民情感的交流，並且以信仰中心鎮安宮結合轄內村民，以十村為一股（視村落之大小，亦有三年一輪、五年一輪），輪值主辦。值年之村落動員村民及主祀的神祇五



年千歲，舉行祈福遶境的活動。由於參與人員為數眾多，而且是每年一度的地方盛事，為犒賞參與人員的辛勞和維繫鄰近村民之情感，由值年的村落備以美食佳餚，以竹簍籃子肩挑至遶境必經之地，供參與人員食用，即所謂「吃飯擔」的活動，吃飯擔長達數十里之盛況，可見村民信仰之虔誠及待客之誠。



■ 馬龍山最高點。

## 跳花鼓

### 展現傳統的魅力

大廟位於褒忠鄉中民村，是濁水溪沖積平原上的一個傳統小農村。

早期這裡以種植甘蔗製糖為主要的經濟產業，全盛時期村內有三處「糖廍」（傳統製糖的地方）現仍保存下來，即是「大廟」地名的由來。



「大廂」部落是台灣少數花鼓陣的發祥地之一，這種民間陣頭是以打鑼擊鼓和奔跑跳躍為主要表演型態的民俗技藝活動，又名「大鼓花」、「鼓花陣」、「翻鼓陣」或「大鼓弄」。當地居民對此十分自豪：雲林有大廂，觀賞熱情的花鼓，唯有到大廂！

大廂的花鼓最初是由褒忠鄉林成裕、蘇金傳兩位學自虎尾的花鼓陣，但在民國54年大廂媽祖

回鑾麥寮拱範宮時，才正式成立大廂花鼓陣。原本的大廂花鼓陣是以男性為主，因男性成員農務繁忙才改由女性擔任，至今已有30多年歷史了，現在褒忠鄉有八支花鼓陣，其中有一支隊伍在大廂，大廂花鼓陣為一支女性隊伍。如今，大廂更成立了「囡子班」，把花鼓技藝傳承給下一代，深富文化向下紮根的意義。



■ 褒忠男子花鼓團於踩街時賣力演出。



■ 美麗的隊伍一大廂女子花鼓隊。

花鼓陣至今仍是大廂的一項重要文化活動，每逢社區重大慶典，花鼓陣便是必然的表演節目，花鼓陣因此成為居民引以為傲的文化遺產，早已成為聯繫村民感情的活動，更與地方密不可分，居民也以「花鼓」為村名，因此有「大廂花鼓村」之名。

在政府推動「一鄉鎮一特產」的同時，除了特產或

農產品的口腹享受，亦有著鮮為人知的「文化特產」可供大家在視覺上、心靈上的饗宴，洗滌我們的身心，釋放文化的認同。

83年的夏天，一群大廂旅外的鄉親號召村民成立一個社區文化組織——「大廂花鼓文化促進會」，以發掘大廂農村精神、保存傳統文化與農村景觀為目標。促進會成立之後，陸續舉辦各項社區活動，以凝聚社區居民向心力，並把大廂帶出來，積極與外界聯繫開拓視野，刺激村民對家鄉發展的思考和外界良性的互動，有如一雙推動文化搖籃的手。

筆者深深覺得，產業規劃及民俗文化的推廣，正是地方特色及產業的魅力，透過活動的呈現，更加凝聚鄉民的共識與永續經營的理念，讓後代子孫分享不墜的文化氣息，增添生活的品味及情趣，提供一個旅遊休閒的好去處。

大家逗陣來去褒忠。圖



■ 馬鳴山鎮安宮。