

2002

餐桌上的菜園

# 吃蔥，讓你變聰明

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 宜蘭縣三星地區農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

「鄉間小路」電視頻道 · 歡迎按時收看

91年10-12月每週六上午8:00-8:30

**全民電視台**

10月5日 / 設施栽培葉菜類

10月12日 / 稻草利用

10月19日 / 夏季小番茄

10月26日 / 竹筍

**蔥**為中國重要之香辛蔬菜。栽培歷史至少至3,000年以上，『禮記·曲禮』、『山海經』、『爾雅』等書中，即有蔥之記載。「蔥」自古就是國人廚房香料的重要來源，爆炒的時候，可以爆香；紅燒的時候，可以調味；清蒸的時候，可以去腥。塞一些蔥花在大腸裡面，是油炸肥腸必然之做法，而蔥爆牛、羊、豬肉，更是非蔥莫屬了。

台灣青蔥是早期大陸移民傳入，經多年栽培與育種改良，分別適合各地區的自然環境條件。目前全台的栽培面積在5,000公頃以上，主要產地為宜蘭三星鄉、壯圍、員山、礁溪、五結、宜蘭市，以及桃園大園；新竹竹北；台中大甲、大肚；彰化溪湖；雲林西螺、崙背、二崙、土庫；嘉義新港等地。

青蔥為蔥科蔥屬，多年生宿根性植物，地下莖呈白色，地上葉呈綠色，管狀中空，有黏液。其莖短縮成盤狀，白色的葉鞘抱合形成棍狀假莖，也就是我們所說的「蔥白」。葉剛自葉鞘中長出來時，呈現實心黃綠色



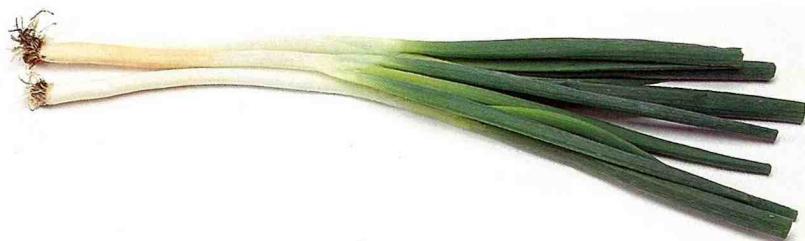
的，長成後便成為中空圓筒狀，同時葉表面披覆著一層白色臘狀物質。蔥為繖形花序，總苞成球狀，子房上位，六枚雄蕊與一枚雌蕊，花白色，開花期為秋天至初夏，雄蕊先熟，然後柱頭才急速伸出，故為異花授粉作物。

由於青蔥具有特殊香辛氣味，其作物殘體及根系分泌物殘留於土壤後，經微生物分解可以產出特殊物質，進而抑制田間病蟲害發生，因此常被用來作為田間農作物的忌避作物，例如：洋香瓜與青蔥間作或輪作，可以減少蔓枯病之發生等。此外，青蔥根系與土壤菌根菌

有良好的共生關係，可以增加養分吸收，增強抗病能力，對後作生長有利，尤其在有機蔬菜輪作生產體系上，適當的加入青蔥作物，除可減輕土壤病害之外，亦可增加有機蔬菜之產量。

### 三大類品種

青蔥品種分為三大類，即：四季蔥、北蔥、大葉蔥。四季蔥即所謂的日蔥，又稱為九條蔥。其特徵為葉肉厚且軟，生育強健，分蘖數多，耐旱性強，除7-9月產量較少外，全年均可充分供應市場需求。此外，其耐熱性、耐濕性亦較其他蔥類強健，宜蘭地區所栽培的青蔥多屬此系統。尤其最近育種完成之蘭陽三號，具有高產量、耐熱、抗主要病蟲害，以及品質優異等特性，適合夏秋栽培。



北蔥又名麥蔥、水蔥等，其性耐熱、耐濕，但忌乾旱。葉身細長，葉肉薄，肉質硬，成淡綠色，雖然品質上不如四季蔥(日蔥)，但是可於夏季高溫期生長良好為其最大特點。北蔥分蘖少，開花早，一般在10-12月開花。台灣南部都採用此品種，而台北、新莊地區亦有栽培，大多以種子繁殖較多。

大葉蔥又名西螺蔥、客人蔥，其葉鞘部粗大，長度10公分左右，橫莖1公分，葉身約35公分，每株6-7個分蘖，在台灣之栽培量不多。

目前批發市場之需求，仍以日蔥種為主，因其纖維柔嫩，蔥白長。唯一缺點是夏季產量少，故宜選育出耐

熱性品種以全年供應市場需求。北蔥由於纖維粗糙，蔥白較短，行情較日蔥種差，但卻可以填補夏季青蔥短缺之需要。大葉蔥一般市場上接受力有限，因其帶有臭味。大多是餐館桌上極佳之裝飾品。

### 採收與運銷

青蔥每日下午四時採收。於夏季時需注意，盡量將青蔥採收後立即放在有遮蔭的地方，減少田間熱之累積。不宜採收至一定數量才運回集貨場，即盡量減少在田間曝曬時間，以免造成傷害，影響品質。

青蔥到集貨場後，立刻將青蔥浸入水中，經泡水浸潤後，粘在青蔥表面之土塊

及腐敗葉片較容易處理。惟必須以流動之灌溉水清洗，減少水池內微生物族群之密度，亦即減少病原菌密度，減少腐爛率。

農委會辦理夏季蔬菜保質作業，於今(91)年度為保護青蔥到貨品質，提升承銷人承購意願，增進農民收益，規定青蔥必須以紙箱包裝，不再用PE塑膠袋包裝。另外，可以分為15公斤及20公斤紙箱包裝。「吉園圃」產品用15公斤紙箱包裝。



師出招

贊助者 / 兄弟大飯店 菊花廳 · 主廚 / 溫仁景



## 蔥醋味噌

材料：

青蔥一把。

調味料：

醋味噌、白芝麻少許。

作法：

青蔥川燙後，切段淋上醋味噌、白芝麻即可。

附註：

1. 醋味噌做法：白醋+味噌+糖，用果汁機打勻，並過濾雜質即可。

比例：白醋半瓶、味噌一斤、糖一斤。

2. 醋味噌也可搭配其他蔬菜。

**蔥**科蔬菜包括洋蔥、油蔥、青蔥、香蔥、韭菜、韭蔥、薤、蒜等，都有獨特的香味，調理食品時用來增添菜餚的風味。

根據衛生署國民營養調查的結果，國人青蔥的食用量在蔬菜中排第11名，每天攝取量約7公克；在蔥科蔬菜中則居首位，比洋蔥或韭菜都還多，表示青蔥是國人日常飲食中最常用的調味蔬菜。青蔥的營養素含量如

表一、青蔥等蔥科蔬菜的主要營養素含量

蔥科蔬菜 (100g)	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	水分 (公克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	維生素C (毫克)	葉酸 (微克)	β胡蘿蔔素 (微克)
青蔥	24	4.4	92.2	160	81	15	32	610
青蒜	31	5.2	89.5	300	82	40	3.6	1800
洋蔥	39	8.5	89.1	150	25	5	33	0
韭菜	23	3.3	92.2	360	56	12	77	1880
韭黃	14	2.2	95	140	14	7	8.2	800
紅蔥頭	83	18.1	76	310	20	3	未測	1

表一所列，蔬菜類由於水分含量高，而且幾乎不含油脂，因此熱量通常極低。青蔥含有各種保護性的營養素，包括鉀、鈣、維生素C、葉酸、β胡蘿蔔素、以及維生素E，涵蓋抗氧化效力、保護心血管、預防高血壓等功能。根據我國學者的研究，青蔥的萃取物可以幫助血管放鬆和舒張，無論生食或熟食，都有相似的作用。

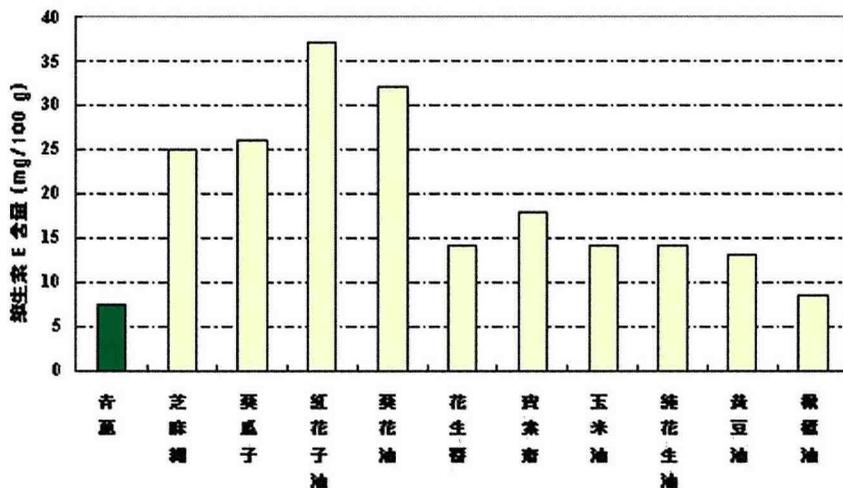
維生素E可以說是組織中最重要的抗氧化成分，細胞含脂質多的部位都需要維生素E發揮保護的效果，例如，細胞膜有許多不飽和脂肪酸，紅血球攜帶氧氣，都容易受到氧化傷害，缺乏維生素E時，細胞膜容易損傷，紅血球有溶血的現象；血液中的低密度脂蛋白LDL也含有不飽和脂肪酸，需要充足的維生素E以減少氧化作用，免得膽固醇沉積在血

管壁逐漸形成粥腫和硬化。許多大型的人體研究都證實，維生素E攝取量高會降低心臟病的罹患率，減少心肌梗塞的危險。

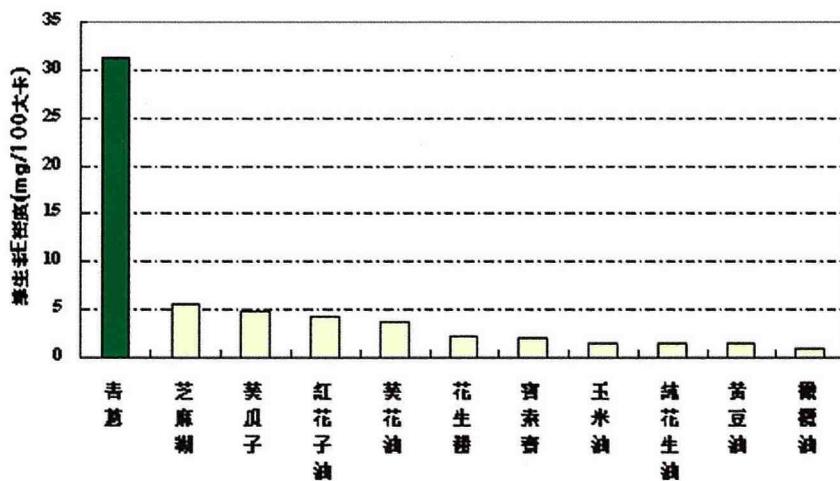




圖一（上）青蔥等富含維生素 E 食品每 100 公克之維生素 E 含量比較



圖一（下）青蔥等食品之維生素 E 密度（對應每 100 大卡熱量）比較



維生素 E 也有助於減低吸煙者的肺癌危險率，對菸齡不長的年輕人效益特別明顯。

根據衛生署最新版的營養素建議攝取量，成人的維生素 E 建議量為每日 12mg，但是營養調查卻發現，國人每

表二、常用蔬菜的維生素 E 含量

蔬菜 (100 公克)	維生素 E (mg)
青蔥	7.4
綠花菜	1.5
番茄糊	4.3
高麗菜	0.1
菠菜	2.0
白菜	0.1

日的攝取量平均只有 7.3 - 7.8 mg，只達到建議量的 60 - 65%。分析國人維生素 E 的食物來源，油脂類居首，提供了 26% 的維生素 E，其次是深綠色蔬菜類，可提供 15%，第三則是黃豆與相關製品，提供約 10%。

換言之，維生素 E 的攝取經常伴隨著油脂而來，在飲食清淡少油的健康風潮之下，維生素 E 的攝取也可能隨之減少。我們特別需要維生素 E 營養密度高的食物，也就是提供熱量低，但是營養素豐富的食物，青蔥特別值得重視，因為維生素 E 含量比番茄、菠菜還高（表二）；如果和各種油脂比較，很明顯可見青蔥的營養密度特別高（圖一）。維生素 E 是油溶性維生素，需有少量油脂以促進吸收，過度加熱則會破壞，因此，在烹調方法上，可做成涼拌的配料，或用少量油快炒，然後搭配其他食材。

心血管疾病和惡性腫瘤是國人兩大死亡主因，然而在每天的菜餚理多加一把蔥，您就可以多一分保障。 [圖]

**青**蔥是國人菜餚中主要的調味品，烹調料理中的炒、煮、蒸、炸、燻、滷，樣樣少不了它。目前全省青蔥栽植面積約5000多公頃，其中雲林縣便佔了2500餘公頃居全省之冠，彰化縣近900公頃居次，宜蘭縣以600餘公頃居第三位。宜蘭縣青蔥主要產地依序為三星鄉、壯圍鄉、員山鄉及宜蘭市等，市場上宜蘭青蔥就代表優質品，而宜蘭青蔥又以三星鄉的品質最佳，產量也是全縣第一。

### 蔥白長·蔥葉綠·味香濃

宜蘭縣位在台灣東北角，三面為高山所環繞，東臨太平洋，因為地理環境特殊，氣候潮濕多雨，尤以秋冬之際受東北季風影響為甚。三星鄉位於蘭陽溪中上游，幅員遼闊，土壤肥沃，排水良好，水質清澈，絕無污染，因受季風影響，夏季炎熱潮溼，冬季陰溼多雨，雨量豐沛，平均年雨量達3500公釐以上，雨日達180日，全年平均濕度高達84.33%，雲量多、日照少，加上蘭陽地區有海洋及高山調節氣溫，早晚氣溫較寒冷，生產出來的蔬菜品質特別細嫩，尤其以三星青蔥最受消費者青睞。

### 91年1~8月份台北一市青蔥一日交易價量統計表

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
總交易量(kg)	90506	140425	203762	248834	456982	512744	546214	708561
總平均價(元/kg)	32.8	20.8	18.7	20.6	25.4	28.7	42.1	45.0
平均日交易量(kg)	3352.1	7021.3	7546.7	9953.4	16925.3	20509.8	21008.2	27252.3

資料來源：農產運銷資訊網

青蔥是三星鄉栽培面積最大，最具經濟價值之蔬菜類作物，佔全鄉蔬菜栽培面積六成以上，年產量高達7000噸，綠油油的青蔥田一年四季遍佈全鄉各地，為三星鄉特有景觀。三星鄉所產青蔥的蔥白特別長，質地細嫩，葉部青翠、茂盛，不但營養成分高，而且又具有香、甜、脆、軟的特性，由於品質特優、蔥味香濃，一向是青蔥中的極品，全年皆可供應市場需要。三星鄉目前約有六百餘名農民種植青蔥，三星地區農會為提高產品品質，從民國87年起，輔導全鄉所有的蔬菜產銷班共同獲得農委會「吉園圃」的認證標章，總計有十七個蔬菜產銷班，447位專業農民，以綜合安全用藥、生物防治的觀念生產最高級的農產品，讓消費者購買三星的青蔥時，

可以買的安心，吃的放心。

### 產期調節

#### 「福蔥」夏季吃香

三星鄉種植的青蔥品種主要為四季蔥，又稱九條蔥、日蔥等，其特徵為葉肉厚且軟、蔥白長、質地細嫩芳香，深受大眾喜愛。

四季蔥品質佳卻較不耐熱，在夏季因高溫、軟腐病及甜菜夜蛾等原因，導致生產困難，成本大為提高，但因夏季期間台北果菜市場的青蔥，大都是宜蘭地區生產的，其餘除西螺市場略具交易量外，總交易量合計尚不及台北一、二市的三分之一，故夏季共同運銷至台北果菜市場的拍賣價格頗高（見附表），精打細算的三星農民還是會將產期調節到此時期大量出貨，以獲得較佳的利潤。

## 宜蘭蔥 三星品質最好！

三星鄉由於具有先天地理環境優異條件，再加上專業農民生產技術成熟，所產青蔥向來以質優取勝，全年產量穩定，已在消費市場打出知名度，拍賣市場上最高的價格大多落在品質佳蔥白長的三星青蔥，加上分級確實，品質有保證，讓三星的青蔥在市場上有好的價格，銷售量持續增加，也提升農產品的競爭力。



花蓮區農業改良場鑒於轄區內青蔥產業之重要性，多年來積極從事青蔥耐熱育種工作，繼民國83年通過全省第一個命名之青蔥「蘭陽一號」品種，推廣面積佔宜蘭縣七成，取代大部份原有地方品種，並繼續選拔耐熱且豐產的新品種，歷經九年完成各項育種試驗，於民國89年12月13日經青蔥命名登記審查全體委員複審通過准予命名登記，90年2月22日行政院農業委員會公告為「福蔥-蘭陽三號」，商品名稱為「福蔥」，推廣農民於夏秋季種植，期能穩定夏季蔬菜市場需求，提供蔥農及消費者更多樣化的選擇。三星鄉青蔥栽培管理技術及採後處理方法簡述如下。

### ■ 整地作畦

整地前先施用基肥，每分地施有機肥1公噸、氮素6公斤、磷酐2公斤、氧化鉀4公斤，用耕耘機拌入土中混合均勻，然後用培土機做畦。畦寬1.2公尺，畦高約40至60公分，畦高較高有利排水。



■ 青蔥田。

### ■ 覆蓋稻草

做畦後畦上覆蓋稻草，可以防止雜草滋生，夏季可降低土溫，減少水分流失，防止土壤被雨水沖刷，促進蔥的發育及增加蔥白的長度。三星鄉田野間隨處可見的草埤，大多是準備用來種青蔥、青蒜的。

### ■ 分株繁殖

宜蘭地區蔥農習慣用分株法行無性繁殖，主要原因是四季蔥分蘗強且分蘗數多，分株繁殖之生育期比播種繁殖短，也可保持品種的均一性。

### ■ 開穴定植

選擇生育良好強健之青蔥植株作為種苗，種植時用不鏽鋼植蔥器插入稻草覆蓋的畦面開穴，深度約與蔥白長度相同，每穴種植2至3支，行株距30×18公分，蔥苗植入穴中後不必填土壓實，避免根部或蔥苗遭擠壓而受傷，約三個月後收成。

### ■ 肥培管理

定植後約每隔20日施追肥一次，每次施用量每分地氮素4公斤、磷酐1公斤、氧化鉀4公斤。青蔥忌連作，同一塊土地連續栽種三次後即需另覓地區種植，否則病蟲害將會日趨嚴重，產量下降。

### ■ 病蟲害防治

青蔥主要病害為菌核病、紫斑病及銹病，主要害蟲則為甜菜夜蛾、潛蠅、薊



■ 作畦。



■ 開穴定植。

馬等，惟正確且適時施用農藥，可收防治效果，使產量品質均不受影響，防治方法請參照植物保護手冊。

### ■ 甜菜夜蛾綜合防治

甜菜夜蛾為宜蘭地區青蔥在夏、秋季之主要害蟲，其幼蟲潛入青蔥之蔥葉管內為害，不易防治。為確保青蔥正常生長，可採用花蓮區農業改良場經多年研究之綜合防治法，對甜菜夜蛾防治效果良好。此綜合防治法包括化學藥劑防治及在蔥園懸掛性費洛蒙30個/公頃誘殺該蟲成蛾，同時亦可用紗網阻隔物理防治使青蔥不受為害，或用核多角體病毒、黑殭菌防治甜菜夜蛾幼蟲，使該幼蟲致病而死亡，如此多管齊下，可較一般農民之農藥防治減降低防治成本達25,000餘元/公頃。

### ■ 採收

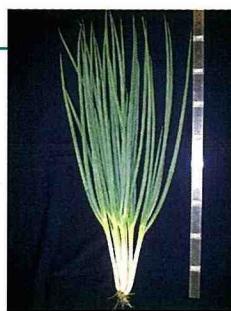
採收時期於青蔥適當成熟期、採收時天候以晴天或陰天為佳、採收時間以清晨採收最佳等。



■ 生育初期青蔥植株。



■ 田間欣欣向榮的青蔥。



■ 青蔥新品種福蔥  
—蘭陽三號。



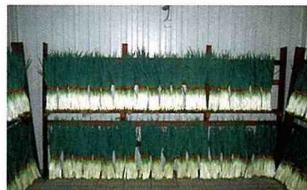
■ 草埭與蔥田相映成趣。



■ 青蔥主要害蟲「甜菜夜蛾」為害情形。



■ 採收後之青蔥需經過清洗步驟。



■ 排列整齊儲存於冷藏庫之青蔥。



■ 裝箱。



■ 綠色博覽會青蔥評鑑會場一景。



■ 優質三星青蔥。



■ 展現在包裝箱上的自豪。

### ■ 清洗

剛從田裡採收的青蔥，必須要經過清洗的步驟，以清潔的水清洗，去除老葉、受傷葉及土塊，才會顯露出晶瑩、質地細緻的蔥白，蔥味香濃。

### ■ 分級包裝

清洗後做分級淘汰劣品，葉身完整、無葉尖枯萎之情形、蔥白長、無病蟲害者，吉園圃包裝每公斤紮成一束，15公斤裝1箱；一般的2公斤紮成一束，20公斤裝1箱。將束好之青蔥豎立於通風處、晾乾青蔥，以免因濕度高，運銷時破壞紙箱結構或影響青蔥品質。

### ■ 冷藏

農民可以利用冷藏庫調節供貨量，青蔥應直立放置，蔥葉朝上，否則蔥葉彎曲，影響品質，紙箱堆高時以齊平式堆高為佳。

### ■ 共同運銷

每天下午兩點多起，三星地區的青蔥農，從各地拖載著3個月辛勞收成下來的青蔥，來到農會門口或集貨場，進行裝貨運送到台北果菜市場。一箱箱包裝起來的是不僅是品質優良的青蔥，還有三星農民的心血及希望。

### 三星蔥蒜節·一枝獨秀

三星鄉從民國85年開始舉辦蔥蒜節，結合三星鄉的農業、觀光及文化等，活動內容別出心裁，使原本沒沒無聞的三星鄉，經過蔥蒜節的大力宣傳，每年吸引成千上萬的遊客，打開三星蔥、蒜、銀柳等農產品的知名度。舉辦蔥蒜節，農友也可以獲得直接的利益，不僅有北部的市場，連南部也會



派車前來採購，三星蔥蒜農都很樂意配合。活動除在展現特有的文化景觀和農村鄉土風貌外，進而達成農產品直銷的經濟目的，減少因加入世界貿易組織後，直接對農業發展產生衝擊及面臨外界農業競爭壓力。

91年綠色博覽會舉辦了宜蘭縣青蔥評鑑比賽，評分標準為：蔥白長度佔25%、蔥白莖粗佔25%、清潔度佔15%、形狀佔15%、外表色澤佔10%及分級包裝佔10%。優良青蔥產品之蔥白長度必須在20公分以上，蔥白直徑在0.8~1.2公分，蔥葉及蔥白無髒物、黃葉、病蟲害，蔥莖及蔥葉無斷裂，蔥白潔白、蔥葉翠綠，確實作到分級包裝每束1公斤。評審結果三星鄉農友包辦前五名，一枝獨秀，難怪青果社的包裝箱會自豪的印上「蘭陽青蔥甲台灣—三星青蔥甲蘭陽」。



**三星**鄉位於蘭陽平原的西南端，是蘭陽溪出山谷注入平原的起點，古稱「叭哩沙喃」，原為平埔族噶瑪蘭人聚居的叭哩沙喃社，直到清同治年間，始由漳州人陳輝煌率眾開墾，自阿里史開始，共開墾八百多甲土地，水田處處。

整個蘭陽平原，是由蘭陽溪和其他次要河川沖刷而成，形狀像是一個大畚箕，其起點就是三星鄉。「三星」之名的由來，是因為日據時期設庄治於鄰近三星山(海拔2351公尺)之處，遂以三星稱呼，後來本地人充分發揮創意，取上將軍階為三顆星的涵義，將三星地名引申至農特產品上，發展出上將梨、上將茶等品牌，響亮易記，再加上連年舉辦的「蔥蒜節」活動，吸引眾多人潮，也使三星鄉逐漸打響名號。

三星鄉面積有144.22平方公里，人口數約有22,000多人，地廣人稀。本鄉的經濟產業首推農業，耕地面積廣達4200公頃，農業人口約佔全鄉總人口數的49%，佔相當高之比例。三星鄉位於蘭陽溪中上游，幅員遼闊，土壤肥沃，水質清澈，絕無污染，農作物以水稻種植面積最大，其他如青蔥、白蒜、上將梨、上將茶、銀柳、柑橘等農產品均頗負盛名，由於風味獨特、品質優良、價格公道，深受大眾喜愛，近年來隨著市場需求與競爭，栽培面積也有逐年增加的趨勢，所以，在三星鄉，一眼

# 細說三星

青蔥白蒜傳千里，銀柳財富兩相宜，  
叭哩沙喃玉蘭情，品茗茶春上將梨。



望去盡是農村莊稼生活。在宜蘭縣舉辦的綠色博覽會中，曾有描述本縣各鄉鎮特產所作的打油詩，有關三星鄉的部分，句中「青蔥白蒜傳千里，銀柳財富兩相宜，叭哩沙喃玉蘭情，品茗茶春上將梨。」豐富、多元且傳神的介紹本地鄉土特色。

三星鄉農產豐饒，景色怡人，由於位居山區，農業經營結合觀光旅遊，使得本地區極有潛力、前途看好。如安農溪的整治即結合觀光發展，規劃有水源橋、三星橋、張公園、分洪堰及萬長春等，還可參加泛舟活動，不僅嘉惠地方，也為休閒旅遊及自然保育提供一塊樂土。此外，三星鄉有一處知名小吃，那就是位於天送埤的「卜肉」，經過店家的特殊處理後，普通的炸豬肉也變得鮮嫩好吃，再配上一碗酸辣湯，簡直是讓人欲罷不能，附近尚有許多景點可順道遊賞，諸如呂美麗精雕藝術館、憲明國小旁的天送埤文物館，路旁還有彩繪石頭砌成的草埤，在農趣之外也可感受藝術之美，沿路經過別具特色的泰雅大橋，也

可以順道到玉蘭茶區品茗。另外還有長埤湖風景區、清水地熱等，連宜蘭當地人都喜歡來這兒吃喝玩樂，煮地熱溫泉蛋。

三星鄉是個典型的農村，有著勤奮工作的人們和濃濃的人情味，在山與平原的交會之處，田野裡初冒的蔥苗總是翠綠，幽美寧靜是此間最驕傲的財產，在這片幅員遼闊的平坦地景上，青蔥、銀柳、上將梨，在青山綠水間，寫下了另一頁的叭哩沙喃，其天然樸質之美值得您細心來體會。

### 如何來到三星

**\*搭車前往：**搭乘北迴線鐵路、尊龍客運或大有巴士，於羅東站下車，再轉搭宜興客運往三星、天送埤方向至三星站或天送埤天山站下車(客運終點站為一天山站)。

**\*自行駕車前往：**經由北宜公路進入宜蘭縣後，順著台九線行至羅東，再轉台七丙線往三星方向行駛，或由宜蘭市往員山鄉方向行駛台七線，轉深洲大道經過葫蘆堵大橋後，經縣道宜一九六線往三星方向行駛；也可經由濱海公路，循台二線行經五結鄉往羅東方向，連接台七丙線後往三星方向行駛。



■ 彩色石砌草埤(天送埤文物館旁)。