

薑是老的辣

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●苗栗大湖地區農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



薑

文／路全利 台北農產運銷公司



薑屬薑科多年生草本，原產於亞洲印度，地下根莖之扁塊為可食部位。本省最先由高山原住民自南洋引入，隨後遷台先民又自大陸引種。

薑依品種分有廣東薑及竹薑二種。廣東薑為台灣種植主要品種，依採收期分有嫩薑、粉薑、老薑三種。

薑栽植至4個月，莖皮嫩薄，色淡白，肉質柔嫩多汁，靠葉柄頭端有粉紅色鱗片葉，此時採收稱為「嫩薑」，宋·劉子翬的詠子薑：「新芽肌理細，映日瑩如空，恰似勻妝指，柔尖帶淺紅。」即在描述嫩薑，其產期為5-10月，產地以南投、宜蘭為主。

栽植至6個月，待其半成熟熟後，塊莖肥大飽滿，莖皮成淡褐色，光滑鮮亮，此時採收稱為「粉薑」，其產期為1-6月，產地以三峽、苗栗、嘉義為主。

栽植滿10個月，已呈完全成熟老化時，莖肉縮瘦，外皮粗厚而多纖維，汁少辣味強，此時採收稱為「老薑」，即薑母；俗語常說「薑是老的辣」即意謂此，因其耐貯藏，全年市場皆有銷售，盛產期則在8-12月，產地以南投、嘉義、台中、台東較多。

繁殖與管理

薑繁殖均用塊莖，種薑栽植後，萌芽伸出地面，側芽則向左右兩側萌生新塊莖。新塊莖成熟又萌芽向上抽出莖葉，側芽又向左右萌生2-4個新塊莖，如此復始生長，先後貫連成掌狀，互相擠壓，致使塊莖形狀不整。嫩薑栽培均以稍陰濕之土壤氣候為佳，如此生產的嫩薑，水分多而辛味淡纖維較少。老薑栽培以日照充足而乾旱的土壤為理想，如此生產的老薑水分少而辛味強且易於貯藏。薑地下有塊莖，栽培土壤宜排水良好，若園地排水不良，根莖易腐爛。另同一土地忌連作，否則生育不良，病蟲害多。

營養與用途

薑含蛋白質、糖、脂肪及豐富的鐵、鹽、揮發油、薑辣素、天門冬素、谷胺酸、絲胺酸、甘胺酸和澱粉等。其中薑辣素對心臟及血管有刺激作用，能使心跳加快，血管擴張，血液流動加速。使身體產生溫熱的感覺，同時使汗毛孔張開，排出汗液，帶走多餘的熱量；因此在《中國本草圖錄》記載：「薑：辛、微溫、發汗解表、溫中止嘔」，所以傷風感冒、噁心嘔吐，喝碗熱薑湯有緩解功效；風寒發熱，可用老薑煮湯，趁熱洗浸全身，引出淋漓大汗。

薑也是廚房裡不可缺的大師，扮演「食物香水」的角色，它的芳香成分「薑油酮」及「薑油酚」具有調味和促進食慾的作用，料理時加點薑末，食物就能搖身一變令人垂涎，如麻油雞、薑母鴨、煮海鮮、魚類去腥，調味軀寒均少不了它。

此外薑還可以醃製及做薑茶。嫩薑醃製法：嫩薑剝除葉鞘，用清水洗淨，搓揉食鹽後，放在烈日下曝曬一天，使其軟化。再將已軟化的嫩薑裝入大玻璃瓶，再用米粥灌入瓶內醃漬約10天，即可取出食用。注意勿沾到生水，否則易發黴敗壞。自製薑茶：老薑四兩、砂糖半斤。將老薑洗淨拍碎，用清水煮出濃汁，濾渣，加入砂糖即成。飲用時需趁熱，溫涼時最好再煮熱。

選購與保存

選購嫩薑以塊莖潔白飽滿，莖末鱗片呈粉紅色，具香氣、無腐爛者為佳；粉薑以塊莖飽滿肥厚，莖皮光滑、清潔、無損傷者為佳；老薑則以不皺縮枯萎、不腐爛者為佳。保存方法老薑不適合冷藏保存，容易使水份流失，若沒有切過，可放在通風處保存。嫩薑、粉薑應用保鮮膜包起，置於冰箱保存。薑只要切過，切口就必須用保鮮膜包上，放入冰箱冷藏，最好於二星期內使用完畢。



吃薑的 好處多多

文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授

面對現代各種與自由基氧化傷害有關的慢性疾病，薑都有抵抗調和的效應，應該多加利用。

薑與日常生活息息相關，日

前因為米酒而名氣大噪的薑母鴨、客家名菜薑絲大腸、小吃攤上搭配白切小菜或沾醬的薑絲等，酒吧裡調製的薑汁汽水，節慶用的薑餅屋，薑是各色食物調理常用的香辛調味料。由於薑的功用是提供風味，平日的攝取量並不高，根據國民營養調查資料來看，薑的用量排名在100名之外，表示一般人很少注意到菜餚裡的薑，也許進食的時候就已經剔除在外了。就營養價值來看（見附表），薑與一般蔬菜一樣，熱量很低，含有豐富的鉀，少量的水溶性維生素，但是因為進食量不多，可能對營養素的貢獻有限。

薑的好處不在於提供營養素，而在於它具有多樣的保健功效。最近美國與挪威學者合作，很有系統地評估各種植



物性食材的抗氧化效力。在11種根莖類食材中，生薑的抗氧化效力排名第一，是馬鈴薯或甘藷的十倍以上。不僅如此，生薑的抗氧化效力比多數的蔬菜、水果都高，常見的深紅或深綠色蔬菜，柑橘、檸檬、葡萄等高維生素C水果，抗氧化效力都比生薑略遜一籌，只有石榴與漿果類水果超過生薑的效力。抗氧化成分有助於消除血脂的氧化傷害，此外，澳洲學者的研究指出，薑所含的薑醇類成分，可以抑制血小板的凝集，這些作用都是對抗心血管疾病的利器。

薑醇類成分還具有抗發炎的效應。骨關節炎也稱為退化性關節炎，是人體骨頭關節經歷長年使用與磨損，軟骨產生退化的結果，可以說是老化的自然現象，主要發生在老年人和少數中年人。容易磨損的關節都是承載重量的部位，例如脊椎、

物性食材的抗氧化效力。在11種根莖類食材中，生薑的抗氧化效力排名第一，是馬鈴薯或甘藷的十倍以上。不僅如此，生薑的抗氧化效力比多數的蔬菜、水果都高，常見的深紅或深綠色蔬菜，柑橘、檸檬、葡萄等高維生素C水果，抗氧化效力都比生薑略遜一籌，只有石榴與漿果類水果超過生薑的效力。抗氧化成分有助於消除血脂的氧化傷害，此外，澳洲學者的研究指出，薑所含的薑醇類成分，可以抑制血小板的凝集，這些作用都是對抗心血管疾病的利器。

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳

食譜製作／主廚 駱進漢

生薑醋牛肉



【材料】

生薑8兩，牛肉絲8兩，白豆醬1茶匙，辣椒2支，蔥段1支。

【調味料】

白醋，糖，醬油，蠔油，酒，胡椒粉，香粉適量。





髖骨、膝蓋等。除了老化因素之外，運動傷害、長時間連續過度使用關節、先天性關節結構異常、關節炎病史等，也可能造成骨關節炎。骨關節炎會使關節劇烈疼痛，造成行動不便，喪失敏捷俐落。而且骨關節炎會落入惡性循環，患者會避免使用疼痛的關節，關節的運動越少血液循環越差，營養供應不足就更退化。

美國的臨床研究指出，薑萃取物可以減輕關節疼痛，甚至減少止痛藥的服用。研究使用的劑量，生薑是每天3公克，服用3個月到兩年。由於薑的味道強烈刺激，有時會引發腸胃不適，不過並不會造成傷害。科學家觀察到，服用非固醇類消炎藥者，某些癌症的罹患率較低，因此注意到發炎與癌症可能有相關的機制，動物實驗可見薑醇類具有抑制腫瘤轉移的效應。薑的有效成分比抗發炎藥物複雜，但是沒有藥物的副作用。

薑自古以來就有止嘔的功用。近年歐美數個嚴謹的臨床研究證實，薑對減

少孕婦害喜的症狀和次數有幫助，也可緩和暈船嘔吐，以及化療引發的噁心嘔吐。這些研究中用的薑是磨粉製成膠囊，孕婦的用量是250 mg膠囊每天4錠，服用4天就可見效。根據婦產科的經驗，約有百分之一的孕婦因為嚴重害喜而必須住院，約三分之一的孕婦會因害喜而使日常生活失序。雖然有一些藥物可以緩和害喜症狀，但是孕婦通常顧慮胎兒的健康，並不尋求藥物治療。薑的使用經驗歷史悠久，多數典籍的記載都沒有毒性，對孕婦也無妨礙，因此，對受害喜之苦的女性或者是一種溫和有效的抗嘔食品。

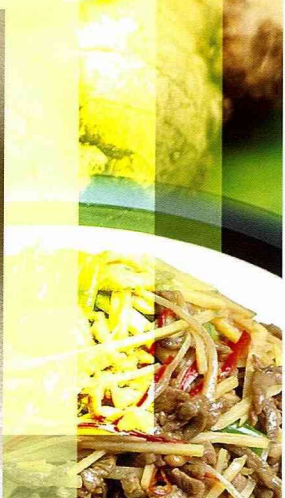
《本草綱目》記載：薑辛而不葷，去邪避惡，生啖，熟食，醋、醬、糟、鹽和蜜煎調和，無不宜之，可蔬可和，可果可藥，其利博矣。換句話說，薑的好處多多，特別是面對現代各種與自由基氧化傷害有關的慢性疾病，都有抵抗調和的效應，應該多加利用。

附表. 薑與相關加工製品的營養價值

食品名稱 (100公克)	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	Na (毫克)	K (毫克)	Mg (毫克)	Ca (毫克)	菸鹼素 (毫克)	維生素C (毫克)
薑	17	3.5	2	14	280	18	17	0.3	3
嫩薑	19	4.2	1.4	12	270	15	14	1.03	11
醃漬嫩薑	17	3	2.1	1727	53	8	52	0	0
薑母茶	28	7	0	26	13	2	2	0.4	0
薑茶隨身包	397	99	0	14	177	10	3	0.45	12.8
薑糖	356	83.8	1.1	93	95	10	1	0	3.9

【作法】

1. 生薑洗淨去皮切絲，牛肉絲用蛋白、太白粉、少許醬油一起醃，辣椒切絲，蔥切段備用。
2. 先將牛肉絲快速過油成半熟備用。
3. 將鍋子燒熱，加入少許香油，先將生薑爆香後放入調味料，加入一大匙水，炒拌均勻，起鍋加入蔥段、白醋即可上盤。



大湖地區的薑田
常與桃、李兼
作，農民可以錯
開農時。

薑麻園裡 話桑麻

宛如遊牧民族逐水草而居般，薑農每年也必須尋找新的土地，埋下明年的收成，以種植種薑聞名的「薑麻園」，薑農的足跡幾已踏遍當地一個又一個的山頭，彷彿大地永恆的追隨者。

文・攝影／楊藍

協助單位／苗栗大湖地區農會

薑麻園」位於苗栗縣大湖地區，明清時代即被選為生薑專植區，迄今已有200年歷史。當地先民由大陸渡海而來，落戶開墾，並引進薑種試種，由於土壤、氣候、海拔均適合種植生薑，因此栽種面積日益擴大，最廣時甚至超過400公頃，主要集中在栗林村，稱為「薑麻園」。

大湖地區農會人員黃啓文指出，薑的根莖為主要食用部分，內含有大量薑油酮及薑油酚，屬辛熱、揮發性食物，醫學上具有發汗、祛寒、健胃、提神等功效，鼻塞、流鼻水、頭重等症狀，均可利用薑發散風寒，飲用紅糖薑湯或吃顆薑母糖，都具有發散作用。

由於薑含有刺激性的辣素，因此也廣為應用於烹調，扮演殺

菌、調味的角色，是料理海鮮時，不可或缺食材，他表示，薑的功用在於薑皮，必須連皮一起使用，才具有功效，一般煮食多去皮，是錯誤的觀念。

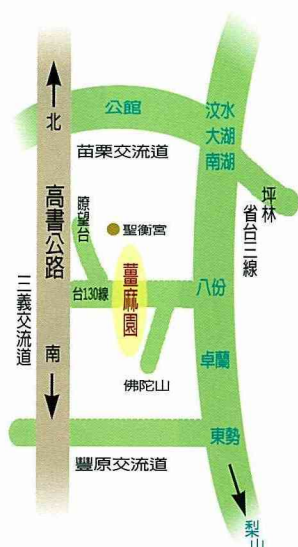
種薑栽培 百年經驗

薑的生長適溫為25℃，低於10℃時，生長停滯；土壤則以肥沃疏鬆、土層深厚、排水良好為佳，因此地處海拔500至800公尺的「薑麻園」，因日夜溫差大、且坡地利於排水，先天條件得天獨厚，而成為全省知名的種薑專植區。

嚴格來說，新薑與老薑對土壤的要求有所差異，嫩薑以稍微陰濕的氣候為宜，土質以富含有機質且具有適當保水力的砂質壤土較佳；老薑則需日照充足、乾燥的氣候，土質則為排水良好的砂質土壤。

產銷班班員謝新斗說，種植薑作最怕

「薑麻園」位置圖



罹患病蟲害，由於薑為無性繁殖作物，軟腐病及根瘤線蟲病均可藉種薑傳播，且均發生於土壤中，一旦罹病，防治成本高昂、效果有限，經常造成嚴重損失；白星病及黃熱病則在高溫、潮濕的環境下容易發生，嚴重時全葉乾枯，影響地下塊莖的發育，防治效果一樣有限，要預防植株罹病，選擇健康的薑種及乾淨的土壤，是種植過程中的重要環節。

他表示，薑種是否健康，有經驗的薑農從葉片即可見端倪。愈早落葉的薑種，顯示生長受到限制，不夠飽滿，一旦葉片乾枯，則是罹病癥兆，薑農在種植期間就得仔細觀察，選擇健康的薑種供來年種植，通常一台斤的薑種約可收成10台斤的種薑。

種植種薑已20多年的呂英嬌，以「育嬰」形容照顧薑種的辛苦。她說，通常12月挖起薑種後，需經太陽曝曬，長達3個月，直至隔年元宵節過後才下種，在此期間，由於害怕雨露及夜霜的侵襲，每天晚上都必須為薑種鋪蓋「棉被」，晨起再揭開，讓薑種繼續承接陽光的薰陶。

除了選擇健康的薑種外，薑作對於土地的要求極為嚴格，不乾淨、遭細菌感染的土地，像被判了無期徒刑，永遠不能再種植薑作，同時由於生薑中含有辣素的特性，因此即使是乾淨的土壤也不能連作，必須間隔3-5年才能再種植薑作，薑農展開種植前，除土壤必須經過曝曬，利用陽光殺菌外，每年尋找適合種植的土地，也成為薑農最重要的作業，因此薑田經常遠離住家，薑田旁簡單的農舍、草寮，經常成為薑農的家。

謝新斗說，由於病原菌可經由罹病種薑、遭受污染的農機具或灌溉水源媒介傳播，而成為感染源，因此在連作的薑園中有發生嚴重的軟腐病害之虞，是限制生薑連作的重要因素。

薑的原鄉 發展觀光

黃啓文表示，由於薑價並不穩定，

目前當地生產面積已有縮減，改朝多元化農作發展，包括桃、李、草莓及柑橘等，同時利用桃花、李花盛開美景，也積極推廣觀光，吸引遊客前來賞花、採果，發揮土地最大的經濟效益。

尤其經常籠罩霧氣的坡地，極適合種植桃、李，有助於提高產量及品質，同時桃、李的生長期與薑作錯開，薑農作業時，不致有人力、時間捉襟見肘的窘境。

呂美嬌說，薑種剛下種時，生長相當緩慢，因此薑農在土壤中置放基肥後，即不予理會，而忙於桃、李果園的農事，等端午節過後，大約農曆6月間，桃、李產期結束，薑農也必須展開薑田作業了。

薑田作業以除草、施肥、覆土為主，呂美嬌表示，薑農每天巡視薑田，觀察植株生長情形，發現冒出地表的嫩薑，必須以土覆蓋，如果葉片徒長，顯示吸收營養情形不佳，必須進行追肥。

她指出，種植薑作可說是「看天吃飯」，春季時分，因薑種仍深埋土中，醞釀成長的能量，因此偶爾下雨有助於滋潤植株，此時可進行施肥，加強植株吸收，但時序



覆土作業，把露出土表的種薑埋入土中。



薑農謝新斗說，這樣的塊莖還不夠飽滿。



農民觀察薑葉外形顏色，判斷植株是否健康。



從地表鑽出的薑花。

進入11月後，地下塊莖沛然成形，一旦下起大雨，水分來不及排除，積水會造成塊莖腐爛，因此薑農對於雨水可說又愛又怕，最好天公作美，「少量多餐」為宜。

每年冬至過後，薑葉逐漸枯萎、倒伏，象徵收成季節到來，來自全省的生薑薑農，尤其是嘉義、宜蘭兩地，遠道而來掘取種薑，帶回產地種植，收穫嫩薑。

黃啓文說，種薑每年價格變動幅度不小，部分採整片薑田承包方式收購，多數以重量計價，每台斤價格一度達50元，但也造成農民紛

紛投入種植薑作，生產面積擴增，第二

年價格崩盤，每台斤價格只剩下9元，近年來，則維持在每台斤20元左右。

鑑於薑價直落，苗栗縣政府連續多年舉辦嘉年華會活動，將「薑麻園」塑造為「薑的原鄉」意象，以推廣薑作。由於每年種薑收成季節在聖誕節期間，因此搭配節慶舉辦活動，例如以薑拼製成聖誕樹，特色十足，還有目測薑麻重量比賽、生薑醃製DIY、薑餅人薑餅屋試吃等，加上桃花、李花正值盛開，吸引遊客賞花之餘，一併探訪「薑的原鄉」。民對當地柑桔產業有更深的認識，同時建立起「金選桔」的全國性知名度。

在賴溪松總幹事心目中，大坑地區農業發展還有長遠的路要走，「多樣化」即是推廣重點方向，除了現有的枇杷、竹筍、蔬菜、花卉等產業外，淘汰現有不具市場競爭力的農產品，加強農產包裝等，都是台中市農會未來的藍圖。 [圖]



厚實的塊莖，顯示品質相當良好。

朋友都說我變漂亮了！
偷偷告訴你——我戀愛了。



他，外表香甜而脆弱

他，內心柔軟而甜美

是我美麗的秘方

是我生命的維他命

是我的最愛……

高屏地區番石榴策略聯盟
Tel：(08) 722-9461 #132
行政院農業委員會 贊助

悠遊大湖

文・攝影／楊 藍

沿著台三線，探訪山城。莊嚴靜謐的法雲禪寺；楓紅怒放的馬拉邦山；「山形玫瑰」、「山芙蓉」的咖啡香，隨著霧氣，氤氳山城的角落。

其實，台三線已令人目不暇給。進入苗栗縣境，宛如被山色覆沒。遠的，躲在雲霧後，時而逸散，時而聚攏；近的，就在道路旁，時而蜿蜒、時而筆直；綠意，原來也能分離出層次，時而濃厚，時而輕淺。

從近的說起。台三線兩側，陡峭的坡地是密密的竹林，車行過幾個山頭，都是相同的風景，卻不令人覺得乏味單調，像閱讀溫馨小品，反而讓人放鬆心情；山區難免風動，竹葉婆娑，雖然道路上車聲隆隆，仍依稀聽到沙沙的聲音傳送耳中。

坡地前方的田間，則顯得熱鬧繽紛。從卓蘭、大湖一路走來，草莓田中，粉白鑲著淡黃的花朵陪襯豔紅的果實；向日葵田中，挺直的葵花迎著陽光轉動身軀，豔黃的面容映著青青山色；許多咖啡屋就錯落在花田裡，以各自迥異的姿勢、渾然天成的景致，吸引各地遊客採花採果喝咖啡，悠閒度過某一個浮日。

再探訪遠的。位於觀音山的法雲禪寺是台灣四大佛教聖地之一。白色、綠色、深灰色是構成寺院的色彩，素樸的牆面、穩重的斜頂，屬少見的日本建築風格，沒有繁複的雕樑畫棟，只有參天的古木、老松，曲折的迴廊、古碑，更顯得莊嚴靜謐。

從台三線轉入彼岸橋，山路曲折，兩側竹影綽約，偶爾傳來梵唱鐘聲，浮動的心頓時沈靜下來。或是朝拜高達九尺、號稱全台最大的玉佛；或是站在正殿前方廣場，遠眺群山，視野遼闊；山腳下，阡陌分明，卻是人間景象。



法雲禪寺素白的牆在印度素馨襯托下，更顯得雅致。

再往雲深處探索。海拔1400公尺的馬拉邦山，是大湖鄉境最高峰，當地人說，山上終年雲霧繚繞，難以窺見全貌，初冬時分，遍野楓紅，是吸引人們目光的季節。由於野生楓遍佈成林，在冷冽的空氣催促下，總是不讓人失望地漸次轉紅，成為知名的賞楓勝地。

在台三線另一方向可轉進鄰近的南庄鄉，近年興起一股山間咖啡屋的熱潮，「山形玫瑰」、「山芙蓉」均極具



台三線路旁，向日葵田在青山襯托下，更顯得燦爛。

特色，摻入山色的咖啡，像加了魔法的巧克力，令人上癮。

「山形玫瑰」位於半山腰，木造屋舍、



透過「山芙蓉」
的玻璃窗，發
現一樹楓紅。

陽台，佈滿花草草，雖然簡樸，更顯得面對
的橫屏山的豐富，隨著氣候變化，橫屏山有
時霧氣圍繞、有時陽光透露。憑欄閒坐，啜飲
帶著玫瑰香氣的咖啡，讓人幾乎不想回家。



「山形玫瑰」的花草爭妍，景致怡人。

「山芙蓉」是棟有著藍色屋頂、白色牆
面的屋舍，坐在臨窗的位置，視線正好與
滿樹楓紅接觸，樹下是水塘，除了映照楓
樹酡紅的影子，還植滿紙莎草、蓮花、槐
葉蘋等水生植物，愛花的主人在不同時節
種植不同花木，有繡球花、日本鳶尾等，
使園區顯得綠意盎然，花木扶疏。

只是散散步，感覺與幸福如此接近。 [圖]

交通資訊

開車：中山高速公路自苗栗交流道駛下，左轉六號省道，至汶水轉台三線，依指標可至法雲禪寺等處。

搭公車：在苗栗火車站前，搭往大湖、卓蘭的新竹客運，在汶水站下車。

休閒農業經營學

★ 邱湧忠博士・著 ★ 定價 400 元

全書九章，從理念到實務，從實務到法規，以深入淺出的方式，說明經營休閒農業的理念，讓讀者了解經營休閒農業其實有很多機會，也可以很藝術。本書亦可供大學相關科系學生修習農業與休閒相關課程之參考。

農村轉型與休閒產業

一德國農村休閒及更新建設參訪實錄

★ 韓選棠教授・著 ★ 定價 400 元

■ 生態農村 ■ 鄉村建築 ■ 公共建設 ■ 產業魅力
■ 老鎮新生 ■ 鄉村民宿 ■ 古蹟維護 ■ 市民農園



豐年社

郵政劃撥 00059300 豐年社

(郵購另加掛號郵資 60 元)

門市部 02-2362 8148 轉 30 / 31

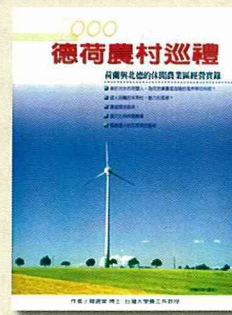
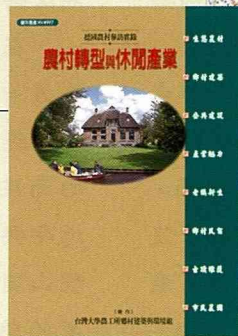
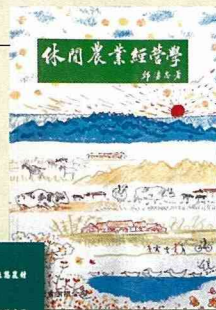
台北市溫州街 14 號一樓

德荷農村巡禮

一荷蘭與北德的休閒農業區經營實錄

★ 韓選棠教授・著 ★ 定價 400 元

■ 荷蘭人的漁村轉型
■ 水文化及海洋資源在休閒上的利用
■ 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機



休閒農業叢書系列