

傳統產業創造優勢

新港

# 空心菜

# 綠色精靈 空心菜

**空**心菜因莖部中空而得名，又稱蕹菜、甕菜、無心菜，為旋花科一年生蔓性草本植物。莖中空有節，葉互生，開白花或紫色花，形似牽牛花；植株耐溼熱，原產地在中國大陸。台灣一年四季都有生產，春、夏、秋三季盛產，主要產地在彰化、雲林、嘉義；冬季為淡產期，主要產地在屏東地區。

空心菜一般分為大葉種及小葉種，大葉種多栽培於水田，葉片為長三角形，莖粗大且長；小葉種多栽培於旱地，葉片為劍形，狹窄而長，莖較細，品質細嫩。宜蘭礁溪利用特有溫泉水田栽培空心菜，品質細緻，風味特殊，頗受消費者喜愛，其特性為植株高大，葉片長三角形，莖粗大且長，葉子多長於莖的尾端，植株顏色淡綠帶微黃，有別於一般空心菜之深綠色。溫泉空心菜的栽培面積少，市面不多見。

空心菜富含人體必需的碳水化合物、脂肪、蛋白質三大營養素，以及多種礦物質、維生素C、維生素B2等。空心菜還含有豐富的粗

纖維素，這種食用纖維是由纖維素、半纖維素、木質素、膠漿及果膠等組成，具有促進腸蠕動、通便解毒作用。空心菜為鹼性食物，食後可降低腸道的酸度，預防腸道內的細菌群失調，對預防文明病有益。

空心菜中的葉綠素有“綠色精靈”之稱，可潔齒防齲，健美皮膚，堪稱美容佳品。中醫認?空心菜是治病良藥，味甘性微寒，有清熱解毒、涼血利尿的作用，對夏季出現的暑熱煩渴、便結尿黃，以及炎熱?生的痔瘡，皆可多食空心菜予以改善。

空心菜食法有多種，可葷可素，或湯或炒，最簡單的作法如下：空心菜在沸水中撈過，拌以油、鹽，清香滑脆，十分爽口。做湯時加蒜與小魚乾，味道鮮美，是夏天的好湯餚。

選購時，以整株完整、新鮮細嫩、不枯黃、無病蟲害、不長鬚根者為佳。空心菜容易因失水而變成軟萎狀，烹煮之前先泡於清水中約半小時，即可恢復鮮綠質感。



## 師父出招



食譜製作/主廚 駱進漢

贊助者/祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



### 剝椒空心菜

#### 【材料】

空心菜1斤、辣椒2兩、蒜頭1兩、高粱酒少許

#### 【調味料】

鹽、糖、酒、香油，適量

#### 【作法】

1. 先將辣椒剝成粗末，蒜頭切成末，一起用高粱酒、少許鹽、香粉適量泡製3天。
2. 將空心菜切段洗淨備用。
3. 將醃製好的辣椒及蒜頭，用鍋子爆香，加入少許鹽、糖、酒調味備用。
4. 空心菜用滾水川燙後，排入盤中，淋上調好的剝椒醬汁即可。



# 台灣優勢農業 新港鄉空心菜



加入WTO後，台灣農業在東南亞國家低成本、歐美日國家高品質夾擊下，慘澹經營，但葉菜類蔬菜，採收後不能久放的特性，成了台灣菜農優勢。以空心菜為例，從採收到進入市場時間不能超過黃金10小時，先天條件的限制，讓空心菜成為少數不受WTO衝擊的農作物之一。

**空**心菜田從北到南都有，種植面積將近30公頃的嘉義縣新港鄉，種植空心菜歷史超過30年，堪稱老大哥級。新港鄉不只種植面積全省居冠，夏天生產旺季平均每天出貨10噸，主銷台北果菜批發市場，新港鄉空心菜拍賣價打遍天下無敵手，每公斤批發價平均高出其他縣市5元價差，新港鄉農會總幹事陳永華自豪的說，提到空心菜就想到新港鄉。

爲了不被長江後浪推倒在沙灘上，也爲了協助鄉內菜農走出希望，新港鄉農會積極輔導菜農轉型精緻農業，加入「吉園圃」認證，成立殘毒站，捨棄以往傳統的露地栽培，發展隧道式網室設施，引進直銷、宅配，與大型賣場超商合作，讓年輕人口逐漸回流，投入田地耕作。

## 農業的螞蟻雄兵

新港鄉農會推廣股股長郭益守表示，全鄉1200戶加入共同產銷班的菜農，每天固定出貨約700-800戶，雖然每戶農家每天最多出貨10-20箱，但他們就像勤奮的螞蟻雄兵，一點一滴消耗青春，累積台灣農業的春天。

新港鄉空心菜品質保證還有獨門祕方，由農委會農業藥物毒物試驗所協助成



洪志遠創下台北果菜批發市場罕見的預約採購

立殘毒站，菜農在產銷前3天必須送樣到殘毒站抽驗，農會總幹事陳永華說，「安全用藥」是輔導重點，也是站穩市場的不二法門，消費者越來越重視飲食健康，蔬菜不只要好吃，更要吃得健康，殘毒站幫助農民建立口碑，也幫消費者把關，打造新港鄉蔬菜無毒標誌。

新港鄉空心菜市場競爭力無人能比，批發價格在台北果菜運銷市場穩站第一，1公斤批發價最高紀錄賣到100元以上，洗刷空心菜是便宜蔬菜的印象，造就新港鄉不少收入百萬元的菜農。

其中菜農洪志遠創下台北果菜運銷市場少見的預約採購，由高級餐廳預約訂貨一整年，不須經過拍賣，出貨價則以最高批發價格計算，創造的高利潤，讓他贏得「空心菜王子」美稱。

## 百萬年薪的菜農

電子科畢業的洪志遠，5年前因工作不順才返鄉種菜，務農並非最愛，喜歡挑戰自我的他，從觀察市場需求中，創造出高行情的空心菜，冬日旺季一天純利可達萬元，夏天淡季一天純利也有3000元，一個月收入比白領高級主管還好，年收入超過百萬元。

洪志遠人稱「手路一流」，所謂的手路是指他種的空心菜，大小粗細一致，雙手合掌握出的一把把蔬菜，不用細算，株數八九不離十，嚴謹的他更找出最佳紙箱的尺寸，將空心菜交互疊放，既保護空心菜脆弱葉菜，也鋪呈美麗的圖案，讓洪家空心菜一推上拍賣台，就吸引眾人目光。

由於葉菜類拔除離田後，還會老化、黃化，產生的乙烯會讓悶擠在紙箱內的蔬菜「發燒」，破壞品質，為保持北運空心菜的鮮度，洪志遠還有小撇步，就是將冰塊包裹在報紙內分層放入紙箱內，達到降溫冷藏。

洪志遠全年供貨不間斷，每天出貨量達250公斤左右，雖然市場叫價高，但他控制出貨量，不想打壞好不容易建立的口碑。曬得一身黝黑的他，笑說一分錢一分貨，而他的成功也是一分耕耘，一分收穫；他經常上網找資料，到農業改良場觀摩，了解市場新趨勢。洪志遠的例子提醒台灣農民們，未來的戰場不只侷限一畦田地，眼光放遠，才能不被淘汰。

洪志遠的認真，也感染鄉內其他農民，對於菜土菜金不再逆來順受，慢慢的注意到產銷的竅門，不只是個會拿鋤頭的農民。不過，對於習慣只負責種，不負責產銷的菜農而言，自行運銷是一項吃力的挑戰，意願還有待加強。

## 資源整合的平台

陳永華說，台灣農業屬典型的小農組



菜梗透著晶亮綠意，齊一高度的空心菜賣相佳



在燠熱的溫室裡，菜農吹著大電扇採收空心菜



網室栽種空心菜，已成趨勢

織，在成本、產銷競爭力不敵歐美國家大型農戶，農會扮演整合串連資源的平台，除了協助菜農加入產銷班，也嘗試輔導農民直銷超市、上網訂購配售，如此可以減少中間商剝削，省下近半成本。

陳永華說，做大蔬菜消費市場大餅，也是農會另一個思考的方向，新港農會希望比照水果乾燥模式，嘗試將葉菜類蔬菜脫水乾燥成隨身攜帶的零食，並與嘉義大學合作，萃取、研發蔬菜產品，開發蔬菜多元化用途。

空心菜每個月可收成一次，一整年都可以種植，是典型的日出而作、日落而息的農業，過去露天栽培，雖然光合作用強，但雨災、病蟲害多，折損成本，現在隧道式的網室栽培，空心菜全年供應無休，也因溫室好管理，減少病蟲害。

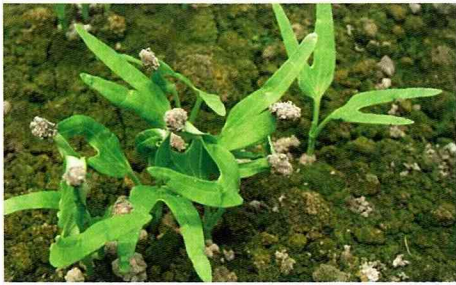
新港鄉的空心菜九成以上都是網室栽培，隧道式的網室像頂巨大的蚊帳，阻隔了病蟲害入侵，但也鎖住溫度的對流，菜農們清早下田採收，日上三竿後豔陽開足了馬力，溫室就像個大烘爐，菜農們找來大電風扇，耐住性子與高溫較勁，雙手並用，一把一刀的收成。

## 民間流傳的趣聞

民間流傳一則救皇帝的傳奇趣聞，相傳明太祖朱元璋當年為了躲避前來捉捕的



「青少年班」，再過2週就可以採收



空心菜淡淡小紫花，宛如小繡球花



空心菜交叉疊放，不傷菜葉又美觀



元兵，情急之下躲進空心菜田中，說也奇怪，空心菜立即長出藤來，密密麻麻掩蓋住朱元璋，搜查沒有結果的元兵，對空心菜大開殺戒，將空心菜砍得一塌糊塗，事過境遷後，朱元璋看到被砍得稀巴爛的空心菜，傷心地向蒼天承諾，有朝一日奪得天下，若還有人用刀切空心菜，就叫空心菜變色報復。

據說，只要用刀切過的空心菜，不管油放再多，炒出來的菜都是黑色的，歷史的稗官野史，讓低賤的空心菜成了救駕大



空心菜王子洪志遠獨創的裝箱撇步

年生的挺水草本植物，生長在溫暖潮溼的地方，因為它的莖是中空的，被取名空心菜，台灣話叫做「應菜」；空心菜可分為陸生和水生二種，田野間一年四季都看得到。

空心菜繁殖力強，為了不被水流沖走，根抓土很深，可長達35公分，互生的葉，尖橢圓形，有長柄，葉形因品種不同，有很多變化，空心菜的花，呈現漏斗形，淡淡紫色常被誤認為牽牛花，開白花的空心菜是改良種，通常一枝花梗只開一朵花。

空心菜採穴播，每穴3~4粒種子，行株距3×5寸，因其屬旋花科，種皮堅厚，水分及空氣不易滲透，且種子具休眠性，故播種前需先行浸水8小時，使充分吸水以利發芽，或拿一段10公分左右的莖連根，插在水中的爛土裡固定，很快就會發芽。

雖是短期作物，但空心菜密集連作造成土壤性質固定，影響品質，新港鄉菜農們發現問題後，嘗試輪作其他作物，改變土壤物理性，醞釀土地最好狀況，以備冬季來臨時種出質量俱佳的空心菜，搶攻高價市場。



經過簡易清洗，就可裝箱北運

功臣，趣聞真假與否？讀者不妨買把空心菜下廚試試看。

原產地在中國大陸的空心菜，好種好管理，雖非昂貴高級蔬菜，但空心菜富含維生素A、B、C及蛋白質，是優良的營養來源，適合夏季食用，不過因為性涼，體質虛寒者不宜食用過量。

### 醞釀土地的活力

空心菜是一年生或多



水仙宮主祀屈原，為二級古蹟

# 新港風土

新港，人文之美與宗教光譜並駕齊驅，適合全家造訪，悠閒品味新舊人文交疊發光的小鎮風情。新港鄉居民讓小鎮沒有農村沒落的喟嘆，明天過後，新港依舊璀璨亮麗！

**新**港鄉地名，既源自清嘉慶年間「新南港」，也對應台灣開發史上最重要的港口「古笨港」，在乾隆15年笨港溪(北港溪)掀起第一道波瀾，漫越富麗港口村莊後，一連串的天災人禍降臨，當時台灣最大的貿易商港，擁有小台灣之稱的笨港街，舟車駁闕不再，繁華商港沒落。

但華麗的人文歷史並未歸零，反成小鎮日後發展先天優勢，新港是古笨港延伸的新聚落，境內寺廟眾多、人文古蹟豐富，孕育文人雅士，反映當年港口載運四面八方的築夢人群落腳痕跡。

新港，適合全家造訪，來趟宗教朝聖，膜拜信仰也別忘細覽宗教古蹟的建築之美，祀奉屈原的二級古蹟水仙宮、全省罕見的岳飛廟、奉祀姜子牙的姜太公廟、古笨港縣城署所在的大興宮等，或欣賞社區居民頂自力打造的美感



「新港客廳」邀請旅客到新港來坐坐

角落，頂好選個傍晚或清早，避開酷暑烈陽，悠閒品味新舊人文交疊發光的小鎮風情。

鄉內聞名遐邇的奉天宮，相傳供奉湄洲天后宮最早來台的媽祖金身，每年3月大甲鎮瀾宮媽祖出巡駐蹕新港奉天宮，一年一度媽祖祝

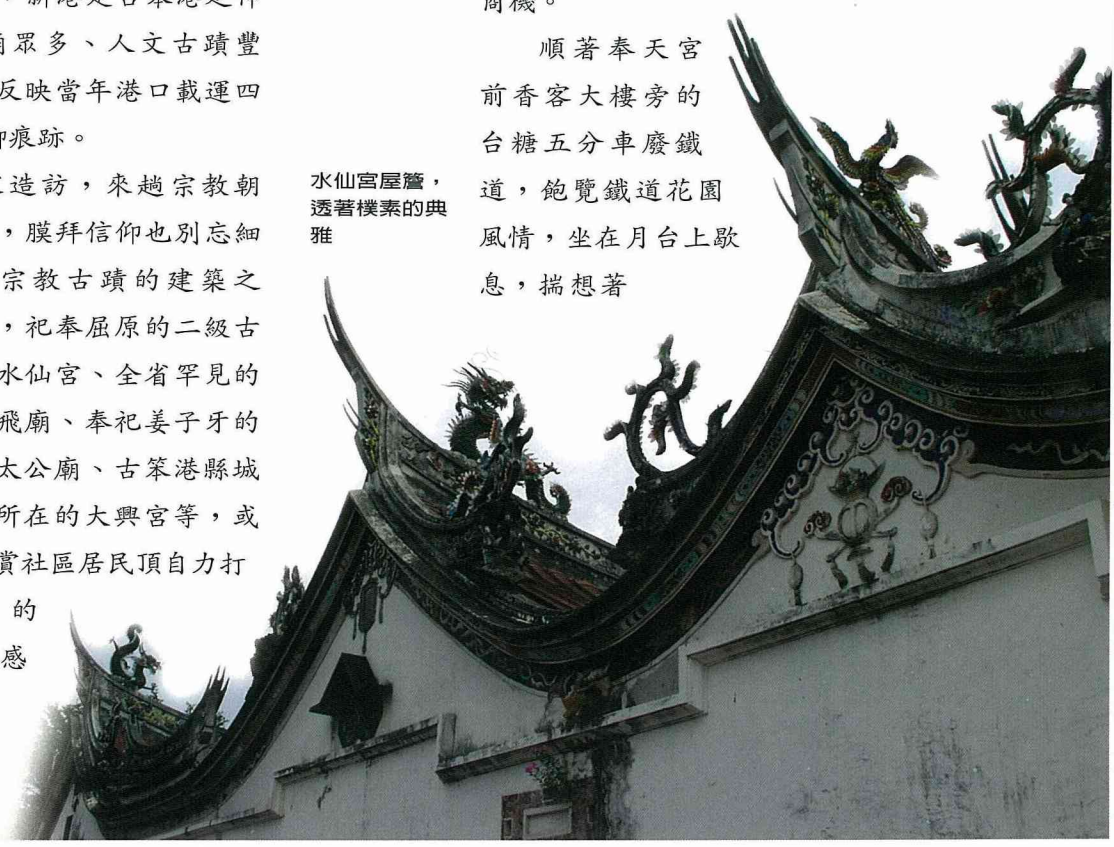
壽大典，吸引數十萬信徒湧進小鎮，新港鄉萬頭鑽動，3月瘋媽祖，為小鎮締造豐厚商機。

順著奉天宮前香客大樓旁的台糖五分車廢鐵道，飽覽鐵道花園風情，坐在月台上歇息，揣想著

水仙宮屋簷，  
透著樸素的典雅



文昌國小前荷花水池與涼亭，巴里島風情無限





遊子等待啓程的離情，累了就到街口，新港文教基金會經營的「新港客廳」吃飯奉茶，分享小鎮醫生陳錦煌打造文化小鎮的心情故事，或繞到文昌國小前方，在木造涼亭裡與錯落有致的荷花水池共憩，上演一段在新港鄉遇見巴里島的驚詠劇。

養足體力，不妨躡進文昌國小校門口左側，欣賞西元1835年太子師王得祿與笨港士紳集資興建的登雲書院，留下的捐緣金名碑，解開新港鄉文風鼎盛的緣由，而該處也是嘉縣歷來祭孔大典會場。

繞到奉天宮後方，走過綠蔭下的大興



文昌國小內石碑，為古登雲書院遺址

街，別忘低頭尋找腳底下，各商家自鑄造的傳家徽章，路的盡頭大興宮，後殿在清朝曾為笨港縣丞署所在，相當於現在的最高行政機構，大興宮左方，一座典雅三合院落則是雲門舞集創辦人林懷民家族祖厝。

昔日繁華褪盡，新港鄉並未走入歷史，小鎮醫生陳錦煌創辦新港文教基金會，從在地發聲，將小鎮推向全國，新港鄉人文之美與宗教光譜並駕齊驅，居民齊心推動社區營造、文化產業化，讓小鎮沒有農村沒落的喟嘆，明天過後，新港依舊璀璨亮麗!

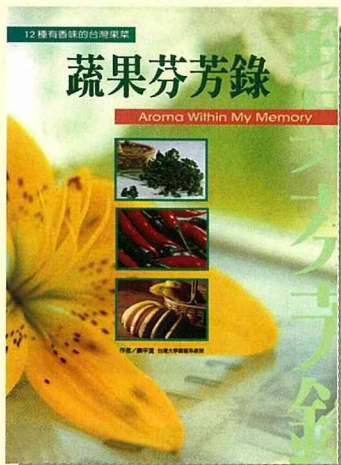
編



鐵道花園，訴說台糖五分車風光



雲門舞集創辦人林懷民的家族祖厝



## 蔬果芬芳錄

### Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機30/31



## 空心菜

# 讓你清血明目

根據東南亞藥用植物典故的記載，空心菜葉含有植物胰島素的成分，新近的研究則證實，空心菜葉的水溶性萃取物具有降低血糖的效用，可以幫助第二型糖尿病患控制血糖。

**空**心菜是台灣四季常見的蔬菜，特別盛產於夏季。空心菜的營養成分列於表一。生鮮青菜含水份很高，因此熱量很低，每100公克只有20大卡，提供少量的碳水化合物，可以幫助維持血中葡萄糖濃度，以免血糖過低。

空心菜所含的礦物質和維生素都具有預防慢性疾病的效益。豐富的鉀、鈣、鎂，可以視為保護心臟血管、避免高血壓、以及預防X症候群的鐵三角。維生素C與β胡蘿蔔素則是強效的抗氧化成分，可以清除自由基，減少各種氧化傷害。

根據東南亞藥用植物典故的記載，空心菜葉含有植物胰島素的成分，新近的研究則證實，空心菜葉的水溶性萃取物具有降低血糖的效用，可以幫助第二型糖尿病患控制血糖。

綠色蔬菜不僅含有豐富的葉綠素，還

有許多鮮豔的色素成分，科學研究已經證實這些成分也有保健效益，胡蘿蔔素就是最好的例子。類似胡蘿蔔素的成分還有葉黃素 (lutein) 和玉米黃素 (zeaxanthin)，它們的化學結構與β胡蘿蔔素和α胡蘿蔔素非常相似(圖一)，只是在兩端的環狀結構上比胡蘿蔔素多出一個氫氧基OH支鏈。

這個小小的差異，造成極大的不同：β胡蘿蔔素和α胡蘿蔔素都可以轉換成人體必需的維生素A，但是葉黃素和玉米黃素並沒有維生素A的功能。不過葉黃素與



表一、空心菜的營養素含量 (每100公克)

熱量	粗蛋白	碳水化合物	膳食纖維	鉀	鈣	鎂	鐵	β胡蘿蔔素	維生素A效力	維生素C
20大卡	1.4公克	3.5公克	2.1公克	440毫克	78毫克	21毫克	1.5毫克	2260微克	378.3微克	14毫克





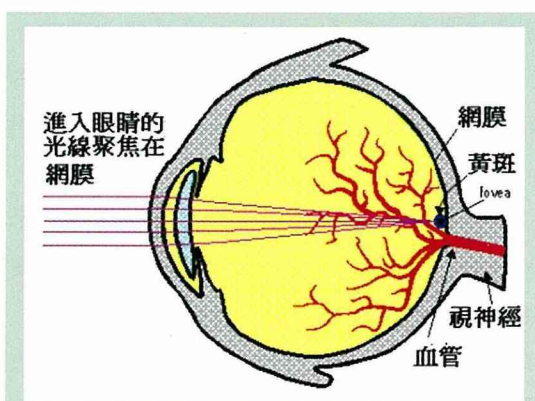
圖一、葉黃素與β胡蘿蔔素等的化學結構

<p>(d) β-carotene</p>	<p>(e) α-carotene</p>
β 胡蘿蔔素	α 胡蘿蔔素
Lutein 葉黃素	Zeaxanthin 玉米黃素

玉米黃素可以被人體吸收，而且特別容易保留在眼睛，具有抗氧化效應，可以降低視網膜黃斑變性，對減少白內障的危險也有幫助。

眼睛是我們觀看世界的窗口，也是人類依賴最深的感覺器官，我們周遭環境的資訊有一半以上是經由眼觀四面而得的。網膜位於眼球的內側，薄薄的一層（0.2毫米）神經組織，把眼睛比喻為照相機，網膜就是感光的底片。

網膜中心有一個極小的區域稱為黃斑 (macula)，是視覺最敏銳的部份，也是眼睛看東西的主力，我們的中心視力、閱讀、及其他精細工作之視力皆需要靠它。當黃斑部退化時，會造成影像中心部分模糊不清，而周圍之影像則仍清晰可見（圖二）。



圖二、眼睛的基本構造與老年黃斑退化症狀。網膜位於眼球後方的內側，黃斑是網膜中心一個極小的區域(6x7mm)，負責精密對焦而能微察秋毫；退化病變時，造成中心影像模糊。

(圖片來源：[http://www.afv.org.hk/AMD\\_c.htm](http://www.afv.org.hk/AMD_c.htm))



根據歐美的統計資料「老年性黃斑變性」是成人與老人致盲的主要原因之一，55-64歲約有0.2%，85歲以上則高達13%；這是導致老人眼盲最常見的疾病。華人地區隨著人口老化與生活習慣西化，這種疾病也會更加普遍。

與這種疾病關的危險因素包括年齡老化、家族遺傳病史、眼部感染、發炎、心臟病與血管疾病史、長期吸煙等。美國大規模的眼睛疾病案例對照調查研究結果指出，類胡蘿蔔素攝取量高，可以降低老年性黃斑變性的危險，其中以葉黃素與玉米黃素的關聯最為顯著。

葉黃素最主要的食物來源是綠色蔬菜，水果的含量較少。歐美國家常用的蔬菜是菠菜、豌豆、青花菜、綠葉萵苣等，台灣地區還有更多樣的選擇，遠勝於歐美，空心菜就是一例，可以讓人清血明目。

研