

茼蒿

有蒿之清氣，
菊之甘香

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司
雲林縣二崙鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



茼蒿 高纖優質蔬菜

茼蒿屬於菊科草

本植物，原產於南歐地中海沿岸的觀賞植物，早期由先

民自大陸引入台灣種植，茼蒿有蒿之清氣、菊之甘香，又因花形很像野菊，所以又名菊花菜，日本人稱為春菊，在原產地茼蒿被當作觀賞花卉，而傳入中國後，才漸漸被栽培為食用蔬菜。

茼蒿為短日照植物，喜冷涼，不耐高溫，生長適溫20℃左右，產期在10月中旬至次年4月上旬，秋播期9至11月，30日可採收，冬播期12月至2月，35至45日可採收，主要產地為嘉義新港、雲林二崙、西螺等地。

茼蒿目前在台灣有3個栽培品種，(1)圓葉種：因葉片大，形狀像虎耳，又稱虎耳大葉種，是栽培最多之品種，其特點為葉肉厚，葉緣缺刻少，早生，成長期短，產量高。(2)裂葉種：葉片較圓葉種瘦長，葉緣缺刻深，早生，耐熱性較強。(3)匙葉種：因葉緣向內側捲縮，形狀像湯匙而得名，其特性為葉緣無缺刻，晚生，且抽苔晚，較適合1-2月播

種。

茼蒿含有豐富的維生素A、B、C、K等營養成分，經常食用可以預防感冒，化痰通便。另外值得一提的是，茼蒿含有豐富葉綠素，因此具有化痰、明目作用，可以改善膀胱功能，低脂高纖維的特性，是現代人控制體重、防止便秘的優質蔬菜之一。

茼蒿又稱為「打某菜」，其由來因茼蒿含有大量水分，經過炒煮後，原本一大盤就會縮成一點點，因此老婆被老公懷疑偷吃而被罵，故得名。茼蒿適合炒食、做湯、茼蒿、茼蒿，為冬至煮鹹湯圓、吃火鍋不可或缺之蔬菜，如雞蛋茼蒿湯，先把高湯煮開，再將蛋打散，加入湯內，等到蛋花浮起時，將洗淨茼蒿下鍋川燙，即可熄火食用。茼蒿也可做成涼拌，將茼蒿洗淨後快速川燙，撈起來瀝乾，再用柴魚、醬油拌勻，就是一道開胃小菜。

選購茼蒿以葉面完整不破損，無黃葉枯萎，葉面有粉質狀，葉肉肥厚鮮綠，無水傷腐爛者為上品。茼蒿不耐貯藏，如以紙張或保鮮膜包裹後，在放置於冰箱中也只能保鮮2天，因此購買後應盡速食用。

◎

師父出招



食譜製作／主廚 駱進漢

贊助者／祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



海鮮茼蒿菜



【材料】
茼蒿菜1斤、蝦仁5隻、鮮蚶1兩、竹筴1兩、蛋白1個、花枝肉1兩、香菇3朵

【調味料】
鹽、雞粉、酒等適量

【作法】

1. 茼蒿菜洗淨備用。
2. 將蝦仁、鮮蚶、竹筴、花枝肉、香菇等切小塊，川燙後備用。
3. 茼蒿菜川燙，加入少許油和鹽，攪拌後放入盤中。
4. 將調味料和高湯調味後，加入川燙好的蝦仁、鮮蚶、竹筴、花枝肉、香菇，用太白水勾芡後，加入蛋白，淋上香油即可。



火鍋的最佳拍檔——茼蒿



紗網呵護下的茼蒿，油亮翠綠

冷風颼颼，正是「打邊爐」吃火鍋時候，熱呼呼的爐邊，珍奇食材五顏六色、爭奇鬥艷，其間總少不了一盤油綠蒼翠的茼蒿菜，儘管火鍋料如何推陳出新窮極變化，對很多人而言，少了茼蒿獨有的辛香味，再高檔的火鍋也是若有所失，茼蒿永遠是火鍋的最佳拍檔。

天氣越冷 產量越高

有意思的是，茼蒿似乎也清楚其「天賦使命」，天氣越冷產量越多，每年冬至前後，正好達到盛產最高峰，恰好讓人們圍爐煮火鍋、吃湯圓時候，不至於缺一味。冬至以及農曆新年兩大節日，全省茼蒿最大產地的雲林縣二崙鄉，鄉內每一口灶，可說都為茼蒿採收、運輸而全體動員，甚至為了搶人手，農民還需事先送禮和厝邊隔壁博感情。台灣冬季當令蔬菜種類很多，和節令配合最緊密的，可說非茼蒿莫屬。

茼蒿為本土作物，生命力十分強旺，對

生存環境要求不高，因此全省各地幾乎都可見其蹤影，嘉南平原是主要產區，田尾、新港、西螺等鄉鎮產量都很可觀，二崙鄉則以超過100公頃的栽植面積，獨占鰲頭，而且栽種歷史悠久，已近中年的二崙鄉農會推廣股長吳曜宇，回憶兒時鄉內就處處可見茼蒿菜，民國63年，二崙開始推動農產共同運銷時，茼蒿已是大宗貨。

雖說不挑嘴，不過仍以軟硬適中的壤土較合茼蒿口味，吳曜宇股長表示，茼蒿最忌



播種後40天即可採收



二崙茼蒿，
紙箱包裝

乾燥硬梆梆的土質，只要「落軟地」環境，茼蒿都可生長良好。茼蒿性喜涼冷天氣，但氣溫也不能太低，一旦降到12-16℃，茼蒿就會停滯成長，形如冬眠，每當大陸寒潮南下，農友總是憂喜參半，喜的是火鍋生意熱絡，茼蒿銷量、價格當然隨之看俏，但是寒潮如威力太強或是滯留太久，茼蒿不肯長大，沒趕上班車，也是白搭。

茼蒿產期從10月至隔年3月，農友多半入秋後開始播種，一般40天左右可採摘，今年東北季風提前報到，二崙的茼蒿10月初就有豐厚收成，趕上早市，價格相當不賴，每公斤可達40-50元，到了10月下旬還維持在30元左右，以一分地平均一期約可收成1600至1800公斤計算，茼蒿如維持10月份的價格，一分地收益少說5萬以上，而從10月至3月可栽種3期，收益應該很可觀。不過，誠如種植茼蒿多年的二崙第九蔬菜產銷班農友廖德發所說：「那有天天過年的！」今年10月的收益是不錯，但價格滑落到每公斤只剩2-3元慘價，也是常有的事，廖德發感慨的說，做農的本來就是看天吃飯，茼蒿對天候變化尤其敏感，有沒好收成，全看老天爺幫不幫忙。

生化檢驗 農會把關

儘管茼蒿不算嬌嫩作物，不難管顧，但希望它長的亭亭玉立、油亮強健，施肥除蟲等基本功夫可不能

省，廖德發說，栽植一期需施肥2次，播種前一次，而後再逐株落肥，株距則以10公分最合宜。至於噴藥除蟲害還是不能避免，消費者關心的農藥殘留問題，吳曜宇股長強調，只要是來自二崙的茼蒿，消費者盡可放心，因為採收前一定需經農會最嚴格的生化檢驗把關，無農藥殘留才可出貨。廖德發也笑著說，共同運銷市場內會不定時抽驗，如不合格，第一次罰10萬元，第二次罰20萬，還得吃官司，誰敢不守規矩。

土耕茼蒿 風味最濃

種植茼蒿的田地有一特殊現象，種一季後，少說需休養3年才能再種茼蒿，否則不是發育不良，就是根本不冒芽，原因倒不是耗地力過巨，而是田地易滋生對茼蒿情有獨鍾的特殊小蟲，與水稻輪作是最好因應之道。近些年興起的水耕茼蒿，雖說較無蟲害的問題，且栽植時間大幅縮短，僅需10幾天即可收成，不過吳曜宇股長認為，水耕茼蒿比起土耕，風味仍有明顯差別，而利用溫室栽培，雖具有不受天候因素影響優勢，但成本高昂，目前產量僅佔一小宗，傳統耕作方式應該不易被取代。

奇怪的是，台灣農業科技日新月異，嫁接改良品種技術獨步全球，諸如西瓜、芭樂、楊桃、芒果、青椒、豌豆、花椰菜等等



種茼蒿高手廖德發



新興綠肥太陽麻



綠肥向日葵為鄉村添景色

各式蔬果，在農技研發人員妙手催生下，都是新品輩出，唯獨茼蒿始終「血統純正」維持原汁原味。在吳股長印象中，他孩提時代茼蒿就是這般模樣，至今並無太大變化，數十年來栽種的品種都差不多，差別在於，經連年篩選，種子去蕪存菁，而且栽培技術不斷進步，衍傳的後代越見精壯，比起祖先，現在的茼蒿普遍個頭更大，葉片飽滿光亮，味道更濃。

因應潮流，近幾年農會大力推廣有機肥，改良土質，努力成效具體顯現在茼蒿產量及行情，台北、台中兩大會區果菜市場，二崙的茼蒿可是搶手貨。早先，二崙的綠肥作物以油菜為主，近來多改種太陽麻、向日葵、苕子等綠肥，不但改善油菜易招蜂引蟲問題，種類多樣、色彩繽紛的菜花，更為二崙冬季田野增色不少。

遠房親戚「山茼蒿」

茼蒿屬菊科植物，花形神似野菊，因此又稱菊花菜，也叫蓬蒿、蒿子桿，不過大家最琅琅上口的別名則是「打某菜」，源由是茼蒿煮後容易萎縮，明明買一大把菜，煮後卻只有一小盤，讓許多家庭主婦蒙上了不白之冤。

茼蒿另有一個名氣響亮的遠房親戚——「山茼蒿」；相傳，山茼蒿是日本皇太子在二次世界大戰期間，為慮及台灣軍士野外作戰期間的食物補給問題，而下令以飛機在台

灣上空遍撒山茼蒿種籽，因其生命力強韌，所以滿山遍野都長滿了這種野外求生最佳的野菜，由於是在日本昭和年間傳播，所以又叫昭和草。山茼蒿既然有個「山」字，顧名思義，可見其更具野性，喜歡茼蒿特殊香氣者，相信更會迷上它，因味道比茼蒿還要濃烈許多。不過，雖然同有「茼蒿」之名，但兩者外觀其實差異頗大，一眼就可辨識。

競爭對手「大陸妹」

今年搶得先機的茼蒿價格不錯，農民小賺一筆，但10多年前，二崙鄉的茼蒿曾有每公斤70-80元，甚至破百的高檔行情，現在既使天時再好，也不曾重回高峰，吳曜宇股長研判，除了時機因素，火鍋食材多樣化，產生替代作用應是另一重要因素，他認為，威脅最大的新興作物來自俗稱「大陸妹」的大陸茼蒿，相較於茼蒿，大陸茼蒿對生存環境的要求同樣不高，而且全年可栽植，產量尤其可觀，五、六前二崙鄉開始推廣的大陸茼蒿，一分地產量最多可超過四千公斤，是茼蒿二倍以上，價格雖不及，但以量取勝，鄉內轉植面積正逐年擴展。

作為火鍋食材，「大陸妹」口感細緻、味道平和，扮相討好，相對的，本土茼蒿獨有的濃烈辛香野味，有些人敬而遠之，不過，吃火鍋「就是要這味」的茼蒿死忠擁護者絕對更多，相信無論火鍋料如何窮盡變化，茼蒿永遠是爐邊的要角。 

文圖／徐清銘

佇立蔬菜田間的 馬鳴山鎮安宮



造訪臥龍亭，得鑽過水底隧道



涼風徐徐，蔚藍天空下，大地一片靜謐，正是濁水溪畔遼闊平野冬日午後的典型景象。佇立於蔬菜田間的馬鳴山鎮安宮，雖然貴為雲林四大信仰中心之一，偌大廟前廣場也只見幾隻鳥雀跳躍啁啾，不過這樣一派清靜情景只是暫時，再過幾天，五年千歲總合聖誕祭典開鑼，鎮安宮可是鑼鼓喧天，人山人海。

王爺信仰是台灣最普遍的民間信仰宗派，嘉南平原尤盛，馬鳴山鎮安宮是全省五年千歲開基祖廟，分靈眾多，五年千歲共有



壁飾雕工精細

12位尊神，生辰各異，若一一祭祀諸多不便，信徒因而擇定農曆10月29日，為鎮安宮五年千歲之

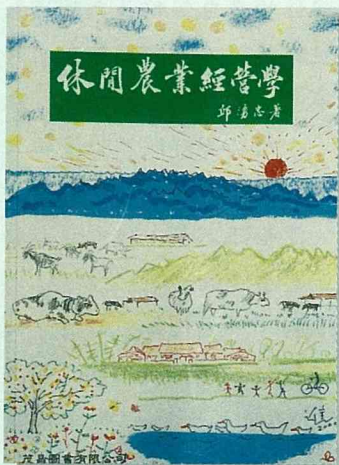
綜合聖誕，舉行祈安慶祝法會，每逢寅、午、戌年則擴大舉辦，鎮安宮的「五年到」總合大清醮法會，是台灣有數宗教盛事之一。而每年元宵節這天，五年千歲繞境巡行，各庄頭都會提供大量飯擔給隨行藝閣、陣頭及信徒們用餐，村民們稱為「正月



馬鳴山鎮安宮，格局恢宏



冬日午後的廣場，一片靜謐



休閒農業經營學

邱湧忠博士 著
定價：400元

主要内容

休閒農業產業、理念架構、規劃、經營、行銷、草根性自力發展休閒農業計畫、非營利組織之休閒農業行銷、休閒農業輔導辦法、休閒農業相關法規綜觀及附錄，共計九章。
本書除可供休閒農業經營者參考外，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。

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31 傳真：02-83695591



馬鳴山公園佈局精巧



園內曲徑幽深，頗有迷宮之趣



簷瓦變化豐富



另一有趣的是，園內擺設許多大大小小石雕，諸天神佛、菩薩、道君、仙女全員到齊之外，老蔣總統、西方童話裡撒尿小頑童也並列仙榜，令人莞爾。

雲林海線有許多與「崙」有關的地名，如崙豐、二崙、崙背等等，在閩南語中，所謂「崙」，指的是沙丘，馬鳴山公園其實也是藉

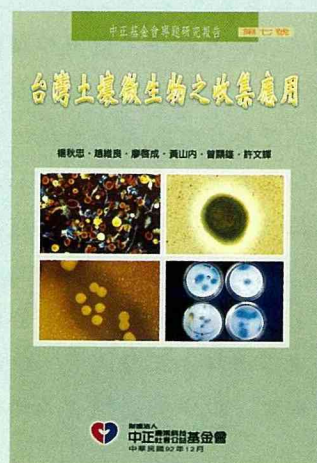
天然沙丘之勢修建而成，而馬鳴山名稱更是因沙丘而來，先民渡台之初，馬鳴山一帶沙丘起伏連綿，先民依其形狀取名馬鞍崙、翻龍崙，有堪與家美其名「龍馬相會」，合成而成就馬龍山之名，日據時期統劃行政區，錯聽為馬鳴山，沿用至今。

既然有「崙」之名，可想而知，早年二崙、崙豐等地，必然沙丘連綿，地近海邊，如今這些以崙為名的地方，早已是平疇綠野，僅存的少數沙丘如馬鳴山，也得登至最高點，才嗅得大海氣息。先民開台歷史也不過三、四百年，濁水溪?積扇已向大海推進數十里，借得大片沃土，所謂滄海桑田，不就如此。

圖

十五吃飯擔」，更是祭典的一大特色。

鎮安宮始建於清康熙元年，早先是由草竹搭成，經多次翻修增建，方為當前四進、五門雄踞一方恢弘模樣。廟前隔著半月池，闢有馬鳴山公園，公園設計，冶江南園林及寺廟藝林於一爐，風格別具，園內花木蒼蒼鬱鬱，假山奇石錯落有致，佔地並不算大，但經精心安排，儼然有迷宮之趣，透過水域、瀑布、樹叢、石堆的巧妙阻隔，各景點近在眼前，卻常得穿山涉水迂迴遠繞才能造訪，其中臥龍亭一景，甚至還得鑽過水底隧道。漫遊其間，居然時興山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村之感，頗值一遊。



台灣土壤微生物之收集應用

楊秋忠・趙維良・廖啓成 著 定價：200元
黃山內・曾顯雄・許文輝

內容包括：

(一) 台灣土壤微生物之收集應用 (二) 土壤微生物與其它生物之互動關係 (三) 台灣土壤微生物及其保存 (四) 台灣土壤微生物之應用研究 (五) 土壤微生物遺傳基因之研究發展趨勢

本書由6位國際知名的學者專家執筆，針對土壤微生物的收集及應用作專題研究，是一本兼具教育與實用兩方面的研究報告書。

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31. 傳真：02-83695591

火鍋散發溫暖 茼蒿守護健康



天氣已經轉寒，上桌的菜餚也涼得快，火鍋旺季來臨了。熱騰騰的火鍋不僅祛除寒意，而且令人食指大動，家人或好友團團圍坐享用之時，真是人間至樂。準備火鍋比烹調菜餚方便，市面上有許多火鍋專用的冷凍或冷藏食材，青菜只要清洗即可上桌備用；家庭主婦不必飽受油煙之苦，就可讓家人享受豐盛的熱食。

根據餐飲業的調查，台灣外食族最愛的調理是火鍋，不僅街上火鍋店林立，口味多樣，而且春夏秋冬都是座客常滿。火鍋料理中採用的蔬菜會因季節不同而有變化，傳統上，茼蒿和大白菜是冬季最常用的火鍋蔬菜，近年來高麗菜、青江菜、A菜也相當流行。這些常用的火鍋蔬菜所含的熱量營養素非常相似(表一)，脂肪含量都很低，熱量也不高，主要來自碳水化合物。保護性礦物質的含量也很相似，都含有鉀、鈣、鎂、鐵等，其中茼蒿的鉀與鐵含量高於其他蔬菜(表二)維生素方面，茼蒿的維生素A含量特別

高，因為深綠色的莖與葉中胡蘿蔔素的含量比淺色蔬菜為多。

許多研究證實，食物的份量和多樣性會影響食慾和攝食量。通常食物越多樣，供應的份量越大、越美味，加上人氣熱絡，還有天氣或室溫較冷，都會使人食慾大增，攝食量增加。火鍋的優點是可以容納各類的食物，要避免體重失控，用菜的搭配和選食應該遵循衛生署的建議。根據「成人均衡飲食建議量」的建議(圖一)，日用食物分為五穀根莖類、奶類、蔬菜類、水果類、蛋豆魚肉類和油脂等六大類。

各類食物的份量分配應該以植物性食材為大宗，多選用各色蔬菜，尤其應注重深色的蔬菜諸如茼蒿、胡蘿蔔、番茄等；其次可以利用澱粉質的種子根莖類食物，例如玉米、芋頭、菱角、山藥等，還可加上優質蛋白質的黃豆類製品；這些食物含有豐富的膳食纖維，熱量低而體積大，可以增加飽足感，提供保護性的礦物質與維生素，還有多種植物化學品與植物激素。

表一、常用的火鍋蔬菜之熱量營養素含量

火鍋常用蔬菜 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (公克)	粗蛋白 (公克)	粗脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)
茼蒿	16	95	1.8	0.5	1.7	1.6
包心白菜	12	96	1.1	0.2	1.8	0.9
高麗菜	23	94	1.2	0.3	4.4	1.3
青江菜	16	95	1.7	0.3	2.2	2.1
鵝仔白菜	13	96	1.6	0.5	1.1	1.4

表二、常用的火鍋蔬菜之保護性礦物質與維生素含量

火鍋常用蔬菜 (100公克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	維生素A RE (微克)
茼蒿	390	40	16	3.3	503
包心白菜	186	41	10	0.4	5
高麗菜	150	52	11	0.3	5.7
青江菜	280	80	17	1.7	198
鵝仔白菜	340	28	13	1.5	296

動物性食物包括牛羊豬肉和含肉的加工品如蛋餃、燕餃等畜產製品，以及魚貝蝦蟹和魚漿製品如魚板、蟹肉棒、竹輪等海產加工品。這些加工食品外觀雖然不同，材料與營養成分卻非常相近，主要的營養素都是動物性蛋白質，加上含量不等的膽固醇與油脂，每次以選用兩三種為宜，千萬不可樣樣都來，以免動物性食物的份量過多。

根據衛生署的營養調查結果，台灣女性缺鐵的危險特別高，成年男女

成人均衡飲食建議量



的鉀、鈣、鎂等礦物質的攝取量都有偏低不足的現象。缺鐵增加貧血的風險，嚴重時會增加心臟的負荷。鉀、鈣、鎂與高血壓、骨質疏鬆症、糖尿病等慢性疾病的預防息息相關。根據美國大型的世代追蹤調查資料，最近的報告指出，鎂攝取量較高者，發生糖尿病的風險明顯較低。

不同於其他火鍋蔬菜，茼蒿的產季有

圖一、衛生署建議之健康飲食原則

類別	份量	份量單位說明
五穀根莖類	3-6碗	每碗：飯一碗(200公克)；或中型饅頭一個；或薄土司麵包四片(25克/片)
奶類	1-2杯	每杯：牛奶一杯(240c.c.)；發酵乳一杯(240c.c.)；乳酪一片(約30公克)
蛋豆魚肉類	4份	每份：肉或家禽或魚類一兩(約30公克)或豆腐一塊(100公克)；或豆漿一杯(240c.c.)或蛋一個
蔬菜類	3碟	每碟：蔬菜三兩(約100公克)
水果類	2個	每個：中型橘子一個(約100公克)；或番石榴一個。
油脂類	2-3湯匙	每湯匙：一匙油(15公克)。

限，保健效益比其他蔬菜略勝一籌。寒冬時節，火鍋散發溫暖，茼蒿守護健康。



總統農業獎徵選活動開始辦理

「第一屆總統農業獎」之宗旨為穩定人類糧食供應，促進糧食生產安全；創新農業價值體系，增進農業產銷效率；鼓勵農業公共服務，提昇農村生活品質；保育生態維護環境，確保永續農業發展；推動國際農業合作，促進人類和平共榮。凡具有明確信念與使命，持續力臻實踐，展現卓越貢獻，誠屬模範並足為表率之個人或團體，為本獎表彰對象，共規劃設置糧食安全、農業創新、服務卓越、生態保育及農業和平等五類獎項。各類獎項之頒獎對象如下：

- 1.糧食安全獎**—對解決世界人口遽增，人類糧食供應不足及食品安全問題，積極研發農漁業新科技，具有重大貢獻，有效提昇人類糧食供給量與品質者。
- 2.農業創新獎**—對農漁業經營模式、農漁產品產銷制度、行銷通路及物流設施等農漁業價值體系之創新或改革，具有重大突破，有效增進農漁產品附加價值與農漁民收益者。
- 3.服務卓越獎**—積極投入農漁業公共服務、農漁村社區營造或農漁業發展，有效解決農漁業、農漁民及農漁村問題，具有卓越事蹟，提昇農漁家生活水準、促進農漁村發展者。
- 4.生態保育獎**—對推動國土保安、農漁業資源永續利用與生態環境保育之研究或推廣，具有重大貢獻，使人類農漁業生產與生態環境保育相輔相成者。
- 5.農業和平獎**—以農漁業相關技術或理論，參與扶植弱勢發展區域之農漁業推廣指導工作，具有重大貢獻，促進群己共榮與世界和平者。

上述五類獎項將分別選出一名(單位)獲獎者(團體)，每類獎項頒給獎金100萬元、得獎證書及獎座，並於明(2005)年2月4日農民節恭請 總統頒獎，以資鼓勵。

此次徵選作業，政府機構或經國內外政府立案之民間團體等，均可推薦參選人。凡個人或經國內外政府立案之團體，不限國籍、性別、年齡，均可接受推薦參選。所有參選資料由主辦機關邀請各領域社會賢達、專家學者等組成評選委員會辦理評選。

徵選作業將自即日起至2004年12月15日止，歡迎國內外機關或民間團體踴躍推薦。有關總統農業獎徵選辦法及參選表件下載，請至<http://www.coa.gov.tw/36/>或行政院農業委員會網站(<http://www.coa.gov.tw>「總統農業獎」項下點選進入)查詢。