

2005

餐 桌 上 的 菜 園

小家碧玉 青江菜

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 高雄縣梓官鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

青江白菜

推廣「吉園圃標章品牌」



青江白菜別名青梗白菜、大頭白菜，為

十字花科芸苔屬一年生草本植

物，葉梗寬扁成V字型，葉橢圓型，整片葉如湯匙，肥厚多肉，基部大腰部細，成為花瓶型葉，故俗稱「湯匙菜」。青江白菜因植株梗柄綠色深淺有別，可分為青梗及白梗；如依梗長可分為高腳及矮腳。台灣四季皆有生產，以9-12月產量最多，全省各地均有栽培，主要產地集中在雲林縣二崙、西螺，嘉義縣新港，彰化田尾，高雄梓官等地。

青江白菜栽培採撒播後覆土，播種後35-45天可採收。土壤以富含有機質之砂質壤土為佳，土壤酸鹼值以5.5-6.8為宜。青江白菜營養豐富，含纖維質、蛋白質及鈣、鐵、鉀、鋅等，維生素A、B1、B2、β胡蘿蔔素及C、E等營養；烹調以炒食或燙半熟下鍋，加些水勾芡或以清蒸最味美，食後助消化、利腸胃、增加抵抗力、消除胃酸過多和便秘，並有減低膽固醇引起的動脈硬化的效果。

近年來農政單位積極推廣「吉園圃標章品牌」

青江

白菜，辦理單位

必須取得所屬縣市政府核發之吉園圃標章認證，以代表其生產青江白菜農藥殘留合乎安全標準，且品質需經過篩選為特級品者，同時每300公克青江白菜以吉園圃標章專用結束帶或標示牌捆綁，讓消費者採買時，能明顯見到認證標章並安心的購買。目前供貨單位有桃園縣八德市農會及雲林縣饒平合作農場等，消費者反映甚佳。

青江白菜選購時以葉片完整，寬大肥厚新鮮翠嫩，不枯萎，無抽苔，無斷裂，無病蟲害腐爛者為佳。



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



綠葉蜆皮卷

【主材料】

海蜆皮、青江菜、紅蘿蔔、白蘿蔔

【作法】

1. 海蜆皮發過加入紅、白蘿蔔絲，加入鹽、糖、醋、油膏調味。
2. 青江菜取大葉燙過包入蜆皮、綠芥菜醬、排盤即可。



食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet
洋風華膳主題餐廳



青江海鮮濃湯



【主材料】

青江菜、蝦仁、魚肉、花枝、鮮貝、淡菜、麵粉、洋蔥、奶油

【作法】

1. 青江菜取嫩葉去頭尾，剩餘切成丁狀。
2. 海鮮料切成丁狀，洋蔥切碎，加入奶油、麵粉炒香，加入高湯，加入所有材料，裝飾即可。

My Gourmet

洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳

定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小

品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇菌為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。



文圖／徐清銘

白菜家族中的小家碧玉 青江白菜

長久以來少享關愛眼神的青江菜，其實對現代人重口味衍生的某些身體失調現象，應該有一定的食療功能。

外型平凡、顏色單調、滋味青澀，青江菜可說是蔬菜國群芳譜中的小家碧玉，毫不起眼，自與人類肚子結緣以來，從不曾在餐桌上大紅大紫過，很多時候更只被用來當盤中山珍海味的襯底，乏談聞問。其實，青江菜營養豐富，偏涼寒的食性，更可調和現代人重口味衍生的燥火，是十足的健康蔬菜，長久以來少享關愛眼神，未免委屈。



種菜經驗豐富的蔡德城

青江菜在植物分類上屬十字花科，又稱小白菜、不結球白菜、青梗白菜，不過，雖名為白菜家族一員，論外形，葉片分立狀如湯匙的青江菜，實很難和層層糾結飽滿圓滾的遠房親戚「結球白菜」聯想一起，論滋味，清淡中帶些澀味的青江菜，也與一般白菜的甜澀大異其趣，市場上，其正名遠不如「湯匙菜」的別名為人所熟悉。

掌握消費習性 栽培不同品種

青江菜生長環境容忍度極為寬廣，因此全省到處都可見其蹤影，但是各地卻少有大面積栽植，以南部生產重鎮的高雄縣梓官鄉為例，全年大半時候栽植面積都在10公頃以下。鄉農會供銷部主任洪兆南表示，青江菜市場容納量有限，而且梓官鄉生產的大葉青江菜主攻北部市場，且僅銷往台北果菜第一拍賣市場，一旦敗市，就全盤盡墨，因此農會必須緊密導引栽植面積，以免供求失調。其他農業鄉鎮應該也是如是考量。



梓官鄉緊鄰高雄市，銷售通路何以捨近求遠，洪主任解釋，北、高兩地消費習性大不相同，高雄人喜愛小葉青江菜，通常用作清炒，銷往台北的大葉青江菜，大半送到餐廳當成鋪盤底的綠葉，陪襯主菜之用，葉片大，既好看也較省工，他強調，農作栽植必須先清楚市場在那裡，台北餐廳市場是農會多年努力，才掌握的穩定市場。

所謂「大葉」、「小葉」的區分，品種有別外，主要在於栽種時間的長短，一般小葉青江菜約30天收成，大葉則須45天，時間多了一半，個頭則大上一倍。品種方面，大葉通常用「華江」種，特點是顏色青綠、葉片硬脆，賣相好，但口感較硬絲，對於大葉青江菜多半淪為盤底陪襯用途，洪主任頗為其叫屈，他認為，葉片碩大厚實，代表精華薈萃，纖維質多，營養價值其實更高。

收後預冷保鮮 農會專業處理

蔬菜採收後其組織細胞之生理、生化活動仍不斷進行，如呼吸作用、蒸散作用、乙烯生成、成份變化、微生物的接觸，以及有發芽、發根、萎凋、老化及腐爛等現象，這些均會影響蔬菜的商品價值，因此採收後預冷保鮮工作十分重要，鄉農會400坪蔬果集貨中心提供各式完善冷卻處理系統，農民只負責採摘送到，後續工作就交給集貨中心，處理過程迅速專業。



待採的大葉青江菜



去年底時，梓官大葉青江菜產地價格約1斤15元，年約六旬的農會蔬菜第八產銷班農友蔡德城，對這樣價格大致滿意，據他估算，近幾年，青江菜價起起落落，全年平均價格約略維持10元上下，15元算是不錯了，他笑著說，種菜不就賺點「老人工」。種菜多年，對菜價起落，蔡德城早已學會不繫於懷。

冬天是蔬菜盛產期，菜賤傷農最常在此時出現，青江菜價錢尚可，洪主任研判，與高山蔬菜因農路損壞載運下山數量較少，或許不無關聯。此說法若成立，不錯價格是建立在另一方農民的無奈，說來難免傷感。

種菜賺老人工 小農經營模式

梓官鄉與北部蘆洲、中部西螺，並列全省三大蔬菜集貨產銷中心，但奇怪的是鄉內250公頃蔬菜專業區內，網室並不多見，也不時興新式溫室或水耕栽培，洪主任解釋，梓官毗鄰高雄市，年輕人就近到都市工作，鄉內農民多半年紀偏高，沒有餘力作大面積專業栽培，架設網室投資大，維修工事多，對種菜意在賺點老人工的農友而言，並不合算，而且南部氣溫高，網室悶熱不通風，老人家受不了，少設網室，天氣轉熱蟲害增多時，就以休耕來因應。

梓官小農經營模式也反映在育種上，青江菜雖算重點農作，但種子多是自日本進口，蔡德城說，青江菜種子培育，授粉交配技術門檻很高，技術不夠，不是不開花、就是不結子，自行培育不夠工錢，而且進口種子並不貴，像他用的青梗白菜2號種，一罐3兩重150元，可播種一分地，佔成本比例不高。

青江菜原產地亞洲，國內栽種歷史悠久，栽培以肥沃富有機質砂質壤土較適

宜，但其他土質也能將就，天候冷暖容忍度極寬廣，從6-40℃均適宜種子萌發，尤其耐熱抗病害的優良品種不斷育成，島內全年都可栽植，但炎夏生長情形較差，葉片薄身，品質當然不能和秋冬比擬。

生長條件寬廣的特性，加上生長快速從播種到收成僅需30天，青江菜最適合當颱風過後的「救急部隊」，每當各式蔬菜遭颱風狂掃一空時，最快遞補市場空蕩菜架的，往往就是青江菜系。去年史上僅見的冬颱「南瑪督」來襲，蔡德城的青江菜園受創不小，但很快的就能重整旗鼓，趕上冬季菜市。

從播種到餐桌 滿足都市農人

青江菜是名家食譜裡的常客，許多名菜都會點名用上，但比起同宗姊妹諸如「開陽白菜」這類以其為主角的菜色，青江菜少有此榮幸，大半時候只能當配角，其實青江菜含豐富的維他命C，磷、鈣、鈉

含量亦極高，常吃可美化肌膚，增加牙齒和骨骼發育，促進氧的代謝功能，健全細胞組織。營養價值高外，曾有報導，青江菜與蘋果、豆豉、肉條同炒，具抗癌功效，蔡德城農友對此報導曾寄予厚望，希望能出現先前諸如「山藥」、「大蒜」曾帶動的風潮，進而拉抬青江菜行情，但市場反應不如預期。

姑且不論青江菜是否真的具備「特異功能」，據研

究，青江菜性涼寒，多吃能消除內火，對現代人重口味衍生的一些身體失調現象，應該有一定食療功用，是十足健康食品。青江菜栽培容易，只要有陽光充足的地點，無論是利用空地或盆栽均易成功，甚至收集廢棄的大瓶小罐，底下打幾個排水洞，裝些培養土就能栽培，極適合都市人滿足務農想望，從播種到收穫，眼看它萌芽、成長、茁壯，再上餐桌，其間樂趣，可不是上超市買得到的。



蔬菜入庫冷藏前，先沖水降溫



漁民正在補破網

梓官鄉是台灣島內最袖珍的鄉鎮，麻雀雖小，「北農南漁」的產業型態，豐富了鄉內生活情調，既恬靜也喧囂，織成魚米之鄉獨有風情。

梓官鄉位於高雄縣西南角，西鄰台灣海峽，北靠彌陀鄉，南接高雄市楠梓，境內平沙沃野，漁塭散佈，典型西南沿海海埔新生地景觀，幅員11.5平方公里，為島內300多鄉鎮的老么，把島外拉進計算，也僅比屏東縣的小琉球大上一些。

雖然與工業重鎮一線之隔，難得的是工廠僅零星入侵，梓官產業仍以農漁業為主，保有鄉村風味，半農半漁產業型態，更使梓官生活情調有別於一般農村。午後，蔬菜專業區農作已歇，一派恬靜，另一廂的蚵仔寮漁市，正是魚貨上架，蝦蹦蟹跳，準備迎接高雄都市饕客，眾聲喧嘩時候。小小一方天地，卻是恬靜悠閒、喧

梓官風情

半農半漁產業型態，
讓梓官鄉的生活情調，
有別於一般農村。



蚵仔寮漁港



堤岸邊波光激盪



連綿漁塭帶來無限想像



茄苳溪紅樹林保護區



事，由於過度捕撈，加上大陸漁民以炸魚方式中途攔截，僅少數漏網烏魚能迴游至此，昔日滿船烏金盛況，只存記憶。近年，地方賣力舉辦烏魚季，可惜活動包裝設計再精巧，也難掩漁獲零落的窘態。

器雜沓同時分陳。

梓官曾是烏金的故鄉，烏魚捕撈歷史可上追至荷蘭人時代，烏魚曾為梓官漁民帶來大筆財富。鄉民回憶，某次大豐收，漁家大小全員出動，從淺灘以人力接駁搬運，從中午一直忙到夜深，才搞定一船又一船的烏魚，不過這已是30幾年前的往

還好，可期待的是，30年代開始著手的魚苗育種研究大有進展，人工養殖技術迭獲突破，海邊連綿漁塭帶來無限想像，也許有一天，滿街晾曬黃澄澄烏魚子美麗畫面，又會重回梓官街頭。

梓官開發甚早，鄭成功趕走荷蘭人不久，就有福建漳州王、鄭、蔡、歐姓等家族移入墾荒，算來匆匆也已300-400年，鄉內古厝隨處可見，格局恢弘名聲響亮的同安張家古厝之外，集市甚早巷弄蜿蜒的赤崁古街，也隱匿不少紅磚石板的老房子。討海地方，廟宇必多，討海歷史悠久的梓官自不在話下，僅蚵仔寮漁港週遭，金碧輝煌的大廟少說就有4-5座，論密度，全台應排得上名。

遊覽梓官，以自行車代步最是愜意，先到200多公頃蔬菜專業區享受鄉野恬靜，再轉進赤崁古街尋幽探秘，如時間寬裕，委託蚵寮國中代管，兼具教學園區用途的茄苳溪紅樹林保護區，範圍不大，卻可近觀水筆仔、五趾梨、海茄苳等珍稀植物。

茄苳溪南岸是漁塭世界，水車翻動，水花濺起，椰影搖曳，洋溢南國風情，也值得順遊。傍晚時分，上到赤崁海堤步道，晚霞夕照艷麗不可方物，肚子空虛，蚵仔寮漁市蝦兵蟹將正生猛招手。



多吃蔬果，防老化益健康

從青江白菜說起

當年40-50年代的台灣，還是發展中國家，國家經濟及國民營養均未達理想，求溫飽才是第一要克服的難題；因此如何吃得飽且能滿足營養需求，是首要考量。當時因傳染病死亡率高，因此平均餘命不長，一些慢性病也無機會發生。不若今日經濟起飛後，生活形態、飲食習慣劇變；加上外食人口增加、家庭結構改變，女性就業率高，餐宴機會大增，使國人營養過剩或營養不均衡的機率大增，癌症高居國人十大死亡原因之首，與飲食及生活習慣相關之慢性疾病如腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓（91年分居十大死因之第二、第三、第五及第十位），均非旦夕造成，也非單靠藥物所能根治者，需要配合生活習慣改善及兼採種種保健措施才能竟其功。而生活習慣改變，自然包括食、衣、住、行、育樂運動各方面都需全盤檢討，而「食」自是最重要者。

食物對今日國人之需求，早就不限於營養素及熱量供應而已，應擴及考慮食物中含有多少Nutraceuticals（營養保健成分）供給，以預防或減緩癌症發生，達到慢性病防制之目的，變得更形重要。重視飲食的攝取，調整生活形態，注意心肺功能調理，養成平日定期檢查血壓、血糖、血脂的習慣，可遠離慢性病。想讓我們的飲食返璞歸真，就從認識平日忽略之蔬果營養說起吧，本文介紹當令盛產之青江白菜。



蔬果與健康

青江白菜的營養成份如表1，一如其他蔬菜所含的維生素與礦物質，其實相差不大，其中葉酸、維生素A與C為蔬菜中較多者，礦物質以鉀離子較多，較特別的是纖維素含量高，對現代人更具意義，可作為腸道之清道夫，且有滿足感，多吃蔬菜水果自然可預防肥胖與大腸癌。

一般蔬菜無論黃綠均含有β-胡蘿蔔素，在體內可轉變為維生素A，不僅可供營養之需要，更是很好的天然抗氧化劑，當然深黃色的蔬果含量較多，如南瓜、芒果、紅心甘藷；深綠與深黃色蔬菜均含量豐富。番茄含茄紅素(lycopene)亦有抗氧化功能，可中止體內有害物質自由基之作用，因熟食時茄紅素吸收率較強，故番茄以油炒入菜較生食易吸收。

另存在於蔬果類及未精緻之穀類亦含有豐富的維生素E，若平日粗茶淡飯，多用一些植物油，零食也適當地攝取一些核果仁、花生、瓜子等。不必擔心維生素E攝取不足，且因維生素E是一很好的抗氧化劑，達到防癌防老之目的。

一些蔬果含抗自由基成分者如表2。平日可多利用搭配使用。此外，許多十字花科蔬菜（甘藍菜、洋蔥、花椰菜）與水果（如橄欖）富含多酚類，也是一種天然抗氧化劑，包心菜又因含蘿蔔硫素、異硫氰酸鹽，抗癌效果很好，一些調味的佐料如大

表1. 青江白菜 (*Brassica spp.*) 之營養成分(可食部份)

食物名稱	熱量 (Cal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	纖維 (g)	灰質 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (I.U.)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	Niacin (mg)	維生素C (mg)
青江白菜	14	94.0	2.0	0.1	2.2	0.7	0.8	41	22	1.5	5400	0.02	0.05	0.7	52

表2. 含抗自由基成分最豐富的食物

抗自由基成分	作用	含量豐富的食物
維生素C	有多種抗氧化劑特性，人體離不開它	鮮紅棗、青椒、柑橘、草莓、柚子、檸檬
維生素E	它是最重要的自由基清除劑之一	芝麻、花生、大豆(及豆製品)、核桃、葵花子、甘薯、番茄
β-胡蘿蔔素	它能阻止惡性腫瘤細胞氧的供應	胡蘿蔔、菠菜、南瓜、番茄、甘藷、蘋果、紅薯、杏、柿子
硒	它是延長壽命的微量元素	蘿蔔、洋蔥、蘑菇、金魚、動物肝臟、玉米、甘藍、大蒜、番茄、禽蛋、羊肉、鱈魚、帶魚、青魚
超氧化物歧化酶(SOD)	主要清除過氧化氫自由基	芹菜、韭菜、黃瓜、番茄、紅豆、甘藷、綠葉菜、藻類
類黃酮及茄紅素	清除氧自由基非常有效	山楂、番茄、柿子、洋蔥、蘋果、茄子、海帶、紫菜、南瓜、葡萄、桃、杏、草莓、芒果、石榴、獼猴桃、柑橘
其他抗氧化劑		紅葡萄酒、綠茶、柿子、蘋果、大蒜、生薑、人參、絞股藍、海魚

蒜、蔥、薑、胡椒、枸杞，其生物效應以現代醫學已獲證實，因此中式烹飪習慣與方法，確是有益健康。素食者大都以黃豆作為蛋白質主要來源，現已知黃豆蛋白可降低心血管疾病機率，黃豆所含之異黃酮素可視為一種植物性之雌激素，可有助更年期婦女克服此一難關。大多數蔬果均有類似超氧歧化酶(SOD)之功效，可中止體內自由基之侵襲，防止動脈硬化、糖尿病、老人癡呆、老化、色素沉積、放射與化學傷害、癌症之預防等。看來蔬果像是健康之萬靈丹，適當地選用當季盛產之蔬果，適時搭配，確可延年益壽、妙用無窮。



蔬菜烹飪原則

1. 要清洗乾淨：菜葉逐片剝下來清洗，換水洗淨數次，並浸水一陣子，以除去可能之殘餘農藥或其他污染。

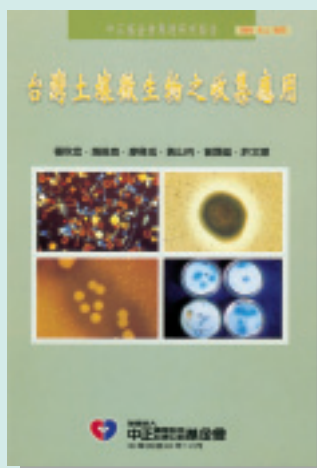
2. 洗淨後再切，待炒、煮或製作沙拉，順序不可亂，切好後處理製作時間盡可能縮短。

3. 炒菜時記得油先下鍋，加鹽、蒜爆香、倒入青菜，加一些水，再大火蓋鍋蓋，待有水氣出來即可掀開鍋蓋再翻幾下即完成，記得一定要打開抽油煙機，以免增加肺癌之機率。

4. 為求方便，建議多用水燙青菜，滾水中先放些鹽，水一滾即可倒入青菜，青菜一軟化，即可撈起，淋上適量食用油（橄欖油、大豆沙拉油、麻油或豬油），再添加一些調味，醬油、蠔油、油蔥或肉燥，拌勻之後即是一份可口之蔬菜，省事又方便，又無油煙之害，燙青菜早餐時食用最好，

5. 每天蔬菜量至少3碟（每碟約100公克），水果2個，中型橘子之份量（100公克一個單位），盡量多變化。

總之，多吃蔬菜水果，多自行烹飪，多帶自備午餐餐盒，有空多逛逛市場或超市，也是一種生活情趣，台灣確是個寶島，有那麼多廉價物美又有益健康的蔬果，多多食用，即可遠離慢性病了。



台灣土壤微生物之收集應用

楊秋忠・趙維良・廖啓成
黃山內・曾顯雄・許文輝 著 定價：200元

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