

2005 餐 桌 上 的 菜 園

# 吃蔥 讓你 變聰明！

輔導單位／行政院農業委員會農糧署 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

# 青蔥

**青**蔥屬百合科蔥屬，為多年生宿根草本植物，以葉鞘組成的假莖和嫩葉供食用，又稱蔥仔、菜伯、和事草等。原產於中國西部和蘇聯西伯利亞，早年由大陸移民引入台灣種植。

蔥的品種很多，大致分類為葉蔥、大蔥及葉蔥大蔥兼用三大品系。在市面上較常見到的有北蔥、日蔥、大蔥、珠蔥等。

- (一) 北蔥：性喜濕地，又名水蔥，早期以北部栽培最多，但因耐熱、耐濕、忌乾旱，適於夏季栽培，目前以中南部彰化、雲林、嘉義栽培最多。北蔥葉身較細長、葉肉薄、分蘗少、顏色淡綠、肉質較硬，供應期為6~11月。
- (二) 日蔥：又名九條蔥，性喜冷涼，耐旱性強，以宜蘭栽培最多。葉身較北蔥高大，葉大、肉厚且柔軟，分蘗多，品質優良，全年皆有供應，7~9月為淡產期。
- (三) 大蔥：葉色深綠，葉肉厚，葉身直，分蘗2~3枝，蔥白最粗大，直徑約3公分，長約30~45公分，品質稍硬，耐寒性強，適合秋冬栽培。
- (四) 珠蔥：植株矮小，葉細長，顏色淡綠，分蘗

力強，蔥白近根處肥大。珠蔥主要用途是等老熟後，採收其鱗莖，即俗稱紅蔥頭，作為爆香佐料之用。

蔥的營養價值高，每100公克鮮品約含水量92~95公克，碳水化合物4~7公克，蛋白質0.9~1.6公克，還含有各種保護性的營養素，包括鉀、鈣、維生素C、維他命B、胡蘿蔔素、葉酸、必需氨基酸及纖維；具有特殊的辛香辣味，是重要的解腥調味品。

中醫認為蔥味辛、性溫，能通陰活血，對感冒、風寒、頭痛、陰寒腹痛等有不錯治療作用。梁代陶弘景《名醫別錄》記載：“蔥可除肝中邪氣，安中利五臟，殺百藥毒。”明朝李時珍說：“蔥乃釋家五葷之一，生辛散，熟悉甘溫，外實中空，肺之菜也，肺病宜食之。”

青蔥選購要領，以蔥白部位潔白粗長均勻，結實挺堅不萎軟，葉呈綠色不枯焦，未抽苔開花，纖維細嫩不老化，無水傷腐爛病蟲害者佳。

青蔥容易乾萎，如需保存，應以紙張或透氣膜包裹後，再貯放於冰箱之中。



## 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

## 大蔥北鴨片



### 【材料】

蔥、鴨肉、甜麵醬

### 【作法】

1. 蔥切段，鴨肉片成薄片，卷成花。
2. 淋上甜麵醬即可。



## 蔥爆牛肉麵



### 【材料】

蔥、牛肉

### 【作法】

1. 蔥切段，牛肉做成麵條狀。
2. 起鍋將作法1炒勻即可。

食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet  
洋風華膳主題餐廳



# 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。



# 山水交會三星鄉 青蔥產業居鰲頭

對一般人而言，青蔥是最尋常不過的「蔬菜」，可有可無，無關輕重。但宜蘭縣三星地區農會顛覆人們對於青蔥的所有認知，「除了關注天邊的彩虹，也不要忘了腳邊的薔薇」。青蔥雖是傳統產業，卻與流行事物結合，展現現代感與生命力，讓人「無法忘記它的存在」。「三星青蔥」的崛起、興盛，絕非偶然。



農民巡視蔥田作業

1996年，宜蘭縣三星地區農會舉辦「蔥蒜節」，宛如平地一聲雷，不僅從此開啓台灣各地產業文化節如雨後春筍般冒出，更讓人們印象深刻的是，曾幾何時，青蔥已從餐桌、地區產業的「配角」躍升成為「主角」。



種植青蔥前，需先進行犁土成畦

容易造成作物含水量太高而腐爛，還好有太平山的西風陣陣吹拂，帶著冷涼的氣韻，每至夜間，將作物的水氣蒸發殆盡，使青蔥得以保持清爽的神態。

青蔥屬寒帶作物，生長適溫為攝氏18度，三星鄉年均溫為攝氏20度，得天獨厚的環

境，使得本地生長的青蔥口感細緻、蔥味濃厚，品質及價格在市場上均獨幟一格，許多環境條件類似的地區雖然種植相同品種的青蔥，卻無法複製同樣品質的青蔥，顯示植物本身會自我篩選，何處才是最適宜生長的處所。

## 沖積沃土·產業利基

三星地區農會「轄區」包括三星鄉及大同鄉，兩地毗鄰而居，地形地貌卻迥然不同。三星鄉田疇平野，大同鄉則山巒起伏，轉折多變的地形除了豐富景觀，更使產業擁有不同的風貌。蘭陽溪自太平山蜿蜒而下，至平原迂迴繚繞，沖積出一大塊飽含微量元素的「客土」，成為發展青蔥產業的利基。

農會推廣股農事指導員林焜棠指出，蘭陽溪沖積形成的平原，含有植物生長所需的天然養份，而三星鄉位於上游，每年帶有新的養份的砂質壤土，便成為種植青蔥的沃土。此外，蘭陽多雨，三星鄉年雨量約3,500公釐、濕度達80%以上，但氣候潮濕，



農民以定植器植入青蔥子株

## 稻田轉作·一炮而紅

林焜棠說，三星地區早年即有農民種植青蔥，但規模不大，直至1980年，政府提倡稻田轉作，並推廣蔬菜共同運銷，「三星青蔥」在台北果菜市場一炮而紅，由於價格穩定，利潤頗佳，農民種植意願提高，漸漸形成當地重要產業。

1980年時，三星鄉僅有2個青蔥產銷班、30多名班員，發展迄今，產銷班已達20個、800多名班員，產量也從過去



農民種植新一季的青蔥

每天1000-2000公斤增加為20000公斤，產值則達億元以上，其中還未計入合作社場及蔥農自行銷售的金額。

## 夏冬種植·無性繁殖

目前三星鄉青蔥種植面積約300公頃，每年分2期種植，生產面積達500-600公頃，主要種植蘭陽1號、蘭陽3號、宜蘭1號等3個品種，特徵為蔥白長、葉肉厚、纖維柔嫩、富含蛋白質，以及鈣、鎂、鐵、鈉、鉀等微量元素。

林焜棠表示，「三星青蔥」係採無性繁殖方式栽培，每年冬、夏兩季，蔥農從當季收成中選擇生長良好、強壯的蔥種作為母株，以定植器插入土中約10數公分，母株經過移植，為適應環境、繁殖後代而努力生長，從旁分出眾多子株，蔥農再移植至當季種植土地上。

新一季種植的土地需先以曳引機整地，施以基肥作為培土，並犁出寬1.2米的田畦，既提高排水功能，同時增加蔥白長度，最重要的作業是在蔥田上鋪蓋滿滿的稻草，兼具保濕、保暖及防止雜草蔓延等作用。

## 覆蓋稻草·生物防治

林焜棠說，蔥田覆蓋稻草後，天氣炎熱時，陽光不會直接照射土壤，即使是夏

季，也能維持土壤的濕潤與溫度，許多農業鄉鎮每逢農田收成，便衍生燃燒稻草造成空氣污染問題，但三星地區則無此困擾，稻草之於三星，是有錢也買不到的寶貝。

俗話說「一把農藥一把蔥」，青蔥的農藥使用、殘留情形向來引起消費者疑慮，三星地區發展青蔥產業，自然不能忽視此項問題。林焜棠表示，該農會於1999年配合政府推廣安全蔬菜，與農委會農業藥物毒物試驗所合作開發「核多角體病毒」生物防治法，該種病毒對人體沒有影響，卻可有效防治青蔥的主要蟲害「甜菜夜蛾」；此外，並於田間插置「費洛蒙」盒，誘引公蛾，多管齊下，減少農藥使用，當年即有500名農民通過吉園圃安全蔬菜認證，迄今9成以上的蔥農均已加入「吉園圃」。

## 清洗預冷·提升品質

青蔥雖屬野放作物，在夏季70天、冬季90天的種植期間，並不需要細心呵護，不過收成時節到來，則是農民最辛苦的時候。每天早上4-5點，蔥農即至田間採收，



蔥田間置放「費洛蒙」盒，以生物防治法防治害蟲

此時太陽尚未升起、溫度較低，作物本身不會產生悶熱情形、影響品質，約至8時採收完畢，農民在自家所設置的洗滌槽中，一根一根地仔細清洗，接著立即送入冷藏庫預冷至少4小時，此項作業可使青蔥品質保持恆定，否則在運輸過程中，包裝封箱的青蔥互相擠壓，易產生悶熱而造成品質降低，甚至腐爛，至下午4時，送至各村集貨場，再由農會共同運銷至台北果菜市場。

三星青蔥已在台北果菜市場佔有一席之地，農會積極輔導，功不可沒。早年青蔥的包裝相當粗糙，僅以稻草編成草蓆網裹，後來改用塑膠製品；1999年，配合加入吉園圃行銷，農會宣導採用優質包裝，以塑膠結速帶網綁，再置入紙箱，走向產業精緻化；其次則不斷舉辦講習會，提高農民種植技術及分級觀念，剛開始雖遭遇阻力，但農會利用產銷班組織的力量，在2年時間內，將三星鄉生產的青蔥統一包裝、共同運銷。

### 傳統產業·文化包裝

1996年舉辦「蔥蒜節」則將青蔥產業推向高峰。當時宜蘭縣政府認為，外國有番茄節、葡萄節等節慶促銷產業，「三星青蔥」極具特色，於是與農會攜手合作舉辦「蔥蒜節」，當時台灣尚無類似活動，此舉不僅使「產業文化節」活動在全國各地引起仿倣，也將青蔥從地方產業推至具有全國知名度的產



以青蔥為主要食材的「青蒜炒雙白」



採收的青蔥必須以流動的水清洗



採收青蔥以塑膠結速帶網綁



以青蔥等農特產品作為佐料的超級披薩



農民正在田間採收青蔥

業。

林焜棠表示，青蔥產業雖是傳統產業，但經過農會以產業文化內涵包裝、推廣，已塑造出全新形象，每年「蔥蒜節」舉辦期間，雖然短短數天的經濟效益有限，但無形中大幅提高「三星青蔥」的知名度，在銷售市場頻創佳績。

### 災損價格·頻創新高

多年前，賀伯颱風來襲，中南部蔬菜產區滿目瘡痍，宜蘭縣相對受損較為輕微，許多蔥農冒著風雨，將搶收青蔥運往台北果菜市場拍賣，竟創下每公斤300元的天價。林焜棠說，「三星青蔥」每公斤平均價格維持30元左右，若遇產量減少，則飆至100元，即使在全省青蔥盛產的夏季，也能維持每公斤20元上下，平均每分地約可收成2000公斤，以每公斤30元計算，毛收益為6萬元，屬高經濟作物。

今年「蔥蒜節」如期登場，主辦單位別出心裁，以蘭陽知名的歌仔戲演出突顯青蔥產業與當地人文密不可分的關係，同時製作直徑3公尺的超級蔥味披薩，使用25公斤以上的三星青蔥及其他農特產品作為佐料，顛覆了披薩的刻板印象，也宣示青蔥作為料理食材的無限可能。源源不絕的創意，也許才是「三星青蔥」生根、茁壯的真正原因。

■



# 人文漫遊 · 戀戀三星



油菜花、波斯菊盛開，三星鄉宛如彩色世界

## 平地起高樓

在中國人的飲食習慣裡，青蔥甚至稱不上配角，只是提味、點綴的龍套角色；如同三星地區一樣，位處後山偏僻角落，風雨陰晴，都是尋常歲月。

及至1980年，政府輔導轉作青蔥，並首開風氣之先舉辦「蔥蒜節」，不僅使青蔥成為餐桌「主從皆宜」的食材，同時提高了三星鄉的能見度與知名度。

一度默默無聞，如今都成為目光的聚焦。

由於青蔥價格穩定，農民收入遠較種稻為佳，於是稻浪變成蔥田；原本僅能遮風蔽雨的三合院，翻新加固成為樓房，當地稱為「蔥仔厝」，紀念「以蔥起家」的一頁滄桑。

## 自在三星人

生計不虞匱乏，使得「三星人」樂天知命、自由自在，像鄉間不帶塵垢的空



氣，迎面總是清爽明淨；不必勞碌奔波的人們，步調總是悠閒舒緩。當地俗諺「嫁種蔥、吃「勿會」空」，形容子弟不必到外地謀生，留在故鄉自有天地發展，嫁給當地人的女子，則一輩子不愁吃穿。

現年42歲的三星地區農會農事指導員林焜棠，土生土長，眼看高樓平地起，感受深刻。他說，青蔥對當地產業文化的影響，超乎想像。

三星鄉的美，就在這裡。不急不徐、層次分明。

漫遊三星地區，不必急著到長埤湖垂釣、安農溪泛舟，或是直奔太平山、棲蘭山，試著步行或放慢車速，逡巡產業文化

呈現的風貌與變遷的軌跡。

## 彩色三星鄉

三星鄉四季色彩繽紛，春天新葉初萌、嫩綠枝頭，夏季波斯菊盛放、燦爛原野；秋天油菜花黃、冬天銀柳嫣紅；而青蔥種植期間，棕黃的稻草成為蒼鬱蔥田的間奏；採收季節來臨，遍地蔥白蔥綠漫漫



三星鄉呈現鄉間特有的農田景觀

人間。

紅橙黃綠藍靛紫，展現了三星鄉四季的層次美感。

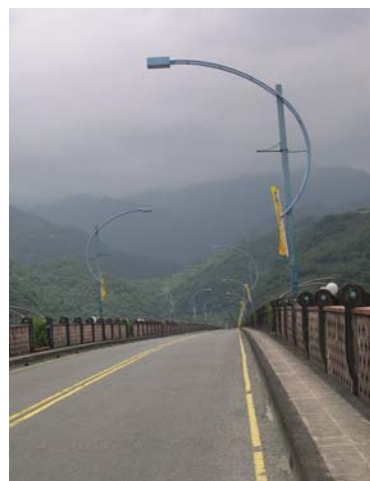
三星鄉的「盡頭」是泰雅大橋。橋的兩端，是三星鄉天送埤與大同鄉崙埤玉蘭，兩公里長的橋面，半弧形的路燈依次矗立，遠望宛如湖面的漣漪，在山風推波助瀾下，層層向外擴展；近看每座路燈卻是泰雅勇士拉得飽滿的弓弦，蓄勢待發，如同橋的兩端，儘管地理風貌殊異，卻能發展出各具特色的產業。

### 泰雅風情畫

林焜棠說，泰雅大橋橫跨蘭陽溪床，1997年8月完工前，三星、大同兩地來往，必須涉水而過，路程不長，但因溪床佈滿礫石、舉步維艱，至少得走上一小時，一



菱形也是泰雅圖騰之一



泰雅大橋的路燈宛如勇士拉得飽滿的弓

旦大雨傾盆、溪水暴漲，即使搭了便橋，交通等同中斷。大橋通車後，縮短了兩地的距離，更精確地說，兩地已融為一體。

泰雅大橋不僅聯絡平地與高山，維繫人們的交流與情誼，也整合兩地的產業文化。三星的青蔥、白蒜、銀柳、上將梨、合鴨米；大同的玉蘭茶、茂谷柑、高冷蔬菜、泰雅編織。各據一方，卻緊密相連；各自發展，均自有天地。

聚散離合總是情，三星地區變遷的軌跡，不也是台灣的縮影，蘊涵時代的層次。

圖

## 2006年總統農業獎徵選活動開始辦理

2006年總統農業獎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5類獎項。以推薦參選為原則，徵選期間至94年8月31日止，可受推薦對象除個人與團體之外，增列團體所屬之團隊。

評審作業分為初審、複審及決審。複審將邀集各獎項相關產、官、學界人士組成評審委員，各獎項選出3位入圍者，再邀請素孚眾望之社會賢達擔任決審委員，決定每獎項得獎者1名。

農委會除頒給每位得獎者100萬元外，更安排於2006年2月農民節前後舉行公開頒獎典禮，恭請總統親自頒給每位得獎者獎座及獎狀，以表揚其卓越貢獻。本獎相關資料請上網查詢，網址：Qwww.coa.gov.tw。



# 不可忽視的青蔥

提筆寫青蔥，就想到小時候跟媽媽上傳統市場，買完青菜後菜販都會惠送幾根蔥，當時感覺台灣多麼有人情味啊，可說已成為幼時甜蜜回憶的一部分。常言道開門七件事「柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」，其實蔥、薑、蒜需要量雖少，卻是不可或缺的調味品，沒有它就成不了中國菜。蔥常被切成蔥花，在菜餚上桌前撒上蔥花，不只美觀、美味，如今醫學觀點看來還有保健功效呢。台灣諺語常說吃蔥會聰明，究竟取其諧音或許也有科學根據呢！讓我細說分明。

蔥分類上為單子葉植物綱、百合目、百合科、蒜屬，種名為 *Allium fistulosum*，原來蔥、蒜、洋蔥、韭菜原都是一家親（同一蒜屬），當然其內含成份物相近、性狀也相似。

早期研究就知道蔥蒜中具有一生物活性潛能物質，叫蒜胺酸（alliin），當切碎時會分泌一種酵素叫蒜胺酸酶（alliinase），會把蒜胺酸變成具活性之蒜素（allicin），具有特殊味道，其保健功能或療效，主要就是靠此一成分，但空氣中不安定，容易氧化。

蒜素與維生素B1結合變成脂溶性，則可在體內保存較久。當年日本武田製藥出品「合利他命」，就是這個專利-長效性之維生素B1（蒜素與B1結合的維生素），對戰後因缺乏維生素B1引起之腳氣病，發揮治療與保健功能，武田製藥也因此賺大錢。

維生素B1與神經傳導、能量代謝有關，但維生素B1是水溶性一過量即排出人體，不易保存在體內。若我們每天膳食中有蔥一起吃下，即可因蒜素與維生素B1成為脂溶性，長期可保持維生素B1不匱乏。因此，蔥蒜調味可使人變聰明，就可解釋

了，否則只好另花高價買營養品來補充。

蔥的營養價值十分豐富，各種微量元素（鈣、鎂、磷、鉀、硒）與維生素C、葉酸均有。平日多吃蔥，很容易從膳食之便補充以上營，記得下次吃牛肉麵及日本拉麵時，別忘了多撒些蔥花在上面，美味又健康。

其次，像這類像蒜素之一群含硫化合物，均有殺死細菌及黴菌之功效，適量之蔥蒜還可殺死幽門桿菌（*Helicobacter pyloric*），這桿菌與胃炎及十二指腸潰瘍有關，常吃蔥蒜即可消除細菌，避免腸胃發炎，甚至防止胃癌之可能性，烹飪時加入蔥，好處又添一樁。

蔥蒜之成分可降低血中壞的膽固醇（LDL-膽固醇）及提升好的膽固醇（HDL-膽固醇），降低血中三酸甘油脂及抗血液凝固之效果，對心血管疾病有減緩、預防效果，還可降血壓等。也有不少研究證明蔥蒜對癌症之延緩及藉激發免疫力來抗癌，包括胃癌、腸癌及乳癌等，當然與劑量、癌化階段有關。

在烹飪上蔥薑蒜可解腥膻味，特別在海鮮處理上應用最多，其他如三杯雞、蔥油雞、蔥爆牛肉、蔥油餅、蛋花湯，都是蔥應用甚多之佳餚，想來若沒有蔥就算是萬能廚師、巧婦均難爲了。

中醫上也有上述蔥之功效，有謂：發汗解熱、散寒、活血健胃、抗凝作用、促進血液循環、消除風濕麻痺、解毒消腫、清肺健脾、止痛。主治風寒感冒、寒熱頭痛、健胃、祛痰等。保健或一般風寒可用蔥棗湯。

綜合觀之，蔥不只當佐味配角而已，平日爲了健康可多吃，視同青菜一般來配菜餚，不僅美味可口，還可使人有活力、耳聰目明兼具保健功能呢！

