

2006 餐 桌 上 的 菜 園

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

# 耐人尋味的香辛家族

# 芹菜



芹菜屬繖形花科二年生草本植物，又稱旱芹、洋芹、白芹、塘蒿、輕菜，原產於歐洲地中海地區，目前國內栽培品種有白梗種、青梗種及芹菜管3種，台北果菜市場全年到貨以白梗種最多，其次為芹菜管，青梗種量較少。

白梗種粗葉為綠色，嫩葉為黃色，葉梗黃白色粗又長，質地較軟，且氣味溫和，用來熱

炒、涼拌或煮皆適宜。

## 芹 菜

古人稱為  
菜之美者

文／路全利  
台北農產運銷公司

青梗種葉片均為綠色，梗較細短而少，質地較為粗硬，香氣較濃厚，一般切成芹菜珠加入湯內。青梗種在11

月至2月間，因受日夜溫差大之影響，其莖端不分蘗而直往上長，變成單管莖，稱之為芹菜管，莖中空，質地細嫩，炒食或煮湯均適合。

台灣芹菜主要產地集中在彰化縣埤頭、田尾、田中、永靖，雲林縣二崙、西螺、崙背，嘉義縣新港等地，盛產期為10月至隔年4月，其餘月份為淡產期。

芹菜播種後，1星期左右就可出苗，經過60天左右生長，就可以食用。芹菜耐寒不喜高溫，適溫為攝氏15度至20度。

芹菜富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、粗纖維、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素和多種維生素；其中蛋白質和磷的含量比花果瓜類蔬菜高1倍，鈣與鐵的含量是番茄的20倍。芹菜除營養價值高外，還有不錯的食療價值，其中粗纖維可刺激胃腸蠕動，促進排便。莖及葉含有揮發性物質，具芳香味，能促進的食慾。芹菜鹼可以中和尿酸及體內的酸性物質，對防治痛風有不錯的效果。而且含

鉀量高，可以幫助體內鈉的排出，避免多餘水分滯留體內。因此《本草綱目》中記載「芹菜主治女子赤沃，止血養精，保血脈，益氣，令人肥健嗜食。」古人稱讚芹菜為「菜之美者」。

芹菜的食用部位以葉梗及葉柄為主，葉片帶有苦澀味，通常摘除不食。選購時以葉梗直立光滑，新鮮質嫩，無枯萎焦黃，未裂梗無抽苔，無水傷腐爛者佳。一般消費者採購回家，如以保鮮膜或紙張包裹放置於冰箱冷藏，則保存較久，但綠色素則會隨著葉綠素的逐漸退去而轉成黃白色；只要不乾萎，仍然可以食用。





## 西洋芹佐魚卵芥茉醬

### 【材料】

西洋芹、飛魚卵、黃芥茉

### 【作法】

1. 西洋芹削皮拔絲，切段泡水備用。
2. 將西洋芹置芥茉醬與飛魚卵中醃漬15分鐘，冰涼食用。



食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳



## 高纖養生蔬菜捲

### 【材料】

西洋芹、山藥、蘋果、水蓮、芒果醬（芒果泥+優格）

### 【作法】

1. 蘋果、山藥、西洋芹各切小段。
2. 水蓮燙過備用。
3. 水蓮切段，將西洋芹、山藥、蘋果綁在一起。
4. 食用前淋上芒果醬。



## 三太養生鐵板燒餐廳

地址：台北市信義路4段450巷9號2F

電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽

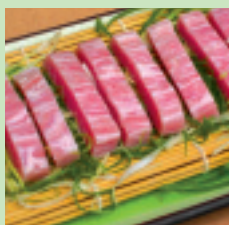
脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

**野米養生飯** 男性的天然營養素·精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

**紅米養生飯** 女性的滋補聖水·精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味



採訪·攝影／徐清銘

## 優質芹菜 耐人尋味



束裝待運的優質芹菜

八月下旬，炎夏雖近尾聲，艷陽熱力依然逼人，屬冷季作物的芹菜，卻已在二崙鄉田野間出落得亭亭玉立，能在熾熱天候裡種出優質芹菜，二崙菜農可無溫控幫忙，完全仰賴老練技術，功夫不到家，別想有好收成。在農人眼中，芹菜是性格「龜毛」，不好伺候的菜種。

芹菜屬繖形科一、二年生草本，原產於歐洲地中海沿岸沼澤地帶，我國很早就有栽植紀錄，目前全國各地都可見其蹤影，不過夏季產地，主要集中在中部濁水溪下游沿岸的雲林縣二崙、土庫、西螺，以及彰化縣永靖、竹塘、溪湖等鄉鎮，南部產區因過於炎熱，產期以秋冬為主。

二崙鄉規模化栽培芹菜始於20多年前，如今栽植面積超過100公頃，產量位居前茅，夏季更是全台重要供應地，並以品質優越著稱。

二崙鄉農會吳曜宇主任表示，芹菜喜歡冷天候，秋冬是理想生長季節，炎熱夏季得有相當老練功夫，才種得出好模好樣的優質芹菜，技術好，芹菜發育快、長勢旺、梗葉亮麗蒼翠、食用口感細緻。技術火候不夠，單位產量差異可以倍計，生長型態要死不活，毫無賣相，最終只能流落工廠加工果菜汁，或是諸如魚丸湯之類提味佐菜用途。

### 農人眼中的龜毛作物

芹菜之不好伺候，從對土壤的要求，就

可窺其一、二。一般農作物對土質總有固定好惡，芹菜卻是喜惡無常，夏季、秋冬季截然不同，夏季喜歡帶些粘性的土壤，秋冬則好在鬆軟土壤落腳，土質不合口味，芹菜絕不委屈吞忍，必然反應，而且粘、鬆僅是概略分野，適時因應季節變化，選擇最合宜田地，端看農人眼光經驗。

芹菜喜潮濕，但是又耐澇，尤其豪雨過猛時，養雞鴨豬場的肥水若是隨雨漲漂入田，芹菜更難承受，往往因此嗚呼哀哉，僅灌溉時機、份量的拿捏，就是學問。

夏季蟲菌孽長快，原就不利一般葉菜類蔬菜生長，芹菜尤其敏感，菜農必須時時巡田查看，一有反常現象，必得立即處理，施藥、補肥的種類，以及時間點掌握，需相當精準，否則反會適得其反。芹菜染病初期，病徵並不明顯，不夠內行，不易察覺，等到病徵浮現再開藥方已來不及。

此外，芹菜最忌連作，栽植一年，田地需輪作其他作物，約4-5年後才能回頭再種，不信邪強要連作，播種萌芽率很低，產量至少打五折，品質也差。



遮陽網呵護長大的芹菜美人



出土不久，猶顯怯生

二崙鄉農人普遍認為，芹菜不是能輕易上手的菜種，即便有10年經驗，也未必能出師，擔得起師父稱譽。芹菜「龜毛」的特性，使得二崙鄉芹菜栽培發展出

租地大面積輪作專業化經營型態。吳曜宇主任表示，芹菜費工，小農戶一般每期只種個3、5分地，專業栽培則多達4、5公頃，面積大，正可因應芹菜不能連作的限制，全年都可生產，產量夠多，也有利市場供需調控。

專業栽培要走得順當，絕少不了功力深厚的芹菜師父坐鎮指揮，那塊田地適合夏季種植，那塊不宜，全憑師父銳利眼光拍板定案，何時引水灌田，水淹幾分，師父經驗是最高指導原則。二崙夏季芹菜享譽全台，芹菜師父應戴桂冠，當然，天賜豐富的土質也是功不可沒，二崙鄉平疇沃野多為濁水溪沖積層，土壤分類以粘板岩、砂頁岩老沖積土為主，土質有粘有鬆，正適合芹菜不同季節土質需求不同的特性。

芹菜培育時間冷熱季差異很大，二崙鄉通常採田間播種，5至8月栽培期，至少要100天才能採收，中秋節過後，長勢加快，大約70天就可收成。產量方面，夏季一分地約可收2,000公斤，農曆10月以後激增至3,000公斤。比起冬季，夏季難種產量又少，但是相對的市場行情要好上一截。吳曜宇主任表示，近2年，二崙芹菜共同運銷價格大體不錯，雖也有低於10元以下，但為時極短，價格好時可達70~80元，颱風過後，更飆至百元以上。

芹菜不畏冷，越冷植株越是漂亮，即使超強寒流當頭，也不受威脅，毋需特別防寒設施，二崙都採露天栽培，倒是夏天需防曬，以前多用稻草編製芹菜的遮陽傘，現在多用黑紗網。師父級農友林天寺說，稻草用處很多，早年播種後，田地需覆蓋稻草，芹菜發芽才會順利，菜苗出土，開始釘竹架，田地的稻草接著往上移，就是現成最佳遮陽傘。約10年前，黑紗網引進鄉內，挾鋪



管顧合宜，亭亭玉立



芹菜開花，小巧可愛



右株壯健漂亮，左株發育不良

設簡便優點迅速風行，原是二崙田間一景的古拙草棚，現已難得一見。

## 香辛家族的飲食貢獻

本土種芹菜品系不少，不過廣為種植的僅3、4種，菜農一般大分為「青梗」、「白梗」兩系，白梗全年都有栽培，青梗專屬冬季。不少人以為芹菜食用的是其莖部，其實，市場攤架上常見細細長長的芹菜束，是芹菜的葉柄，屬葉的一部分，芹菜的莖初期非常短小不明顯，栽培後期才拔高茁壯，分辨兩者不難，整枝細長光滑的是柄，粗壯有節目的是莖。白梗種以食用葉柄為主，適合炒食或當湯頭提味，青梗種著重莖，熱炒之外，生吃也不錯，林天寺建議，買後冷藏1、2天再食用，口感會更爽脆，滋味更棒。

雖說青梗、白梗各具特色，各有價值，專業栽培的農人可不容其混雜，白梗園內發現青梗一律拔除，反之亦然。芹菜味道濃烈，蟲蛾不喜，原不需架網保護，但若鄰近園地栽培是不同種，開花期總會搭設短期網室，隔絕蜂蝶進入，菜農如此不辭辛勞，為的是避免雜交引致品種變異，確保品質一致，二崙鄉菜農維護產品信譽的用心，由此可見。

芹菜古有藥芹之稱，中醫典籍記載，其根、莖、葉、種子均可入藥，現代藥理研究，證實芹菜具有降血壓、降血脂的作用，芹菜熱量低，纖維質含量多，鉀、鈉、鈣、磷各類礦

物質、維生素應有盡有，營養十分豐富，有些人因其特殊味道而排拒，未免可惜，其實，芹菜濃烈的辛香味，尾勁十足，越嚼越耐人尋味，試著放空童年味蕾印記，說不定會有嶄新感受，餐桌上從此又多了一樣好菜，豈非樂事，況且，農人辛苦克服芹菜「龜毛」習性，全年供應上好芹菜，多捧場，也是應該。

文圖／徐清銘

# 二崙采風

二崙鄉菜農若是偷懶，台北市民的餐桌頓失顏色；  
雖是靜默的小農鄉，  
二崙其實是島上最具份量的蔬菜王國。



綠色「蚊帳」構成二崙田野一景



濁水溪帶來豐厚沃土

二崙鄉全境皆是由濁水溪沖積而成的肥土沃田，以前，以「濁水米」聞名，而今，則是蔬菜生產重鎮，一年運銷蔬果，僅台北一地就高達12,000公噸，二崙鄉菜農若是偷懶，台北市民的餐桌頓失顏色，雖是靜默的小農鄉，二崙其實是島上最具份量的蔬菜王國。

二崙位居雲林縣北端，隔著濁水溪與彰化縣竹塘對望，雲林縣內週邊鄰居有西螺、崙背、土庫、褒忠，除了西螺得之西螺大橋、「西螺七崁」、以及歷史悠久醬油產業而具全國知名度，其餘鄉鎮平常少受注目，但是這片廣袤綠

色區塊，可是台灣蔬菜專業生產核心，雲林縣政府標舉「農業首都」壯闊旗幟，這幾個靜默農鄉，將是撐起大旗的尖兵。

二崙全鄉幅員近60平方公里，農地約占八成，且多為農地劃分等則最高的優等土，二崙人並未疏略上天厚賜，日據時期，二崙就有寶島穀倉之稱，培育的「濁水米」享譽全台，風光情況，可比現在花東地區有機米。

蔬果作物在二崙落腳並規模化發展，約



溪床芒花盛開



打牛滴村恬靜街景



溪畔瓜園一望無際

始於30年前，二崙鄉農會吳曜宇主任回憶，印象中打前鋒的是現在市面已不多見的「梨仔瓜」，初始，僅是稻農利用一、二期稻作之間空檔試試，增加些收益，沒想到瓜仔上市廣受歡迎，兼差隨即變正職，鼎盛時，各式瓜果栽植面積多達2,000公頃，全鄉宛若瓜仔世界。鄉籍作家宋澤萊著名的鄉土小說「打牛浦村」，就是以這段歷程為背景。

瓜仔風光10年，包心白菜、高麗菜接著登場，二崙蔬菜專業區芻形浮現，最初，蔬菜栽培以露天為主，隨著規模擴增，以及消費市場對健康安全要求日高，轉向網室發展；88年，再朝溫室邁進，培育蔬菜種類也趨向多樣，芥蘭、青江菜、豌豆、茼蒿、萵苣、苦瓜……陸續入列，蔬菜王國版圖漸漸拼湊成形。

目前，僅計算葉菜類蔬菜，第一期設施栽植面積就有600公頃，第二期包含無設施則超過1,000公頃，最近幾年，二崙鄉運銷台

北蔬菜量均居全台第一，台北人不識二崙鄉的可能不少，沒吃過二崙蔬菜的大概絕無僅有。

二崙蔬菜產業的興旺，鄉農會扮演極重要角色，從組織產銷系統、引進新作物、栽培

管理新知學習、安全檢驗把關、行銷通路布建等等，鄉農會帶動力強勁又有戰略方向，吳曜宇主任說，農業是二崙鄉經濟命脈，服務農民的機構當然得賣力盡責。



二崙鄉閩三合院

農村人力

老化問題，二崙也未能倖免，農委會刻正推展號召青年投身農業的「漂鳥計畫」，以及中壯年轉業的「園丁計畫」，二崙鄉農會對此寄予厚望，也擬定系列工作響應，若有生力軍加入，二崙擴展農業版圖戰力再加一碼。從穀倉、瓜仔世界、到蔬菜王國，二崙鄉農業演進史，見證台灣農業旺盛的生命力。



## 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

# 芹菜家族

## 關照生命軸線的兩端

表1. 芹菜的熱量營養素與保護性維生素含量 (每100公克可食部位)

蔬菜	熱量 (大卡)	水分 (%)	粗蛋白 (公克)	粗脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	維生素A 效力 (微克)	維生素C (毫克)
芹 菜	17	95	0.9	0.3	3.1	1.6	71.7	7
美國芹菜	13	96	0.4	0.2	2.6	1	26.7	3
山 芹 菜	27	93	2.8	2.2	0.4	1.7	663.7	17.6

表2. 芹菜的保護性礦物質含量 (每100公克可食部位)

蔬菜	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)	磷 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (mg)
芹 菜	71	320	66	11	31	0.9	0.3
美國芹菜	100	230	36	10	22	0.3	0.2
山 芹 菜	26	400	222	70	61	7.8	1

芹菜水分很多，熱量很低 (表1)，營養素中以礦物質見長，含有豐富的鉀、鈣、鎂 (表2)。這些礦物質的保健功效涵蓋預防高血壓、保護骨骼、預防大腸癌、預防糖尿病等。芹菜雖然顏色不深，仍然含有抗氧化性的β胡蘿蔔素，也含有植化素，以多酚類為主，兩者與維生素C配合，可以降低胃癌的風險，以生鮮蔬菜的保護作用最強。

預防勝於治療的健康概念好像老生常談，事實上，由於醫學與科技的進步，健康的防線不斷地擴大，未來對個人的保養措施將更為周全，可用兩個新近的保健議題，分別關照生命軸線的兩端為例。

壽命的增長伴隨著老化現象，腦部的老化導致身體活動與認知功能的退化，以致於老年人會有肌力衰退、喪失平衡感與協調力、記憶力衰減、空間感失落等老化的行為。影響腦部健康的

因素包括遺傳與環境等複雜的因素，雖然機制還未完全清楚，不過氧化壓力必然有關鍵性的影

響。

腦神經細胞以葡萄糖為能源，終生不斷地進行氧化反應，腦部的重量只占2%體重，消耗的氧氣卻高達全身的20%，氧化壓力的負擔遠超過其他身體組織。腦部因為生理功能之需，含有多量的鐵，細胞膜富含不飽和脂肪酸，多種神經傳導物質本身就很容易進行氧化反應，種種特性使腦部對氧化壓力既敏感又容易受傷，後果隨著年齡而逐漸浮現。基於這些了解，抗氧化補充劑已經開始應用於腦神經退化症的輔助治療，以老年癡呆症或阿茲海默症為例，抗發炎藥物或維生素E都有延緩病症惡化的效果 (圖1)。

一般人的保健觀念多認定慢性疾病是中老年人的問題，因而中年之後才重視飲食的份量與品質，對於嬰幼兒與青少年還是抱持寬鬆的多多益善觀念，而且年齡越小，越傾向於飲食營養過量，小嬰兒總是以胖嘟嘟的模樣討人喜愛。新近的研究則指出，胎兒與嬰幼兒期的營養狀態會影響日後慢性疾病的風險。芬蘭的健康研究針對因冠心病而就診的成人，回溯他們在孩童期的成長發現，他們在嬰兒時體形偏小，低於族群的標準，接著幼兒與

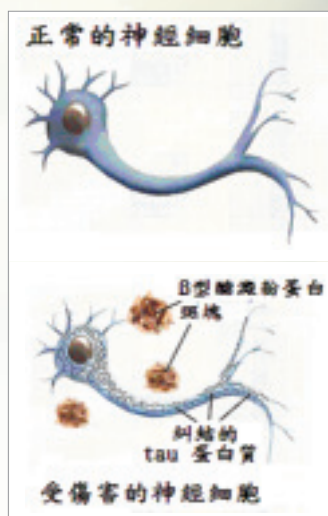


圖1. 老年癡呆症是腦神經細胞受到蛋白質變質的傷害，雖然還不能有效治療，但是利用維生素E與抗發炎藥物，可以延緩惡化。

## 天天五蔬果，健康不用愁

蔬菜及水果是我們日常生活中不可或缺的食物之一，為均衡國人飲食，政府推動「天天五蔬果、低脂高纖飲食」，即每日應吃3份蔬菜及2份水果，可充分供給身體所需維生素、礦物質與纖維之需求，降低疾病的發生率。依中醫五行觀念在蔬果食用上，建議每日可儘量選擇青、赤、黃、白、黑五種顏色蔬果食用，則可產生相生之循環，即五臟獲得滋養，人體自然健康，精力充沛。

為鼓勵國人多選用國產生鮮蔬果來均衡營養，農委會與德霖技術學院餐飲管理系合作，精心設計製作「蘇子冰法三力秘笈」降暑18式蔬果清涼品調製方法，以當令水果搭配蔬菜製作蔬果汁、蔬果奶昔及蔬果冰品，秘笈內容依不同年齡層的族群需求設計，分為「創力篇」、「活力篇」及「魅力篇」等3篇，結合營養、養生及美容概念設計多種清涼食用方法，內容豐富而實用，其中如「創力獨具」由情人果、芒果丁及芒果冰淇淋組成「三代同堂」蔬果冰；「活力滿點」以火龍果及薑汁調製的「猛龍過薑」蔬果汁；以及讓時尚女性「魅力十足」的「蕉元蛋白」奶昔，都極具巧思。

歡迎消費者索取秘笈或到農委會網站 (<http://www.coa.gov.tw>) 下載。

兒童期則體重快速增加，遠超過身高增長的速率，以至於BMI大幅升高(圖2-A)。對於第二型糖尿病患的追溯也得到同樣的現象(圖2B)。這類研究指出，嬰幼兒期體重的快速成長，對長期的健康並無好處，這是現代父母養育兒女時必須調整的觀念。

蔬果中含有各類的植化素，不僅可以預防各種常見的慢性疾病，對於腦神經系統也有保護的作用，低熱量的特色則有助於體重控制。針對現代人一生的保健需求，從小到老都要學會充分的利用，特別是在幼年時期不要過度餵食，父母更要以身作則，讓兒女從小喜愛蔬菜，將有一生的益處。

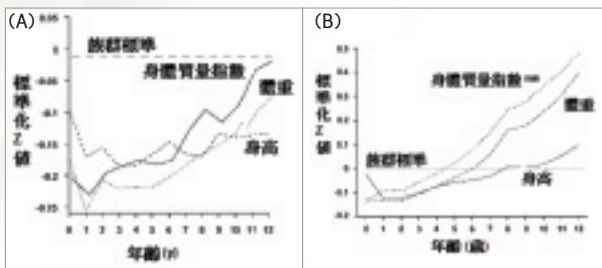


圖2. 嬰幼兒與兒童期的體重增加速率與成年的慢性疾病風險有關：(A) 冠心病成人幼年之成長趨勢 (B) 第二型糖尿病患幼年的成長趨勢

## 2007台灣水果月曆 台灣水果的推手



銜名套印位置 2007年水果月曆樣張

鮮活·快樂·健康·希望·活力·熱情·放鬆·成功

### 【2007年台灣水果月曆訂購辦法】

- 規格：對開直式(76X52公分)含封面13張，單面彩色四色印刷。
- 紙張：封面為100磅特級銅版紙，內頁為120磅特級銅版紙。
- 價格：(含稅)
  - ※零售價每本250元，預約特惠價每本160元。(訂購金額未滿1000元，包裹處理費每件150元)
  - ※100-300本，每本\$120元。
  - ※301-600本，每本\$110元。
  - ※601-1000本，每本\$100元。
  - ※1001本以上每本\$90元。
 一次訂購100本以上可享免費套印銜名、實號、地址、電話等，單一顏色以綠色為原則(同一家訂購單位，套印同一家資料為限)。
- 訂購：即日起至12月20日止
  - 服務人員：黃瓊儀(Lisa)、李憶琛(Sally)
  - 免費訂購專線：0800-888-638
  - 服務電話：(02)2788-4350
  - 熱線專機：0930-779188 0930-579188
  - 傳真訂購：(02)2788-0384
  - 地址：台北市八德路四段768巷19號3樓
  - 網址：[www.cite99.com](http://www.cite99.com) E-mail：[cite@cite99.com](mailto:cite@cite99.com)



\* 歡迎來電 年曆DM索取  
熙田製作 品質保證