

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·嘉義縣新港鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

青花苔 與白花椰



青花苔為十字花科多年生草本植物，花球為綠色，為肉質花梗與小花蕾聚生而成，因食用部位主要為小花蕾結成之花苔，故稱為青花苔。

青花苔是野生甘藍的變異種，起源於地中海東部沿岸地區，約在20世紀初傳入中國，第二次世界大戰末期，由美國傳入台灣，因此有人稱它為「美國花菜」，亦有別稱花菜苔、綠花菜、西蘭花。

青花苔

文/路全利
台北農產運銷公司

青花苔性喜暖涼氣候，生長適溫為攝氏


18度至22度，花蕾發育適溫為攝氏15度至18度，耐熱性耐濕性較差。台灣夏季高溫多濕，會影響花球發育，不適宜栽種。青花苔在台灣以11至4月為盛產期，其他月份為淡產期，產地集中於嘉義縣新港、六腳、溪口，彰化縣埤頭、埔心、芳苑、二林及雲林縣二崙、西螺、荊桐等地。

青花苔的熱量低，纖維多，富含蛋白質、醣類、維生素A、維生素C、β胡蘿蔔素；且也含有孕婦需要的葉酸、細胞修補的硒、調節血壓及降低血糖的鉀及鉻離子，此外還含有蚓塚甲醇，是很具效力的抗癌物。青花苔除花蕾營養豐富外，我們常常棄而不食的莖部，其實養分含量也很高，因此可剝皮後食用，不要浪費。

消費者在料理青花苔時，偶爾會發現緻密花蕾裡有小蟲，處理方式很簡單，只要在清洗時用鹽水浸泡約10分鐘，再用水沖洗就可以清洗乾淨了。青花苔烹調上以炒食為主，加點蝦米爆香一起炒，風味清香；亦可用沸水熱燙至半生半熟，再沾沙拉醬食用，脆嫩鮮美。

選購青花苔時以花球清潔、完整且無機械損傷、基部葉切口新鮮翠綠、不萎縮者為佳。

買回家後應盡快食用，否則當花蕾轉變為黃色，就大大失去了營養價值及風味了。







翡翠貓耳朵

【材料】

義式貓耳朵、花椰菜、紅黃甜椒、披薩起司絲、蒜頭、芹菜、培根



【作法】

1. 花椰菜洗淨，切成小朵，放入煮沸的鹽水中，煮8分鐘撈起，瀝乾水分。
2. 加入貓耳朵，煮10分鐘，撈出備用。
3. 起司絲、蒜頭、芹菜分別切碎。
4. 蒜頭、培根爆香後，放入花椰菜、甜椒，加少許的水、鹽、胡椒粉調味，最後放入貓耳朵拌炒。
5. 起鍋前加入切碎的芹菜，快炒後裝盤。

食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳



翡翠海鮮濃湯

【材料】

白粥、草蝦、鱈魚、干貝、蛤蜊、花椰菜、洋蔥、牛奶

【作法】

1. 鱈魚骨、干貝唇、洋蔥熬成高湯。

2. 白粥打成濃漿，與高湯調勻成濃湯。
3. 海鮮料放入濃湯煮熟。
4. 花椰菜燙熟後切碎，加入濃湯中。
5. 起鍋前加入牛奶、鹽調味。



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

花菜家族 秋風起，花開不等人

中秋過後，秋風漸強，
新港鄉第一期青花苔得秋風之助長勢盛旺，
花蕾已集結飽滿如球，菜農辛苦採花日子正式起跑。
青花苔花開不等人，過了適摘時限，
市場行情立即暴跌，不容須臾偷懶，
「有花堪折直需折」，菜農感受最深。
今年風調雨順，青花苔量多質佳盛產可期，
消費者不趁時盡情多吃，更待何時。



青花苔以露地栽培為多



青花苔植物分類為十字花科多年生宿根性草本，原產於西歐沿海一帶，人類栽培歷史比其同宗姊妹花椰菜來得早，學界一般看法，青花苔花球原始顏色僅綠、紫兩色，花色白暫的花椰菜為後來出現的變種，不過台灣引進青花苔始於民國50年代中期，比花椰菜晚許多，國內多數消費者反倒以為青花苔才是新生變種，宗主地位被奪，青花苔只能慨歎來不逢時。

步，目前採用溫室栽培面積達100公頃以上，全台第一，蔬菜生產相對穩定，品質也好，即使青花苔、花椰菜因屬大宗蔬菜，少以設施栽培，名氣仍是響噹噹，只要亮出新港名號，就是比較好賣。花菜系是全台皆產的平凡蔬菜，建立不凡口碑並不容易，郭股長歸納，品質夠好當然是首要因素，另外，新港花菜運出時梗葉總是修整乾淨整齊，良好田間作業傳統也有相當加分作用。

良好田間作業

良好田間作業

花菜家族對土壤要求不算挑嘴，秉持中庸，有機質豐富，能常保濕潤就是落腳好地方。但是土壤若過於貧瘠，水分供應不足，花蕾會老化堅硬，過於肥沃尤其氮肥供應過多也不好，會使花蕾疏鬆、莖部空心。地勢低平，土壤多為沖積土層的新港鄉，全境皆是理想生長地，不過以北港溪南岸一帶為大本營，此現象主要因緣自農民栽培習慣，無關土質好壞。

青花苔喜好冷涼氣候，生長適溫為20~25度C，花蕾發育最適溫18~22C，搶早班8月間播種，田間定植栽培約需50~60天。青花苔不同的發育期，對水需求量頗有差異，如幼苗期應少澆水，防止徒長，抽蕾結球時，宜保持適當水分，以增加產量，後期又需節制，以抑制生長，拉長採收期。此外，灌溉時間點也甚講究，夏秋交替時，地



搶早班的青花苔花球較小



青花苔花色深綠為上品

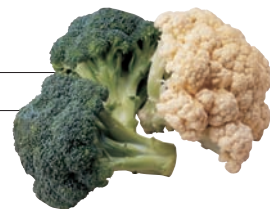
最早落腳新港

青花苔來台，新港鄉是最早落腳地之一，新港鄉農會推廣股長郭益守表示，早先鄉內農友自日本引進青花苔優良品種，試種情形良好，轉植形成風氣，而後再開枝散葉拓展至全台各地，論資排輩，新港可說是青花苔開基地，現今整體產出在國內市場也具指標地位。

新港鄉是蔬菜生產重鎮，運銷量位居前茅，設施栽培更走在前頭。郭益守股長說，鄉內農業精緻化發展始於70年代，經年年求新進



採收作業



溫高，中午灌水會影響植株生長，應於晨昏進行，冬春低溫期恰好相反，宜於中午。

目前新港栽培青花苔面積約20公頃，花椰菜則達50公頃，花椰菜面積遠超青花苔，單位產量差異大是主因，盛產期，新港的花椰菜一球少說1公斤以上，兩者重量差異以倍數計，青花苔優勢在於省工，花椰菜白色花蕾成形時就需蓋上不織布防曬，否則花色會轉綠，影響行情，青花苔花蕾以鮮綠為上品，無此困擾，不需費功夫套布。價格上雖依市場供需波動，青花苔通常價位較高。

新港鄉青花苔產期自9月底開始，可延伸至翌年清明節，盛產期則為12月至農曆年後，此時花球大，口感最佳，但因產量多，價格往往最差，而趕上最早班上市的，花球雖迷你，價格卻迷人。新港農會南崙村農事小組長王周鑑，9月底運銷第一批貨，交易價格1公斤超過40元，到了10月下旬仍有28元，花椰菜也達15元左右，大致穩定，不過進入盛產期，考驗才算開始。

郭益守股長說，花菜系列均屬大宗蔬菜，除非天候特別異常，價格很少一飛沖天，近幾年青花苔尚可，花椰菜普遍不理想，去年因颱風多，10月價格曾高達50或60元，是難得好行情，但僅偶而一現，平常能維持10多元已算不錯，最差時低至2~3元，一旦行情落到6~7元已不敷成本，只好部分曬成菜乾調節產量。

家族陣容壯盛

青花苔來台後，經國人又陸續引進，並自行配種改良，花球趨於大型化，新品種不斷出爐，如綠冠、綠王、秋津、翠光、阪田絲等多達10多種，陣容越來越壯盛，不過，各品種各有性格，不能興之所至隨意就種。經驗老到的王周鑑說，青花苔早、中、晚栽培期，溫差寒暖變化頗大，

各品種對氣候適應度不盡相同，花期長短不一，需慎選最合宜對應品種，選錯品種，辛苦多時，到頭來不開花，或是很快開花，但花球奇小，毫無商品價值，最終白忙一場。

花菜食用部位主要為花球，品質好壞也以此定奪，一顆盛放的花球，其實是由難以計數緻密花蕾結集而成，小花蕾結集成形到吐蕊綻放，進程很快，採摘時間需恰到好處，過早，不夠豐潤，稍晚，青花苔花球一旦綠中透黃，球形鬆散，身價已然暴跌，甚至乏人聞問。青花苔花開不等人，一畦2~3分地大的青花苔園，採收作業就很趕，夫妻檔勞力差可應付，新港鄉青花苔園多半這般規模，大面積極為少見，如種植1甲地，也會劃分3~4區，各區定植時間約間隔15天，一區採畢，下一區盛放花球已又在招手，進入產期，專業栽培農民天天有得忙。



花色白皙的花椰菜較受歡迎



甫冒出頭的小花球

趁鮮脆早入鍋

青花苔不只在田間「有花堪折直需折」，採摘後，也是越早入鍋越鮮脆好吃，理論上，青花苔很耐儲存，菜株冷藏可以保鮮3星期以上，其實，花蕾即使低溫下仍會緩慢綻放，冷藏幾天，花球口感就差很多。

青花苔富含維生素A、胡蘿蔔素，對視力保健及皮膚乾燥頗有功效，維他命C是檸檬的2倍，還有鉀、磷、鈣等各類礦物質，營養豐富，纖維質多，熱量低，是標準健康食材。青花菜滋味甜美、口感爽脆，簡單清炒、過水川燙也很可口，搭配奇珍海鮮亦不失色。今年風調雨順，入秋後，中南部天候尤其穩定，青花苔豐收可期，何不趁當令時節量多質佳時多多捧場，既符合飲食定律，也有助菜農生計。



田間就地分級包裝



鐵道公園一角



奉天宮前街景



舊笨港縣丞署

新港漫步

開庄歷史悠久的新港鄉，在住民齊力營造下，
時尚與古拙在此交錯，
有現代城市整齊風雅，又不失農鄉樸實本色。

秋日午後，涼風徐徐，漫步奉天宮後方
紅磚綠園道，陽光穿過小葉欖仁枝芽輕拂，

說不出的舒適和熙。藝術造型木造涼庭內，幾位老人家閒坐打盹，洗石子街燈、古式抽水唧筒、住家門前馬賽克拼貼圖案，時尚與古拙在此交錯，鑲嵌契合的完美無縫。開庄歷史悠久的新港鄉，在住民齊力營造下，有現代城市整齊風雅，又不失農鄉樸實本色。

歷史上多災多變

位於北港溪

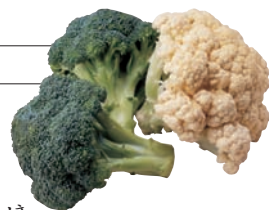
南岸的新港鄉，曾名「笨新南港」，冗長奇特的名字，來自多災多變歷史。話說西元1961年明朝末期，顏思齊率部眾渡海來台，在北港溪沿岸建立笨港十寨，引來漳泉先民拓耕墾殖，聚落漸成，漢人開台第一城，笨港當之無愧。可惜，一百多年後一場超大洪水沖毀笨港繁華市集，浩劫餘生的住民在兩岸重建家園，笨港一分為二，北岸新聚落稱笨北港，後來發展成今之北港，南岸則為笨南港。1782年漳泉械鬥，蔓延全台，以泉州為主的笨北港人，攻擊笨南港的漳州人並縱火燒城，笨南港發展受重創，後又因連年水患，住民只好遷徙，再建的新建聚落取名「笨新南港」，直到清末才改名新港。

相對於遠房兄弟北港的商業繁榮，新港始終維持農鄉風貌，3萬多人口，近半數務農。農鄉緩慢發展步調，使得新港難得保有許多具古蹟身價的老建築、老街巷，生活情調也留存閒散逸趣，加些時尚元素，現代古樸交錯的奇妙風格就躍然而出。

奉天宮後方的大興路漫步區，原本狹窄攤販林立的凌亂街景，經過植栽綠美化再造之後，亮眼如同歐風咖啡小街，作為鄉內首



大興路漫步區



新港教會建築典雅

要地標奉天宮週邊景觀一環，卻又不顯突兀不搭。

注活水老鎮新生

另一更值大書的社區再造範例是鐵道公園，原先運送甘蔗的台糖「五分仔車」嘉北線，在民國71年走入歷史後，攔腰切過新港鬧區鐵路用地，隨之埋沒在蔓蔓荒草中。雜亂10多年後，先是當地村長主動擔當廢鐵道週邊清潔維護，新港文教基金會接著登高一呼，發動鄉親及義工進行環境改造，民國90年，全國第一座以鐵道為名的「新港鐵道公園」於焉誕生。昔日的垃圾堆，搖身變成一個草木扶疏，綠草如茵，引人緬懷昔日新港驛站風華的主題公園。

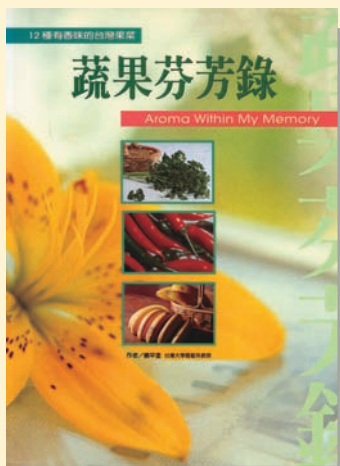
鐵道公園的成形，雖有官方資源協助，

主要推力來自民間自發性的投入，如今環境維護、設施佈置、導覽解說、活動安排等公園活力源頭，依然以民間義工為主體，住民自覺性參與，賦予社區再造無窮動力。

新港開庄歷史悠久，鄉內古蹟很多，名氣響亮的奉天宮之外，清代副縣太爺辦公的笨港縣丞署、建築典雅的新港教會、登雲書院遺址、林通喜古厝、林維朝古厝、王得祿墓園、大興宮、水仙宮、長天宮…新港還有很多景點很值造訪，而新港人營造社區的用心與慧心，更值得細細品味欣賞。



新港文教基金會牆外亦見風雅



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

抗癌高手 青花菜



又是一年匆匆到了尾聲，這是結算過去，也是展望未來的契機。除了盤點事業與經濟的得失之外，不要忘記最寶貴的資源是健康。

每日5蔬果 癌症降低20%

世界癌症基金會估計，每年全世界新增的癌症案例約有1,000多萬人，癌症的死亡有700多萬例。回顧94年台灣的十大死因，惡性腫瘤仍然高居第一位，依序是腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病、事故傷害、肺炎、慢性肝病及肝硬化、腎炎腎微候群及腎性病變、自殺、高血壓性疾病。

癌症致死的人數等於腦血管疾病、心臟疾

病、糖尿病三項的總合；更驚心的是，惡性腫瘤是25-44歲壯年人的主要死因。

癌症雖然可怕，並非不可避免。每天攝取5份蔬果可以使癌症降低20%。飲食加上運動與正常體重，可使癌症降低30~40%。優質的飲食可以使乳癌降低50%，使胃癌與大腸直腸癌降低75%。飲

食的效益一方面來自多種保護性的營養素，諸如抗氧化的維生素E、C、鋅與硒，排除毒素的膳食纖維，保護與修護DNA的葉酸、B6、B12等，另外還有保健功效的各種植化素。

已知十字花科蔬菜是抗癌高手，青花菜便是其中的一員。青花菜含水分90%，熱量營養素以粗蛋白和碳水化合物為主，脂肪含量極少。保護性的營養素相當豐富，包括豐富的膳食纖維，維生素A、E、K、C、葉酸，以及礦物質鉀、鈣、鎂等(表1)。

十字花科所含的主要抗癌成分總稱為「異硫氰酸鹽類」_isothiocyanates_，天然狀態下和葡萄糖結合在一起，為配糖體分子「glucosinolate」，經酵素myrosinase水解而釋出以供吸收。

不同的蔬菜有獨特的異硫氰酸化成分，青花菜獨特的組成是 allyl isothiocyanate 與 sulforaphane (圖1)。這些成分

表1. 多種十字花科蔬菜的保護性營養素含量

蔬菜 (100公克)	膳食纖維 (公克)	A (RE)	α -E* (mg)	維生素K* (μ g)	C (毫克)	葉酸* (μ g)	K (毫克)	Ca (毫克)	Mg (毫克)
青花菜	2.7	103	2.50	256	69	71	340	47	22
冷凍青花菜	2.6	130	1.35	101	57	94	200	33	15
花椰菜	2.2	1	0.08	16	73	57	240	28	11
高麗菜	1.3	6	0.15	76	33	43	150	52	11
包心白菜	0.9	5	0.09	36	19	66	186	41	10

* USDA Nutrient Data Laboratory

