

2007 從 農 場 到 餐 桌

設施栽培・有產銷履歷

# 會呼吸的 小白菜

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 桃園縣八德市農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 小白菜

## 長得快·營養高

文／路全利 台北農產運銷公司

**小** 白菜為十字花科芸  
苔屬一年生草

本植物，原產於中  
國大陸長江流  
域，最早的歷  
史記載從西晉  
開始栽種，明鄭  
時期自福建、廣  
東沿海一帶引進  
台灣。小白菜的葉  
片彼此分離而不結  
球，又叫不結球白菜，  
其他別名有土白菜、青  
菜、長梗菜、雞毛菜、油白菜等。

小白菜種類很多，植株形態特徵也  
因品種不同各異，目前市面常可買到的  
有葉片黃綠、葉柄潔白的鳳山小白菜或  
黃金白菜；齒葉或圓葉山東小白菜。小  
白菜栽種期短，大約25至30天即可收  
成，是蔬菜栽種裡生育期最短的，因此  
往往在颱風過後、蔬菜短缺時，小白菜  
就是一種快速復耕蔬菜。

小白菜生長條件簡單，在陽光充  
足、排水良好的地方就可栽種，因此台  
灣全島皆有栽種，專業生產區在桃園縣  
八德、大園，新竹縣竹北，雲林縣二  
崙、西螺，嘉義縣新港，高雄縣梓官等  
地。

小白菜是葉類蔬菜中含維生素C、  
鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、蛋白質、粗纖



維較高的蔬菜，其中鈣含量為包心白菜  
4倍，維生素C約為包心白菜3倍多，而  
胡蘿蔔素則為包心白菜74倍，具有調節  
人體機能、促進生長與發育等功能。傳  
統中醫上認為小白菜味甘，性平，可解  
熱除煩，通利腸胃，因此考試前可增加  
小白菜食用量，能緩解精神緊張，保持  
平靜的心態。

小白菜的吃法富多樣化，炒、燴、  
拌或煮湯、入餡等皆宜。在烹調時宜整  
株烹炒，營養比較不會流失；勾芡則有  
助於色澤和口感。

小白菜選購時以全株葉片完整、堅  
挺不枯萎、葉色鮮明、葉片葉柄肥厚為  
佳。保存方式採包裹後冷藏，時間只能  
維持2-3天；如連根一起貯藏，則可延  
長2天。

路全利

# 大小白菜 營養有別

小白菜豆腐湯是鈣含量豐富的湯品，  
非常適合青少年或老年人食用。

**小**白菜是非常普遍的家常蔬菜，無論是清炒、下麵或煮湯，小白菜都是最佳的選擇。小白菜和大白菜均屬於十字花科的蔬菜，因為小白菜是不結球的白菜類，所以我們稱它「小」白菜，若是結球的白菜類則稱為「大」白菜。小白菜與大白菜雖然都屬白菜類，但是營養成分還是有顯著的不同，本文將深入探討此平價又具良好營養價值的蔬菜具有哪些生理功能。

## 十字花科 防癌尖兵

提到十字花科蔬菜，或許大家都知道花椰菜、橄欖菜等有防癌的功能，但很少人知道小白菜就像其他十字花科蔬菜一樣，具有特殊的含硫植化素（phytochemicals）如吲哚類、蘿蔔硫素以及楊梅素、槲皮素及芹菜素等，它們都是具有良好的抗癌能力。

在小白菜中尤其是吲哚類（indoles）最為豐富，它是一種含硫配醣體，經過植物的酵素分解或是人體的腸道中的細菌分解會釋出吲哚-3-甲醇（indole-3-carbinol，簡稱I3C），I3C的結構類似雌激素的結構，目前對於I3C的抗癌研究相當多。但是研究發現若是純化的I3C藥丸其防癌效果沒有十字花科蔬菜本身效果佳，這表示許多植化素並不適合單打獨鬥，必須和其他植化素或是營養素配合才能發揮它的最大功能。

以吲哚類、蘿蔔硫素二者而言，目前研究發

現他們能有效預防乳癌及攝護腺癌。此外楊梅素及槲皮素兩者均能降低攝護腺癌的發生率。

所以，無論男性或女性，可藉由多吃一些小白菜以達到防癌的功效。

## 退火清涼 抑制發炎

以中醫的觀點來看，小白菜有助於清熱解煩，對於體內燥熱的情形有解除之功效，也就是



有「降火氣」的效果；而以現在醫學的觀念來解釋「火氣大」，則是體內有一些輕微的發炎反應正在進行，而小白菜所含的「芹菜素」能抑制身體中的一些發炎反應。因此，若身體有因火氣大而引起的一些不適症狀如牙齦浮腫、口乾舌燥、便秘等現象，可藉由多吃一些小白菜而得到紓解改善。

## 保護牙齦 美白皮膚

每100公克的小白菜含有40毫克的維生素C，其維生素C含量在葉菜類中算是名列前茅，而且其維生素C含量並不會低於一些水果，和大白菜比起來，其維生素C的含量是大白菜的2~3倍之高。有些人因火氣大或缺乏維生素C，導致牙齦常常流血，小白菜富含維生素C及芹菜素，剛好能夠改善牙齦出血的狀況。

維生素C是皮膚中膠原蛋白生成不可缺乏的營養素，膠原蛋白若豐富皮膚則具有彈性及光澤，若是愛美怕不敢吃太多水果來補充維生素C的人女性，維生素C含量豐富的小白菜則是護膚的最佳選擇。

## 補充鈣質 強壯骨骼

大家一定沒有想到每100公克的小白菜所含的鈣質高達106公克，其鈣質含量為大白菜的2~3倍，更驚訝的發現小白菜的鈣質含量和同重量的牛奶幾乎相同，而且，小白菜本身還有豐富的維生素C能促進鈣質的吸收，是吃素者很好的鈣質來源。

平常我們常常拿小白菜與豆腐一起煮湯，這就是一道鈣質含量非常豐富的湯品，而且可以降體內的虛火，非常適合發育中的青少年或是需要克服骨質疏鬆症的老年人食用。

## 體質寒者 不宜多吃

食用小白菜並無特別的禁忌，因小白菜降火氣的功能佳，因此，原本體質較寒者，不宜多吃。

## 不宜久放 少湯快煮

選購整株葉片完整、葉色鮮明不枯黃，葉片及葉柄肥厚者為佳。小白菜不耐久放，放久會枯黃，最好購買後盡速食用，若要存放於冰箱需以紙包裹好，不要存放超過一週。

由於十字花科蔬菜所含一些具有功效的植化素如吲哚類等均為水溶性，有實驗發現，如果將十字花科的蔬菜在水中滾煮9~15分鐘，吲哚類植化素將流失15~59%；因此建議烹飪小白菜時，時間控制在5分鐘以內，用蒸的或是燙熟的方式為佳，如果要煮湯時，水也不要放太多，享用時記得湯汁一起喝掉，因為好東西都在湯汁裡面。

小白菜實在是一種平易近人的蔬菜，就因為大家太常見到它而忽略到它的優秀功能；在餐桌中上小白菜無論是當主角或是當配角都是非常稱職的，又到了小白菜盛產的季節了，不要忘了讓小白菜為您與家人的健康加分。

## 小白菜的營養寶庫

(每100克的營養成分)

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 熱量(Kcal)                | 13    |
| 醣類(g)                   | 2.1   |
| 蛋白質(g)                  | 1     |
| 脂肪(g)                   | 0.3   |
| 維生素                     |       |
| 維生素B1(mg)               | 0.02  |
| 維生素B2(mg)               | 0.04  |
| 維生素B6(mg)               | 0.03  |
| 維生素B12(ug)              | 0     |
| 維生素A(RE)                | 236.7 |
| 維生素C(mg)                | 40    |
| 維生素E(mg)                | 0     |
| 菸鹼酸(mg)                 | 0.5   |
| 礦物質                     |       |
| 鈉(mg)                   | 40    |
| 鉀(mg)                   | 240   |
| 鈣(mg)                   | 106   |
| 鎂(mg)                   | 15    |
| 磷(mg)                   | 37    |
| 鐵(mg)                   | 1.4   |
| 鋅(mg)                   | 0.3   |
| 其他                      |       |
| 水分(g)                   | 95.7  |
| 灰分(g)                   | 0.9   |
| 粗纖維(g)                  | 0.4   |
| 膳食纖維(g)                 | 1.8   |
| 膽固醇(mg)                 | 0     |
| 主要的植化素                  |       |
| 吲哚類 (Indole-3-carbinol) |       |
| 蘿蔔硫素 (Sulphoraphane)    |       |
| 楊梅素 (Myricetin)         |       |
| 槲皮素 (Quercetin)         |       |
| 芹菜素 (Apigenin)          |       |

豐年叢書



# 養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓

# 天籟小白菜食譜



## 白灼小白菜

### 【材料】

小白菜

### 【調味料】

魚露

### 【作法】

1. 先將小白菜洗淨切段。
2. 準備一鍋熱水。
3. 將小白菜放入鍋中快速汆燙。
4. 放入盤中並淋上魚露即完成。

【TIPS】白灼是廣式烹調方法之一，主要是將原料經水煮熟，秘訣是火猛，時間短，目的是保持食材的原味。



## 白玉炒牛肉

### 【材料】

小白菜、無骨牛小排、甜椒、雞蛋、太白粉

### 【調味料】

香油、米酒、蠔油

### 【作法】

1. 小白菜洗淨後把白色梗切段備用。
2. 用無骨牛小排切成牛肉片用太白粉、蛋清拌一拌備用。
3. 起油鍋把牛肉片過油至五分熟撈起備用。
4. 把小白菜梗、牛肉片放入鍋內加入蠔油、米酒炒熟。
5. 起鍋前加入太白粉水、香油即可盛盤。



【TIPS】太白粉水要在火滾時加入，否則湯汁易濁，影響外觀與口感。



## 翡翠蟬肉卷

### 【材料】

小白菜葉、花枝漿、蟬腿肉、蝦仁、綠竹筍、紅蘿蔔末、洋蔥末

### 【調味料】

高湯、米酒

### 【作法】

1. 把小白菜的葉子剪下，汆燙後沖水備用。
2. 綠竹筍煮熟切成條狀後備用
3. 蝦仁去泥腸，洗淨後備用
4. 將小白菜葉攤平把花枝漿、蟬腿肉、蝦仁、綠竹筍等材料捲入。
5. 將蟬肉小白菜捲放入蒸籠蒸上五分鐘。
6. 起熱鍋把洋蔥末炒香，放入紅蘿蔔末、蟬肉、高湯、鹽、米酒、太白粉水，起鍋前再加入香油，這是高湯。
7. 將蟬肉小白菜捲放在盤中，淋上做好的高湯即可。

**【TIPS】** 小白菜含有人體不可缺少的豐富維生素C、胡蘿蔔素、菸鹼酸、礦物質，以及含量極高的磷、鈣、鈉，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。



## 小白菜餛飩湯

### 【材料】

小白菜、餛飩

### 【調味料】

薑絲、高湯、鹽

### 【作法】

1. 小白菜洗淨切段備用。
2. 將高湯滾開，放入餛飩煮3分鐘，加入小白菜。
3. 加入薑絲，起鍋前加少許鹽調味即可。



**【TIPS】** 小白菜味甘微寒，具有清熱解煩的效果，也具有利尿解毒的功效，佐餛飩湯食用，是很常見的搭配方式。

食譜製作／張慶松

贊助者／陽明山天籟溫泉會館

### 張慶松 廚師

#### 經歷

豪景大酒店行政主廚  
華國洲際咖啡廳主廚

力霸皇冠咖啡廳主廚

陽明山天籟會館西餐主廚-現任

### 陽明山天籟和風會館西餐廳

地址：台北縣金山鄉重和村名流路1-7號

電話：02-24080842、24080088

網址：www.tienlai.com.tw

身為陽明山天籟會館西餐廳的主廚張慶松認為，作為一位五星級飯店的主廚，就必須擁有手邊有什麼材料就做出什麼樣的菜的能力，不該限制於一般傳統的廚藝。

打從張慶松師傅出道以來，便一路走西餐路線，張師傅認為精緻、衛生、健康、營養且不會吃得太飽，是現今飲食的趨勢，中式西吃的套餐便是如此因應而生，他抓住這項趨勢，就像他每一次均能掌握到消費者的飲食喜好，並進一步在菜色方面改變創新，如果一道新菜能受客人喜歡，他會感受到一股力量鼓舞他繼續再接再勵，反之，若是客人反應冷淡，則難免一陣失落。

張師傅說從事廚藝工作讓他想遍嚐各國餐飲、各種菜系，從不同的菜餚中觀摩，並參考料理的作法，以融入自己的廚藝心得。常常他會為了想吃一道菜，而到各地探訪旅行，這樣將工作與旅行相結合的遊歷，添增了張師傅充滿趣味的廚師生活。

## 小白菜蔬果汁

### 【材料】

小白菜30g、蘋果1/2顆、鳳梨1片、牛奶100cc

### 【作法】

小白菜洗淨切段、蘋果去皮切塊放入鹽水浸泡。

1. 鳳梨洗淨去皮切塊。
2. 將處理好的小白菜、蘋果、鳳梨倒入果汁機中攪打，最後加入牛奶再攪打30秒即可。



**【TIPS】** 常感津液不足體內熱重者，或口舌乾燥有牙齦腫脹出血者，建議多吃小白菜能消除內火，鈣質煮熟後即變成不溶解性的無機鈣質，較不易被身體吸收，故此蔬果汁可攝取大量鈣質蔬果汁以鮮喝為宜不可放置過久，否則容易變味。



# 生產履歷，耕種全透明 菜土菜金，謙卑謝上天

## 桃園縣八德市小白菜



陽光下飽滿碩大的菜葉，得依生長履歷要求的足夠天數才能採收

「颱風直撲南台灣而來，蔬果因產地受創、產量減少，價格翻漲」，在颱風頻仍的台灣，類似情節幾乎年年重演。每當汛期過後，短期栽種即可收成的小白菜便成了葉菜類蔬菜的救火隊，及時復耕滿足市場所需，而桃園縣八德市大面積的設施蔬菜，更扮演了救火隊龍頭的角色。

**小**白菜屬十字花科蕓薹屬作物，原產於中國，已有數千年栽培歷史，原本不抗病蟲害、害怕高溫、多水，但近年來陸續研發多種耐熱抗病的優良品種，甚至克服了低溫易抽苔開花的問題，對氣候、土壤的適應性強，只要慎選適當的品種，在排水良好的土壤幾乎全年可以種植。

### 生長期短·全年可培植

生長期短是小白菜的一大特色，溫度較高的5到10月，從播種到收穫僅需25至30天；青梗白菜生長期略長、約40天，冬春時

節也只需35至50天即可採收，是生育日數最短的葉菜類蔬菜。

目前全國各地普遍栽植小白菜，由於其易於雜交，品種豐富多樣，有本土研發品種，如三鳳白菜、尼龍白菜、鳳山白菜、土白菜、金翠白菜、翠玉白菜等，也有進口品種，包括圓葉白、九葉白、東京白、黃金白、大東京及四季白等。

根據95年台灣農業統計年報資料顯示，台灣地區不結球白菜栽培面積為4,738公頃，年產量達8萬2,256公噸，其中以雲林縣的2,453公頃、4萬6,280公噸及桃園縣610公頃、1萬2,730公噸為大宗，兩地產量即佔總產量的七成二以上，其中八德市因鄰近大台北都會區，便於供應市場，幾已成為國內以設施栽培各類蔬菜規模最大的地區，栽培面積達100公頃。此外，台北縣、台南市、嘉義縣、彰化縣等地產量均超過2,000公噸。

### 防風避蟲·隧道式栽培

桃園縣因土地肥沃、地勢高、水災少，是北部地區主要的蔬菜產區，位於東北部的八德市，平地面積大，加上有中央山脈阻擋強風，使用隧道式設施栽培葉菜類的情形普及，蔚為當地特殊景觀。該種設施以鍍鋅鋁管及鐵材搭起骨架，覆以一層紗網、一層塑



這樣一個網室大約可收成600公斤的小白菜

膠布的網式種植，不僅可以防蟲、防雨，還能控制栽培環境，例如單覆紗網，除了可通風，雨季並可調節內部溼度，冬天還能調升網室的溫度，提高蔬菜品質。

八德市生產精緻蔬菜係以不同的葉菜類輪作，當地農戶種植的不結球白菜多屬日本品種的「鳳京白菜」，僅少數農戶仍栽植土白菜。

曾獲95年神農獎的八德市第3蔬菜產銷班班長李傳添表示，早期當地主要栽種土生圓葉的本地種白菜，十多年前，有農民發現鳳京白菜更容易照顧，品相也較本土種「高大威猛」，少量種植後，果然發現其抗病力強、成長快速、產量穩定，不僅在夏季高溫下生育良好，冬天也不會開花，可說四季皆適合種植，經口耳相傳，成為八德市的主力大軍。

## 鳳京白菜·抗病好照料

鳳京白菜植株直立瘦長，屬高腳品種，葉柄大、葉面大，色澤嫩綠，葉緣呈鋸齒狀並皺縮，葉片較厚、無毛。種了幾十年菜的李傳添坦言，改種鳳京白菜後，產量比以往增加30%左右，尤其鳳京白菜雖然外觀顯得「粗枝大葉」，似乎並不細嫩，但事實上，該品種因具有甜味及柔軟度，比一般白菜還爽脆好吃呢！

親切憨直的李傳添說，雖然小白菜不斷研發出新品種，但經當地農民試種，品質、產量尚無法凌駕鳳京白菜之上，「無論是台北、嘉義或是高雄賣出的鳳京白菜種子，一定都是桃園八德買的。」這雖是種子商的玩笑話，卻足見鳳京白菜在當地受歡迎的程度。

病蟲害是十字花科蔬菜最大的致命傷，不過鳳京白菜的抗病性強，病害方面，幾乎只有在低溫、高濕、冷涼的秋冬或早春時節，才可能出現露菌病；倒是斜紋夜盜蟲、黃條葉蚤等蟲害，常令農人傷透腦筋。

## 黃條葉蚤·蟲害傷腦筋

「唉喲！攔呷了了啊啊！」準備採收蔬菜的農婦，望著網室入口處青翠而碩大的植株葉片上，布滿千瘡百孔的痕跡，心裡不禁

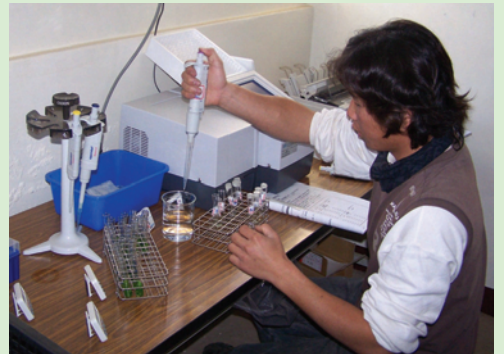
隱隱作痛，只能暗自祈求黃條葉蚤啃食菜圃週邊的蔬菜就飽了，不會危害設施中央的蔬菜。

李傳添說，斜紋夜盜蟲因係爬行，對農作的危害範圍尚不致擴大，但跳飛的黃條葉蚤則可能造成地區性「淪陷」，加上其幼蟲及蛹可能潛藏土中，繁衍快速，部分農作新手展開防治不久，又見黃條葉蚤為禍，還以為防治無效，其實根除種源才是最好的方法。

許多有經驗的農友會在蔬菜播種前先以水淹土壤2天以上，有效降低黃條葉蚤等有害生物，是不錯的生物防治法。部分產銷班則利用不同的作物區隔，採「同心圓」栽種法防治蟲害，例如在蔬菜區外圍種上一圈稻米，使危害蔬菜的害蟲既無法親近蔬菜「作亂」，也不致殃及稻米。

## 水分澆灌·拿捏靠經驗

澆灌是另一項全賴經驗拿捏的功夫。研究指出，以往軟體動物、蔬菜跳蟲大發生期多在梅雨季節潮濕時節，但調查發現，設施內則全年均有該類生物出現，原因在於設施經常以噴



八德蔬菜第3產銷班有簡易的農藥殘留檢測



2年前引進的小型曳引機，讓翻土工作省力不少



搭建設施所費不貲，一旦被風吹毀，又要增加大筆開銷



5個蔬菜產銷班各有不同品牌或Logo，每束蔬菜都貼上標籤。



小白菜採摘後須立即清洗、預冷



八德市大規模設施栽培，常吸引人們前來參觀



李傳添仔細檢視收成的小白菜

柱的蔬菜清洗及預冷設施，改良了種植、包裝技術，並施行產銷一貫化，減少人力成本，相對提高經濟收益。

## 新鮮供應・會呼吸的菜

灌方式澆水，造成土壤潮濕而提供該類生物良好的生長環境；農試所專家建議，設施內最好避免在下午或傍晚後澆水，以免夜間殘留太多水分，形成暑熱效應，反而造成小白菜腐爛。

李傳添指出，鳳京小白菜以手拉式播種機直接播種小白菜，節省疏苗間拔的過程，蔬菜生長井然有序，在播種後1、2天就能長出芽苗，生長相當迅速，不過初期很多班員因擔心作物水分不足，三不五時就利用噴灑設施澆水，但到採收期，菜卻爛了一大半，幾次教訓後，如今班員們不必照表操課，也能照應出一棵棵青綠閃亮的蔬菜。此外，為了改善地力，設施內不能接連種植十字花科的小白菜、油菜、芥菜，而需改種非十字花科的空心菜、A菜、莧菜等蔬菜。

## 建立品牌・經濟效益高

八德市農會共有5個蔬菜產銷班，均有傲人成果，並各自建立品牌或Logo，最早設立的第一班打出「德農蔬菜」，第二班「廣興」、第三班「鄉情」、第六班「茹明」，第五班雖尚無品牌名稱，但上市蔬菜同樣貼有該班特有的Logo，做為識別。

由李傳添領軍的第三產銷班，目前有11名班員，栽種面積達26公頃，年產值近8000

萬元，產量佔八德市葉菜類總產量40%以上，令當時前來視察的行政院長蘇貞昌驚嘆不已。他們研發簡易穴盤、改良手拉式播種機、自動噴藥系統、6道強力水

第3產銷班全體班員不僅於民國86年取得吉園圃認證，今年10月更取得小白菜生產履歷，標榜「會呼吸的新鮮葉菜」，每日清晨現採、溫室安全栽培，且由產地直送。八德市農會農事輔導員黃盛豐表示，有了生產履歷，小白菜的田間管理及評選包裝更趨嚴格，除了詳細記錄農產品生產的每個細節外，噴藥、採收都得「照起工」，一點兒也搶先不得，而消費者只要憑藉小白菜包裝上的條碼，就能完全掌握它的「來龍去脈」，讓小白菜從土地到餐桌的過程更透明地呈現在國人面前。

## 菜價漲跌・平常心看待

第3班的高產值除了備受國內政經首長稱頌，農政單位更不時安排外國友邦前來參訪，是副總統呂秀蓮最愛招待外賓參觀的處所，不僅從事國民外交，也是我國農業先進技術的活招牌，更是農委會「漂鳥營」學習活動的示範點，不久前，一對參加漂鳥營的夫妻檔最後選擇在此飛向農村、親近土地。

看著一車剛採收、送進集貨場準備清洗的小白菜，李傳添心中有無限感慨。他說，颱風過後，菜價飆高引人關注，人們卻不知道，因全台各地均有種植，造成小白菜產量過剩，平常價格普遍不理想，有時甚至跌到1斤不到10元的慘況，而光是每分地的設施成本即需50至70萬元，還不包括聘雇百餘名員工及外籍新娘協助採收的人力成本。該班班員也表示，菜土菜金，有時菜價雖好，但設施卻因豪風過境造成淹水，作物「泡湯」，也只能望著好市興嘆。

農人們或許說不出冠冕堂皇的大道理，但無論菜價飆漲、跌宕，他們始終以謙卑的姿態向土地彎腰，以豐碩的成果默默供養世人。



小白菜在風災折損農產時，常是貨架上的蔬菜救火隊

香火裊裊，傳承著  
此地的信仰與文化



三界廟內供奉三官大帝

## 埤塘舊回憶 八德新感情

文圖／祝芸

八德市位於桃園縣東北側，屬坪頂台地，為桃園台地與台北盆地之間的重要門戶，東鄰台北縣鶯歌鎮，西接桃園縣中壢市，西南與平鎮鄉為界，南鄰大溪鎮，北與桃園市接壤，土地面積33.71平方公里，不到全縣總面積的3%，是桃園縣最小的行政區域，但因其人口密集、多達17萬餘人，84年升格為「八德市」，成為桃園縣第4個縣轄市。

### 八戶聚居·名「八塊厝」

根據記載，八德原名「八塊厝」，說法有二，一指清乾隆初葉閩籍人士來此開墾時因僅有8戶人家聚居，因此稱為「八塊厝」；另一個說法是，清乾隆10年，閩、粵移民至此，居住下來的有8姓，即謝、蕭、邱、呂、賴、黃、吳、李姓，每姓各築一屋，故得

「八塊厝」之名。

「八塊厝」在民國9年改稱「八塊」，民國35年改名「八德鄉」，而後經多次行政區域變動後，升格為八德市。

### 族群融合·景觀多元

走在八德市的街道上，可以看到迥然不同的景觀，有高樓林立、車水馬龍的都會緊湊步調，也有阡陌縱橫、稻浪如波的鄉村氣息，還可不時看到榮民伯伯拄著柺杖沿著路旁散步，或坐在路旁石椅閒聊起來。

農地雖佔八德市總面積近半數，但當地從事農作人口卻不到一成，大多數仍以工商



元聖宮又稱三界廟，是當地重要的信仰中心



八德的街道



八德有近5成土地都是農地，路旁即可見有人種起菜來



雖是縣轄市，但八德一隅仍有稻浪如波的鄉村氣息



茄苳里埤塘公園早期稱為「鴨仔店埤」



番茄是此地的另一項特產



早年埤塘除了蓄水灌溉，還可養殖魚蝦，今日則供人們垂釣



有些埤塘被開發成生態公園，規劃涼亭、石椅提供休閒去處



「三界廟前」！沒錯，這真是一段路名，可見宗教在此地的影響力

好見證。

八德的地勢南高北低，雖有茄苳溪南北流貫，但河道短促、坡度陡峻，大雨時洪水橫流，旱季則水枯乾涸，人們靈機一動，向大自然借地，闢鑿許多大小的人工灌溉水塘儲存雨水，既可做為灌溉之用，還可養殖魚蝦，增加生產資源，歷經2、300年來，蔚為今日「千塘之鄉」的風貌，其中以霄裡池與向天池最早闢建。

製造業為主，緣於八德臨近工商發展程度高的桃園市、龜山鄉及中壢市，尤其拜北二高內環線行經及大湳交流道設置之賜，交通更添便利，加上桃園市發展日趨飽和，使得八德市以腹地之姿吸納更多外來人口。

聚居「桃園榮民之家」、隨著國民政府來台的1萬多名老兵及其形塑的眷村文化，則為八德帶來另一種新住民生活文化。

## 陂塘遍布·見證開發

一個地方的歷史記憶除了仰賴耆老口耳相傳，土地本身亦默默地記載著，「埤塘」的保存便為八德在尋根溯源上做了最

可惜在桃園大圳及石門水庫陸續完成參與灌溉後，大幅削減了埤塘的灌溉功能，也使得境內埤塘急速消失，據統計，目前全市埤塘（含水池、魚池）僅約80個左右，且數量仍不斷遞減中。

這些埤塘，很多原來叫不出名號，只在水利會的灌溉圖表上有個生硬的編號，當地人則以古老地名稱呼，「紅埤」、「豎啣埤」、「羊稠仔埤」、「鴨仔店埤」…，政府單位也意識到利用埤塘開發成為生態公園，有的修築環湖步道，有的規劃涼亭、石椅，有的則沿著水邊種植楊柳，隨風搖曳、丰姿綽約，提供民眾休閒去處，讓埤塘與地方有了緊緊相依的舊回憶及新感情。

## 古厝興衰·寫盡風華

古厝也是當地值得珍視的人文遺產。清乾隆12年（西元1747年）前後興建的著存堂（上公厝呂宅），正廳仍掛有「文魁」匾額，悠悠訴說光緒年間族人呂登元正科中試舉人94名的風光史。

位於福興里的貽訓堂（也是呂姓宅邸），建於西元1922年，為三合院格局，前方有大片農田及風水池，屋前右側則有土地公廟、涼亭，還有一棵百年朴仔樹。

興仁里114號公路旁的餘慶居（邱宅）建於乾隆2年（西元1737年），宅邸兩旁各有三合院。餘慶居座東向西，單院落一進四護的格局，佔地7分多地。該宅係延聘唐山師傅所建，材料皆採樟木，雖有燕尾起翹之勢，但建築本身簡單而樸實。餘慶居為當年八塊厝開基祖之一邱強芝的子嗣所居住，邱姓也成為八德的大姓，現今每5名八德人中就有一人為邱姓。

樹德居本宅建於清咸豐4年（西元1854年），古厝主人葉金萬是知名的木工師傅，參與的廟宇建築遍及全台，家鄉的三元宮即是其一。葉宅的腰身下方皆為漿砌卵石，正身改為磚房。正廳出挑的雀替及宅邸的木作雕刻部份皆是葉金萬留下的作品，深具歷史價值，可惜因子孫另有他用，目前已經拆除。