

2008 從 農 場 到 餐 桌

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 雲林縣二崙鄉復興合作農場

企劃製作/鄉間小路月刊

特約攝影/劉慶堂

# 莧菜

生命力強韌 · 營養優質  
日益走紅的健康食材



# 苋菜

## 補血佳蔬 多食長壽

文／路全利 台北農產運銷公司

**苋**菜又名赤苋、青香苋、彩苋等，為苋科苋屬一年生蔬菜，原產於中國大陸及印度，早期由先民自大陸引入台灣栽培，民間俗稱「杏菜」。

苋菜生長適溫為23~27℃，耐旱，只要土壤肥沃、水分充足則



生長快，產量高，品質好。一般播種後30~50天，苗高15~20公分時，即可收穫，因此全台各地都有栽培。

從植株的外觀顏色可分為白苋菜及紅苋菜，白苋菜的莖與葉全為綠色或淡綠色，紅苋菜則均為紫紅色或葉片綠色、葉脈紫紅色，而且纖維質較多。

苋菜富含蛋白質、脂肪、糖類及多種維生素和礦物質，其中蛋白質比牛奶更能被人體吸收，而所含胡蘿蔔素比茄果類高2倍以上，鐵的含量是菠菜的1倍，鈣的含量則是3倍。更重要的是，苋菜中不含草酸，鈣、鐵進入人體後很容易被吸收利用。因此，苋菜能促進兒童的生長發育，對骨折的癒合據說也有

食療功效。

苋菜亦具藥用價值，尤其是紅苋菜。《本草綱目》中記載，苋菜「甘、冷利、無毒，具有補氣除熱，利在小腸，治初痢」等功用。中醫上認為，苋菜具有解毒清熱、補血止血、抗菌止瀉、消炎消腫、通利小便等功效；而民間視苋菜為「補血佳蔬」，故又有「長壽菜」之美稱。

苋菜葉多質嫩、莖細柔軟，既可炒食、做湯，又可裸川燙涼拌，清爽可口，易於消化吸收，常見料理有涼拌苋菜、苋菜豆腐湯、炒苋菜等。

苋菜選購以全株新鮮細嫩、莖細小葉片大、不老化不枯萎、莖頭端處易折斷、無水傷腐爛以及無病蟲害者佳。苋菜不易保存，宜盡速食用，享用苋菜的鮮美滋味。

編



2008

從農場到餐桌

文/翁愷愷

圖/豐年社編輯部

【鄉間小路】

# 莧菜—神賜給的食物

## Amaranth

*Ancient food of the gods  
for the people of today*

各式各樣的莧菜都有一個特點，就是具有雜草般的韌性與生命力，耐熱耐瘠的陽光性格。



紅莧菜

類莧菜給個「Chinese Spinach」的別名。台灣原產並經育種的白莧菜，應該是最受歡迎的品種了。農民喜歡它適應台灣亞熱帶氣候的生長特性，對土質不挑剔，蟲害少，抗病性強，在台灣四季都可以長，夏天播種後約20天就可以採收。在市場中看到的白莧菜，根莖葉都在，細嫩青翠，消費者也喜愛。清淡的滋味適合清炒或煮湯，爽口解暑。近年來有機及養生的食品日益走紅，莧菜容易栽種、抗病蟲害、耐熱的特性，成了少數可以常年進行設施栽培的作物。

**印**象中莧菜向來與「高貴」食物沾不上邊。傳說它是源自印度的古老植物，品系經長久雜交演變，各類莧菜家族（Amaranth）遍及全世界。有專供食莖葉的，有將種子當小麥作主食的，也有當作造景的觀賞植物的，高矮胖瘦有之，清純鮮艷各顯其姿。各式各樣的莧菜都有一個特點，就是具有雜草的韌性及生命力，喜愛陽光及溫度。

加上輕脆的口感及優質的營養成分，莧菜在國內外都成了麻雀變鳳凰的食物。

## 麻雀變鳳凰

莧菜在台灣農業史上，雖不是改良場最熱衷研究的蔬菜，但也對莧菜的特性作了一些改良。除了發芽率、抗病性、耐旱力等研究，也曾對紅莧菜作為食用染料做過嘗試。莧菜易雜交，葉形高矮都很有變化，各類綠白相間、紅綠雜陳的葉色也使莧菜名列觀賞植物的一種。最令人感興趣的，是屬於採種子型的莧菜了。

食葉用的莧菜早就在中國落地生根，外國將該

早在民國65年，豐年雜誌（26卷23期）的封



莧菜梗可供發酵醃製



留供採收種子的野莧菜

面就曾出現一幅與人齊高、長滿花穗的照片。文章是介紹專供採收種子食用的南美印地安莧菜，內容生



採收嫩葉的野莧

動有趣，文中除顯現有機農業概念，並有溫馨的農業合作，及免費提供種子試種。就原產墨西哥的採食種子莧菜歷史也作了介紹。所以當我看到以「Amaranth- Ancient food of the gods for the people of today」為標題，說明當地人民對這種易種多產又營養價值高的食種子莧菜，所表現出來的敬意，的確令人感動。

## 上天的恩典

莧菜所以平民化，除了它以不同方式作為人們的蔬菜或食糧外，也毫不吝惜的充分提供豐富的營養成分。莧菜除一般蔬菜的營養成分外，另含有與菠菜不相上下的鐵，以及人體必需但無法合成的賴胺酸 (Lysine)。另一種少見的成分就是保健食品最紅的葉酸 (Folic acid)。葉酸對懷孕婦女及胎兒成長都是重要成分。聯合國衛生組織對莧菜給予人類營養 (尤其是婦女及幼兒的貢獻) 也非常推崇，並建議將食種莧菜種子與米作一比一的混合，可以提升穀類營養及滿足缺糧人民的營養需求。

在油價高漲、糧食告急的時代，除了節能

食種子莧菜與主要糧食營養成分比較 (100克重量)

	食種莧菜	白米	小麥	玉米	燕麥
蛋白質(克)	19	5.6	12.8	9.4	15.8
粗纖維(克)	5.6	0.3	2.3	3	3
脂肪(克)	6	0.6	1.7	4.7	6.9
碳水化合物(克)	6	79.4	71	74	66
鈣(毫克)	250	9	29.4	7	54
鐵(毫克)	15	4.4	4	2.7	5
卡路里	414	360	334	365	389

莧菜之主要營養成分 (100克食用部分)

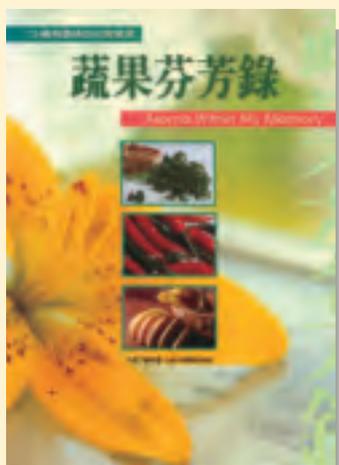
主要營養成分	生食 (raw)	煮熟 Boiled
水分 (%)	84.4	83.9
熱量 (cal.)	47.0	27
蛋白質 (g)	4.6	4.4
纖維 (g)	1.1	-
總碳水化合物(g)	7.4	4.4
灰分(g)	2.5	-
鈣 (mg)	341.0	314
磷 (mg)	76.0	62
鐵 (mg)	18.0	-
鈉 (mg)	51.0	-
鉀 (mg)	443.0	-
維生素 A (I.U.)	12, 860	12,345
硫胺素(維生素B <sub>1</sub> ) (mg)	0.01	0.01
核黃素(維生素B <sub>2</sub> ) (mg)	0.37	0.33
菸鹼酸(維生素B <sub>3</sub> ) (mg)	1.80	1.70
維生素C (mg)	120.00	109.00

減碳外，我們對曾經陪伴我們度過貧困時期的食物，好像缺少了一份敬意。當年代替白米的紅番薯，被世界衛生組織選為對健康最好的蔬菜；秘魯提議世界糧農組織把2008年訂為馬鈴薯國際年；夏威夷每年有芋頭嘉年華，感謝對人類生命的孕育。據說莧菜在二次世界大戰糧食缺乏時，也對台灣人民提供營養，但我們好像也說不出像「food of the gods」這一類的話。我就大膽改成「food from the gods」，好好謝一謝這個平凡又偉大的作物吧！



採收種子食用的南美印地安莧菜

解



## 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



# 莧菜食譜

## 櫻花蝦莧菜磯邊揚 (1人份)

### 【材料】

紅莧菜200克、白莧菜200克、黑芝麻30克、香菇1個、洋蔥丁5c.c.、牛蒡絲少許、櫻花蝦少許、麵粉少許、沙拉油適量

### 【調味料】

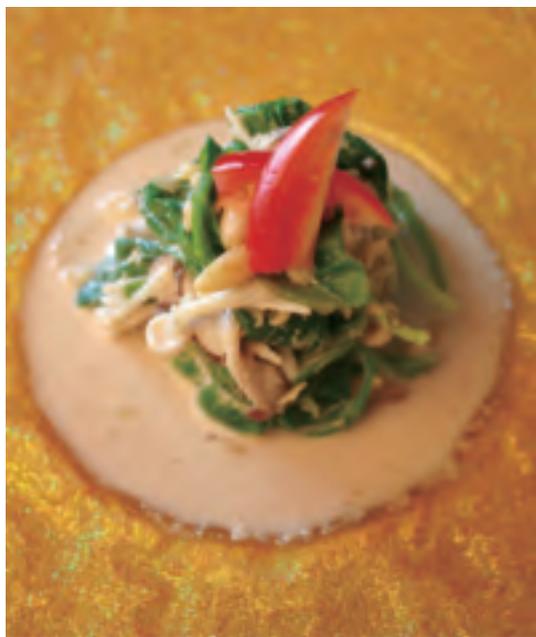
檸檬1片



### 【作法】

1. 莧菜、香菇、洋蔥丁、牛蒡絲都洗淨，香菇刻花增加美感，莧菜切段，櫻花蝦切丁。
2. 麵粉加點水混成麵糊，和黑芝麻攪拌均勻。
3. 作法1材料沾取適量麵糊，下油鍋，以油溫約170°C炸熟，即可上桌。
4. 擺上檸檬片，可擠檸檬汁食用，倍增清爽感。
5. 表面可再用炸過的細紅椒絲等材料做裝飾。

- 【TIPS】**
1. 白莧菜（綠莧菜）、紅莧菜都適合做這道相當日式風味的菜色。
  2. 櫻花蝦香氣十足，為這道菜加分不少。



## 和風芝麻莧菜松子 (1人份)

### 【材料】

紅莧菜少許、白莧菜少許、松子少許、味醂0.3c.c.、無調味的柴魚汁60c.c.、淡口醬油20c.c.、香菇1個、金針菇少許、小番茄1粒

### 【調味料】

白芝麻粒20克、胡麻醬45克

### 【作法】

1. 先將莧菜稍加清洗，用熱水氽燙過後，立即泡入冰水中冷卻，保持鮮脆，5至10分鐘以後瀝乾水分，備用。
2. 將白芝麻磨得細勻後，加入胡麻醬磨至融合均勻。
3. 香菇、金針菇稍加清洗，用熱水氽燙過後，泡冰水冷卻，瀝乾水分，依序加入味醂、柴魚汁、醬油均勻磨合，連同作法1盛盤，淋上作法2。
4. 盛盤前，撒上松子果碎增加香味即可上桌。
5. 表面可用切角的番茄片裝飾。

- 【TIPS】**
1. 紅莧菜、白莧菜一起搭配，風味更多樣化。
  2. 可以冷藏後當成一道開胃小品來食用。





## 炒紫蘇梅子莧菜羹 (1人份)

### 【材料】

紅莧菜少許、綠莧菜少許、紫蘇梅子1粒、吻仔魚20克、薑絲5克、味醂0.3c.c.、無調味的柴魚汁60c.c.、鹽0.2克、銀杏少許、太白粉少許、沙拉油少許

### 【調味料】

香油少許

### 【作法】

1. 先取莧菜嫩葉部分，稍加清洗後備用。
2. 將紫蘇梅子的梅肉剝開，以增加梅香味。
3. 熱鍋內先放入薑絲，以油爆香，加入莧菜翻炒後，加水，蓋上鍋蓋，以高溫燜煮。
4. 再將吻仔魚、味醂、柴魚汁、銀杏以太白粉勾芡，入鍋一同燜煮。
5. 盛盤前淋上適量香油，上桌，取紫蘇梅裝飾，即可食用。



- 【TIPS】**
1. 莧菜和吻仔魚是營養上、口味上都最搭調的絕配。
  2. 紫蘇梅有助增進風味，減輕疲勞，買現成的紫蘇梅罐頭即很方便取用。



## 莧菜布丁盅 (12人份)

### 【材料】

白莧菜150克、紅莧菜150克、無調味的柴魚湯400c.c.、全蛋280克、味醂40c.c.、淡口醬油20c.c.、鹽5克、腰果碎少許、薄荷1枝

### 【調味料】

海膽20克、蛋2個、牛奶50c.c.、柴魚湯50c.c.、醬油10c.c.

### 【作法】

1. 先將莧菜清洗過，加柴魚湯以果汁機打碎成莧菜汁。
2. 將作法1莧菜汁盛入小圓容器。
3. 在打蛋盆裡放入蛋液、味醂、醬油、鹽以打蛋方式翻攪均勻後，即成布丁液，加入作法2中拌勻，擺入電鍋內。
4. 調味醬汁的材料拌勻，淋入電鍋內莧菜盅的周邊，蓋上電鍋蓋，按下開關，蒸熟，再取出置於盤中。
5. 撒上腰果碎點綴，即可趁熱食用。
6. 表面可用薄荷葉裝飾，增加鮮翠感。

- 【TIPS】**
1. 如果冷藏後再吃，也另有一番風味。
  2. 如果使用已調味的柴魚高湯，則可不必再放醬油、鹽，以免過鹹。



食譜製作 / 主廚 夏志成

大德麗緻酒店 台南市西門路1段660號 06-213-5555



### 夏志成 主廚

莧菜俗稱「杏菜」，好種又好吃，營養高，取莧菜莖葉，以蔥花爆香或加吻仔魚、丁香魚煮湯，就是簡易的家常佳餚了。

莧菜可以做變化的菜色很多，例如綠茶莧菜湯就以絞肉加綠茶粉、太白粉和

香油拌勻後，加莧菜煮湯而成，口感清爽；番茄莧菜魚湯取鱸魚稍炸過，再加山藥、青蔥、洋蔥、莧菜、番茄煮湯而成，很能開胃、增強體力；莧菜加絞肉塞入切段挖空的苦瓜盅內再煮滾，相當退火解毒；莧菜汆燙過拌著蒜泥吃，殺菌、防感冒；莧菜煮豆腐湯，淋少許麻油上桌，如同白玉翡翠一般色澤動人，全家都愛。





農民蔡平和正整理蠶絲網

## 營養價值高·小兵立大功

# 蓋蠶絲被長大的莧菜

二崙鄉農民戲稱當地莧菜「是蓋蠶絲被長大的」，成本不便宜，但蓋蠶絲被的莧菜，品質果然高人一等，讓怕冷的莧菜在冬天也能順利成長，產出品質與夏天一樣，擁有絕佳賣相及細膩口感，使二崙鄉民得以在市場空窗期供應莧菜，有1公斤30元的高身價喔。

**莧**菜，抬頭即見草，這個有著靈氣名字的蔬菜，是地球上的古老作物之一，30年前被美國國家科學院譽為「最適合人類攝取的原種作物」，然而，在商業性農作物大軍壓境下，栽種面積越來越少。在台灣，莧菜是夏天主要且常見的輪作作物，可有效改良土壤，生長期短，容易照顧，且具有高鈣、高營養的特性，一物多用途，成為農家的好幫手。

### 調整產期·敷蓋蠶絲網

桃園縣八德鄉、雲林縣二崙鄉，以及嘉義縣新港鄉是台灣主要的莧菜產區，由於莧菜怕冷，早在15年前，二崙鄉復興合作農場就被農委會選定推動設施作物不同材質覆蓋材料示範區，之後，農民再接再勵研發，發現蠶絲網敷蓋效果比不織布佳，成功調節產期，讓二崙莧菜在冬天也能產出如盛產期一般的好品質，為農家經濟小兵立大功。



蠶絲網是二崙莧菜冬季栽種的好幫手

宜，平均每0.1公頃面積需花費2萬元，但蓋蠶絲被的莧菜，品質果然高人一等，復興合作農場場長呂樹泉說，覆蓋蠶絲網種植的莧菜，可以解決莧菜在低溫下生長所造成的植株矮小、生長期長且纖維粗等問題，即使冬天也能種出與夏天一樣，擁有絕佳賣相且口感細膩的莧菜，使二崙莧菜在冬天也擁有一公斤30元的身價。

二崙鄉莧菜採用設施栽培，設施栽培在台灣並不稀奇，但復興合作農場推動的設施栽培，捨棄一般的尼龍網或不織布網，改用蠶絲網，使得二崙得以在市場空窗期供應高品質的莧菜，這項成果並非憑空得來，而是歷經二次轉型。

### 一枝獨秀·夏季生長旺

民國82年冬天，農委會在雲林縣嘗試進行不同材質敷蓋材料對莧菜種植的影響，當時試種莧菜品種為軟枝黃葉種，採用的敷蓋材料有尼龍紗網、白色透明不織布，調查得知，採用不織布敷蓋莧菜，不論株高、莖粗、葉綠素含量、維他命C含量及單位面積產量均顯著優於尼龍紗網敷蓋及露地栽培。

之後農民再接再勵改良，發現蠶絲網效果更佳，農民蔡平和說，中秋過後，即需以蠶絲網覆蓋，以防範早晚低溫，蠶絲網的好處是可以通風，但冷空氣不易通過，且可直接噴灑藥劑，無須擔心藥劑卡在網上，農家

蠶絲網？別懷疑，就是人們用來保暖的蠶絲，二崙農民常戲稱當地莧菜「是蓋蠶絲被長大的」，這個「棉被」不便



滿園莧菜綠意盎然



栽種10天的莧菜已冒出多片葉片



二崙莧菜網室設施多半為水平式

通常在中秋過後到農曆春節期間覆蓋，不過蠶絲網怕濕及蟲咬，必須經常曬太陽，細心保存得當，使用年限通常可達5年以上。

莧菜又稱為苕菜或杏菜，客家話叫做「漢菜」，在熱帶及亞熱帶的亞洲或中國大陸很早即普遍栽培，由於生長強健又快速，病蟲害少、適應力強，居家若有一處向陽的空地或陽台，即可利用栽培槽、栽培箱等直接播種，很快就可採收，因此，在台灣夏季高溫多濕的季節，許多小葉菜類不易生長時，莧菜卻能一路長紅。

### 煮湯炒食·鮮美菜根香

莧菜喜歡溫暖的氣候，耐熱力強、但不耐寒，最佳生長溫度為 20~35°C，20°C 以下植株生長緩慢，且易引起花芽分化，尤其日照時間在11.5小時以下的短日照情況，更容易加速開花結子，因此台灣各地雖然幾乎可以週年栽培，但北部以4~7月、中部以3~8月、南部以2~9月為最適宜的栽培季



復興合作農場二崙莧菜栽種的推手

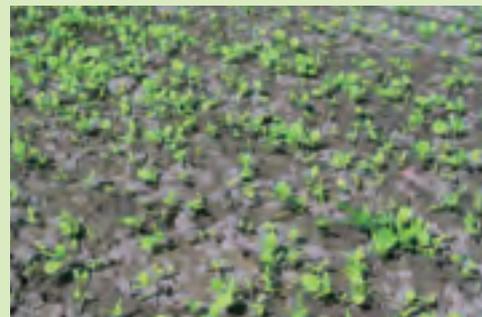
節。

台灣人習慣吃莧菜的嫩莖及葉片，多半用來煮湯或炒食，味道鮮美滑口，不過也有人因覺得有股青澀的味道而不敢吃，愛吃的人卻覺得有股特別的菜根香，餐廳裡常見的吻仔魚羹、翡翠羹，翠綠的蔬菜就是莧菜。

早期中國大陸浙江農家另有一種獨特的吃法，由於認為粗梗棄之可惜，於是將之切成一段段放入陶罐中，經發酵醃製，成為當地人口中的「莧菜梗」，食用時，將莧菜梗放在碗裡、隔水蒸熟即可上桌，至於陶罐內剩餘的鹹滷，可循環使用，以醃製下一批，由於蒸熟的莧菜梗呈灰褐色鬆軟狀，有股類似臭豆腐的發酵味道，外地人不習慣，幫它攞了個「臭」字，卻是當地家家戶戶每餐必備的農家菜。

### 鐵鈣含量·葉菜類最高

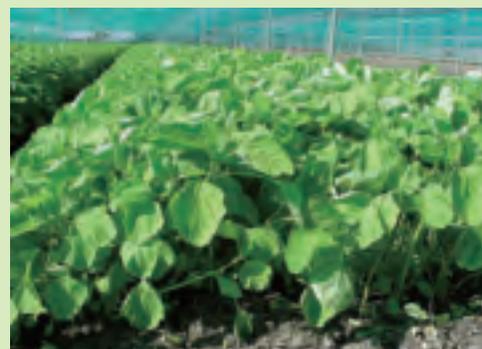
看起來不起眼的莧菜，其實營養價值很高，含有豐富的蛋白質及維生素 A、B、C，鐵及鈣的含量是葉菜類最高，鐵含量比菠菜高出一倍，鈣含量則是菠菜的3倍，且因其不含草酸，食後容易為人體吸收，不致引起過敏，很適合做為嬰幼兒的補充食品，尤其紫紅色的莧菜，可以補血益氣，增進骨骼發



播種約3天的莧菜，冒出小小的芽



已可採收的莧菜，一片油綠



莧菜營養價值高



菜農正忙於採收莧菜



莧菜採收後，還需經過清洗

育。

不過莧菜性涼，體質偏寒或有慢性腹瀉者，不宜長期大量食用；而在炎熱的

夏季，勞動過量、流汗過多、火氣上升及口乾舌燥時，多吃莧菜可以解暑清熱，對乾熱性眼睛紅腫、尿道炎及便秘等亦有緩解效果。

呂樹泉表示，除了野生的刺莧外，莧菜主要栽培品種依葉色分為綠莧、白莧、虎斑莧及紅莧等。白莧的莖葉顏色並非白色，而是淡綠色，比綠莧的葉色要淺得多，因為葉片大而肥厚，呈倒心臟形，俗稱為虎耳白莧，由於莖部粗大、生長快速，產量高、品質佳，是目前台灣的莧菜主流品種。

虎莧又稱為虎斑莧，是紅莧的一種，因葉片外圍為綠色，中間及靠近葉脈處為紫紅色，紅綠相間呈虎斑狀，因此稱為虎莧，由於煮後湯汁呈現紫紅色，市場接受度較低，也易與紅鳳菜混淆，栽培並不多。

### 撒種簡單·成農民最愛

復興合作農場呂樹泉場長說，台灣夏季多颱風，豐沛的雨量是葉菜類的天敵，但莧菜與空心菜不怕風、不怕水的特性，使得該



清洗後的莧菜包裝妥當

兩種蔬菜成為市場夏季主要蔬菜，其中，莧菜在農民心目中略勝一籌，原因很簡單，空心菜的種子較大且難以栽培，播種時講究技術；莧菜的種子則如芝麻般細小，菜種取得容易、撒種簡單，對農民來說較為省工。

不過，因播種密度不易控制，莧菜播種前，需將耕地挖鬆後打細整平、減少土壤空隙，以利於種子均勻發芽；小面積播種時，農民通常以拇指及食指將種子搓揉均勻，即可全面撒播，再以細土或培養土覆蓋，避免種子露出土面，再以細嘴噴壺澆水，最後用報紙或稻草覆蓋，以保持土面濕潤，高溫時，約3~4天即可萌芽，萌芽後再將報紙或稻草移除。

雖然莧菜對土壤的選擇並不嚴苛，但在排水不良或黏質性高的土壤生長較差，根尖容易壞死，葉片反捲向上。其根群發達，對水分及養分的吸收力很強，為確保莧菜脆嫩的品質，宜選擇肥沃富含有機質且保水力強的土壤，並以微酸性至中性的土壤最佳，生長期間若缺乏水分，植株發育不良且纖維含量增加，則品質粗硬不佳。

### 提升賣相·採收後清洗

莧菜播種後，盛產期約20天左右即可採收，低溫期則需30~40天才能收成。農友習慣徒手連莖帶根採收莧菜，理由是消費者反應根越白越多越鮮嫩，因此莧菜一旦拔離土壤，菜農總不忘使勁沖洗根部，維持優美的賣相，以提高售價。

呂樹泉以二崙為例，採收期間，每天下午運往拍賣市場，農民頂著大太陽採收，馬不停蹄地在水池邊清洗，整把整把地裝箱，為避免運送期間葉片黃化，農民曾經嘗試在箱內放入冰塊，但後來發現，莧菜浸在冰塊溶解後的水中，反而喪失了鮮脆的外觀，於是改在箱內裝入低溫的罐裝水，以使箱內保持低溫，又不破壞蔬菜的品質。

今年夏天因為雨水多，且預期的颱風並未報到，產地蔬菜價價直直落，微薄的利潤苦了農民，卻造福了消費者。炎熱夏季裡，最適合食用當令蔬果，來一把營養價值高卻便宜的莧菜，讓健康滿分，給農民的鼓勵也滿分。

鄉



探訪·攝影/春樹

## 堅守傳統 瞭望未來 等待糧倉的春天

# 二崙采風



教堂是當地民衆聚會的場所

二崙鄉位於雲林縣最北方，清朝時期，因平原中有兩個小山丘相連，而有「二崙」地名由來。二崙鄉緊鄰濁水溪，東臨蔬菜產地西螺鎮，鄉內盛產稻米、蔬菜及西瓜，而有「糧倉」之稱；老一輩津津樂道的則是昔日武術技藝興盛，因為「西螺七崁」中有「四崁」位於該鄉；對年輕一輩而言，穿越境內的高鐵、不遠處的中科園區與台大虎尾分院等重大建設，即將點燃蓬勃的發展煙火，比廟口前的故事，更令人雀躍與欣喜。

### 高鐵途經·發展可期

盛夏的二崙鄉，眼前除了綠，還是綠，純樸的鄉景與台灣其他鄉鎮大同小異。安靜的鄉里，依循四季，日出而作、日入而息，但出了市街，遠處高鐵長龍橫互綠野平疇；田間灌溉用水呼嚕嚕地轉動著，軌道上疾如風的高鐵呼嘯而過；鐵牛車慢條斯理駛過「高鐵最有潛力的建地」布條，老農直視著前



高鐵橫互於鄉野田疇



矗立於二崙鄉公所前的鄉徽

方，趕著巡視田園，在太陽下山之前。

高速鐵路通過雲林縣的鄉鎮市包括二崙鄉、虎尾鎮、土庫鎮、元長鄉，並

在虎尾鎮附近預留站址，對「隔壁鄰居」二崙鄉而言，重大交通建設開通，意味著繁榮與進步即將來到，更何況車程不到20分鐘的台大虎尾分院早已上路，交通與醫療水準全部三級跳，讓西螺、虎尾及二崙鄉的區域發展一氣呵成。

### 建設興關·滿足需求

根據雲林縣政府的規劃，高鐵通車後，虎尾鄰近區域將逐漸成為雲林通勤生活圈發展核心，該生活圈服務範圍不僅包括鄰近中科虎尾基地的就業人口，雲林科技工業區、台塑六輕甚至未來進駐的台塑大煉鋼廠、中



行走二崙鄉間，盡是一片綠意



台大虎尾分院前方道路的路燈造型獨特



台大虎尾分院建築宏偉



台大虎尾分院前的造景

油八輕等就業人口，整個雲林縣均將納入該生活圈服務範圍。

雖然多數生活機能目前無法提供立即性服務，但長期而言，規劃中128公頃住宅區與將近21公頃的商業區等使用分區土地釋出及公園、兒童遊樂場、體育場、文小、文中、文大等公共設施開闢，應可滿足當地生活機能的需求。

二崙鄉，正在悄悄的轉變中。

二崙鄉是台灣重要的農作物產區，二崙西瓜「上港有名聲、下港有出名」，每年的西瓜節不僅熱鬧滾滾，自強大橋南端的果菜市場人聲鼎沸，全是識貨老饕前來採買香甜好吃的西瓜。

## 西螺七崁·名號響亮

二崙鄉雖然不以觀光取勝，但鄰近的西螺與虎尾則享有多項傲人的觀光資產，例如遠東第一大橋西螺大橋，半世紀前，爲了疏通南北交通，日本總督府歷經5年、中途還因珍珠港戰事停頓建橋工程，終於完成僅次於

舊金山金門大橋、也是世界第二大橋的西螺大橋。

另外，西螺、二崙交界處的「張廖宗祠」（崇遠堂）則是全省最大的宗祠家廟，四周全是稻田，宗祠隱身在濃密樹叢裡，典雅而精緻。這座屬於西螺七崁的廖家祠堂，原創於清朝道光年間，民國44年重整修建，正門爲五開間立面，屋頂採斷簷生箭口形式，中央間推縮形成凹壽，中殿以三開間的軒廷拜殿結合主要的祭祀空間。

年輕一輩或許不知道西螺七崁，但4、5年級生拜電視劇風行之賜，對於西螺七崁的武術都不陌生，早期「西螺七崁」的「張廖」氏族，分佈於雲林各地，其中又以二崙的四崁所佔數量最多，另外兩崁在西螺、一崁在崙背，由於家族成員分散四處，祭祖拜典聯絡不易，於是決定創建「張廖宗祠」，並於每年春秋大祭，集結張廖子孫在此追思祭祖，凝聚宗族的向心力。

鄉