

2008 從 農 場 到 餐 桌

紅嘴綠鸚哥

菠菜

上餐桌

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

雲林縣二崙鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



菠菜

性喜冷涼 · 營養寶庫

文／路全利 台北農產運銷公司


菠菜屬藜科1至2年生草本植物，原產波斯，曾被阿拉伯人譽為「蔬中之王」，唐朝時由尼泊爾傳入大陸，再由移民引入台灣栽培。菠菜因原產波斯及其株根呈淺紅色，故又名波斯草、赤根菜、鸚鵡菜等。

菠菜性喜涼冷，秋、冬、春季為盛產期，台灣各地皆有種植，主要產地集中於彰化、雲林、嘉義；而夏季則為淡產期，主要產地在梨山、南山等高冷地。高冷地生產之菠菜，植株較高大，且產量少，價格水準較高，而盛產期菠菜，植株較矮小，產量較多，價格水準較夏季便宜。菠菜葉片形狀一般分角葉及圓葉2種，角葉種葉緣有鋸齒狀切刻，市面上較為常見，圓葉種葉緣則呈平整。

菠菜所含的營養不僅種類眾多，且大部分營養的含量為其他蔬菜好幾倍，因而被稱為「營養的寶庫」。從營養方面分析，胡蘿蔔素、葉酸、維生素、B₁、B₂、鈣的含量較高，胡蘿蔔素經由人體攝取後，會在體內轉變成維生素A，而維生素A可以保護上皮組織和眼睛。葉酸是水溶性維生素的一種，有「造血維生素」之稱，對孕婦非常重

要，能預防胎兒神經系統的缺陷。菠菜中維生素B₁、B₂的含量超過大部分的蔬菜，維生素B₁約為空心菜的5倍，維生素B₂則為8倍。故又有「維生素的寶庫」之稱。而在《本草綱目》中認為，食用菠菜具有「通血脈，開胸膈，下氣調中，止咳潤燥」功效。

菠菜選購時以選擇葉片顏色深綠而有光澤，葉片前端充分舒展且面積充足者為佳，另菠菜的根部是否新鮮也是需要注意的要點；如果葉片變黃、變黑、變軟、萎縮，代表品質已變異，商品價值較低。

因為維生素C會隨著時間流失，所以購買菠菜後應該盡早食用。為了防止其乾燥，應該用濕紙包好裝入塑膠袋或用保鮮膜包好放在冰箱裡，一般在2天之內食用可以保證菠菜的新鮮。 





蔬菜中的話題女王 菠菜

菠菜是冬天的菜，葉大根細，葉色濃綠，根呈紅色，味美色鮮，營養豐富。簡單一道「菠菜煮豆腐」就可以成詩：「金鑲白玉板，紅嘴綠鸚哥」。雖然話題不斷，卻是老少咸宜、東西方都喜歡的蔬菜；不過，我們的「紅嘴綠鸚哥」還是桌上最美的佳餚。

不論古今中外，菠菜都可算是蔬菜中的名人，它的成與敗充滿矛盾。它是喜歡寒冷的蔬菜，卻是源起於中東；美國漫畫大力水手卜派讓它紅透半世紀，已故作家柏楊卻因翻譯它而入獄；菠菜富含鐵及鉀是它成為超級蔬菜的原因，但它又含有草酸及嘌呤讓痛風患者卻步；台灣三大高冷蔬菜甘藍、大蒜及菠菜，為菜農帶來夏季蔬菜的高利潤，也飽受污染水源之批評；冷凍菠菜曾是台灣銷日的主要蔬菜，因不敵大陸低價傾銷而消聲匿跡，大陸因菠菜農藥殘留過量讓台灣菠菜再度輸日；2006年美國菠菜受大腸桿菌污染使它成了殺人凶手，美國環境協會又將菠菜列為12個高農藥殘留的蔬菜之一。如此讓人愛恨交加的蔬菜真是少見。

話題女王 高冷地栽培

菠菜在西元200年左右就有記載，伊朗是原產地。傳入中國的時間依史書記載是唐太宗貞觀21年（即西元646年），為尼婆羅國王進貢之物。現在中國菠菜的產量及出口量都是全球第一。菠菜在11世紀傳入歐洲，英文名「Spinach」是「西班牙蔬菜」的意思，目前西方產量最多的是美國及荷蘭。

菠菜是冬天的蔬菜，宋朝蘇東坡有詩為證：「北方苦寒今未已，雪底菠棱如鐵甲，豈知吾蜀富冬蔬，霜葉露芽寒更茁」。菠菜的品種很

多，台灣早期種植5個品種：禹城、日本大葉、次郎丸、在來種及蜜斯特蘭，生長期不一，適合種植的季節也有差別，9月至翌年1月都可種。現在高海拔地區的菠菜9月就可以上市，平地菠菜可以採收到5月。

菠菜是長日照耐寒蔬菜，水分需求大，土壤偏鹼性。台灣高冷蔬菜部分種在水源保護區內，在高海拔的蔬菜區可看到田間遍布灑水兼施藥設施，畦間是白色生石灰用以提高土壤酸鹼值，環保團體不抗議也難。

冷凍菠菜 台灣大逆轉

菠菜是老少咸宜、東西方都喜歡的蔬菜，也是少數可以加工及裝罐銷售的蔬菜。冷凍菠菜是日本最受歡迎的下酒菜，中國、台灣、美國都視為主要外銷日本的食物。大陸以其產量及低成本將台灣菠菜銷日市場全數打敗。2004年因大陸菠菜連續農藥殘留超過日本安全標準，由加強檢驗至全面禁止進口，台灣冷凍菠菜重回日本市場。

1929年由美國漫畫家西格所創造的大力水手卜派連載漫畫，可算是罐頭菠菜的超級推銷員。大鬍子大煙斗的獨眼水手卜派，總在吃完一罐菠菜泥後，臂力大增，即可以擊敗情敵布魯托，保護常惹麻煩的女友奧莉薇。這個被美國八股評論家譽為「做你自己，並為市井小民挺身而出的美國偶像」，在台灣1968年戒嚴時期，導致作家柏楊因翻譯一段水手的話而以叛亂罪判刑12年。每年4月美國阿肯色州Alma Spinach Festival仍維持吃罐頭菠菜比賽。但根據統計，大部分美國人還是以吃新鮮的菠菜為主。

好看好吃 還可以入詩

菠菜葉大根細，葉色濃綠，根呈紅色，所以配上白色的菜一起煮特別出色。簡單的一道「菠



菠菜之主要營養成分 (100克重量)

主要營養成分	含量
卡路里	30千卡
總碳水化合物	3.6克
蛋白質	2.2克
脂肪	0.4克
糖類	0.4克
膳食纖維	2.2克
鈣	99毫克
鐵	2.2毫克
鉀	140毫克
鈉	118毫克
鎂	58毫克
維生素A	469微克(ug)
Beta胡蘿蔔素	5626微克
葉酸(維生素B ₉)	194微克
維生素C	28毫克
維生素E	2毫克
維生素K	483微克

菜煮豆腐」就可以成詩：「金鑲白玉板，紅嘴綠鸚哥」。打成泥的菠菜煮小魚羹湯既好看好吃又營養。

菠菜的營養成分及含量在評比上都是屬於特優及優等。洋人喜生吃，沸水川燙一分鐘營

養也不流失。菠菜的鐵及鉀的含量較一般蔬菜高，但因同時含有草酸，會與鐵、鉀或鈣結合而阻礙被人體吸收的能力。菠菜也富含維生素A、K、B₆、B₉（即葉酸），以及多種微量元素，對人體保健及提升免疫力都有幫助。菠菜同時含有草酸（oxalates）及嘌呤（purines），因而造成吃菠菜容易腎結石及加重痛風的印象。其實草酸及嘌呤不是菠菜的專利，許多蔬果都有，適量食用絕對不會有影響。

美國2006年9月發生菠菜受大腸桿菌O157:H7污染的案件，可算是最大宗的食品微生物污染案。（當紅的三聚氰胺算化學污染。）在短短2個月內計有26個州205人感染，103人住院，3人死亡。受污染的菠菜來自加州農場，疑是灌溉水受豬糞污染而傳播。O157:H7是毒性最強的大腸桿菌，雖然此菌在75°C以上的水中煮3分鐘以上就會死亡，但作為沙拉生食則易感染。其實生機飲食的風險是比較大的。以菠菜而言，沸水燙煮可以減少澀味及殺菌，對養分

一杯煮熟菠菜(180克)所含營養成分與人體每日必需量比較表 熱量 41.40 calories

營養成分 Nutrient	Amount	DV(%)	Nutrient Density	World's Healthiest Foods Rating
維生素K (vitamin K)	888.50mcg	1110.6	482.9	excellent
維生素A (vitamin A)	14742.00IU	294.8	128.2	excellent
錳 manganese	1.68mg	84.0	36.5	excellent
葉酸 folate	262.44mcg	65.6	28.5	excellent
鎂 magnesium	156.60mg	39.1	17.0	excellent
鐵 iron	6.43mg	35.7	15.5	excellent
維生素C (vitamin C)	17.64mg	29.4	12.8	excellent
維生素B ₂ (vitamin B ₂) (riboflavin)	0.42mg	24.7	10.7	excellent
鈣 calcium	244.80 mg	24.5	10.6	excellent
鉀 potassium	838.80 mg	24.0	10.4	excellent
維生素B ₆ (vitamin B ₆) (pyridoxine)	0.44 mg	22.0	9.6	excellent
色胺酸 tryptophan	0.07g	21.9	9.5	excellent
膳食纖維 dietary fiber	4.32g	17.3	7.5	very good
銅 copper	0.31mg	15.5	6.7	very good
維生素B ₁ (vitamin B ₁) (thiamin)	0.17mg	11.3	4.9	very good
蛋白質 protein	5.35g	10.7	4.7	very good
磷 phosphorus	100.80mg	10.1	4.4	very good
鋅 zinc	1.37mg	9.1	4.0	very good
維生素E (vitamin E)	1.72 mg	8.6	3.7	very good
omega 3 fatty acid 脂肪酸	0.15g	6.3	2.7	good
維生素B ₃ (vitamin B ₃) (niacin)	0.88mg	4.4	1.9	good
硒 selenium	2.70mcg	3.9	1.7	good
World's Healthiest Foods Rating	Rule			
excellent	DV>=75% OR	Density>=7.6	AND	DV>=10%
very good	DV>=50% OR	Density>=3.4	AND	DV>=5%
good	DV>=25% OR	Density>=1.5	AND	DV>=2.5%

流失有限，又可變化口味，值得推薦。

冬天的菠菜適時適種，莖葉柔脆滑嫩，味美色鮮，營養豐富。雖然話題不斷，但好就是好。可以學日本人川燙冷凍吃，也可以像美國人吃糊成一團的罐頭菠菜。但我們的「紅嘴綠鸚哥」還是桌上最美的佳餚。



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

菠菜食譜

菠菜洋芋鮭魚卵沙拉 (1人份)

【材料】

菠菜50克、洋芋（馬鈴薯）1個、蛋1個、牛番茄1個、鮭魚卵1小匙

【調味料】

美乃滋50克

【作法】

1. 先將菠菜燙熟後，放入冰水中冰鎮5分鐘，略瀝去水分，備用。
2. 番茄去籽、去皮後，果肉切丁，備用。
3. 把蛋用熱水煮熟後，剝去殼，蛋黃、蛋白分開，各都切碎，備用。
4. 將洋芋煮熟，切丁，放著冷卻。
5. 作法4加上作法3的碎蛋黃與美乃滋拌勻調味。
6. 盛盤，將作法1菠菜、作法5調味洋芋、作法2番茄丁依序分次放入模，形成塔狀。
7. 頂端放上鮭魚卵裝飾即可。

- 【TIPS】**
1. 菠菜冰鎮，可以保持鮮綠的色澤和鮮爽的口感，並預防所含的鐵質因接觸空氣氧化而流失；菠菜汆燙的熱水中可加入鹽巴，讓菠菜葉更顯翠綠。
 2. 菠菜汆燙後，一般人只把它切段或搗泥，其實可以把它剪成細條形，當做很有綠意的菜餚飾品，還能吸引偏食的小朋友多吃點營養豐富的菠菜。



清燉菠菜松阪豬 (1人份)

【材料】

菠菜50克、松阪豬肉50克、天使細麵10克、高湯200 c.c.、番茄適量

【調味料】

鹽少許

【作法】

1. 先將菠菜、細麵各用略加了鹽的熱水燙熟，備用。
2. 松阪豬肉以高湯燉煮熟透後，切片。
3. 作法2豬肉片盛盤前，先注入高湯在盤內，即可食用。
4. 四周可用番茄切小片作裝飾。

- 【TIPS】**
1. 材料很簡單、看起來很清爽的這道麵食，其實用的都是好材料，所以吃起來會很美味。
 2. 如果人數較多，可增加食材份量，一次烹調好，然後分盛為一人一盤即可，是道老少咸宜的主食或輕食。





手工奶油菠菜麵疙瘩 (1人份)

【材料】

菠菜250克、洋芋500克、麵粉100克、鮮奶油250克、起司粉50克

【作法】

1. 將菠菜燙熟後，放入加了冰塊的冰水中冰鎮5分鐘，略濾去水分，再撈起切碎，備用。
2. 洋芋煮熟，放入大碗或打蛋盆裡，搗成泥狀，加入麵粉混合搗拌，接著拌勻作法1，再切成小塊備用。
3. 取鮮奶油加熱融化，加入起司粉，拌勻成醬汁。
4. 再將菠菜麵疙瘩與醬汁一起煮熟，即可盛盤上桌。

【TIPS】 1. 翠綠的菠菜，混做成麵疙瘩，相當討喜，是容易消化的麵食，孩童、銀髮族都適宜。

2. 也可以變化出別的產品，洋芋麵粉混成切小塊，稍捏得如同餃皮一般，包進菠菜碎，醬汁湯底多煮一些，口味淡些，就成了菠菜餃了。



焗菠菜牡蠣盅 (1人份)

【材料】

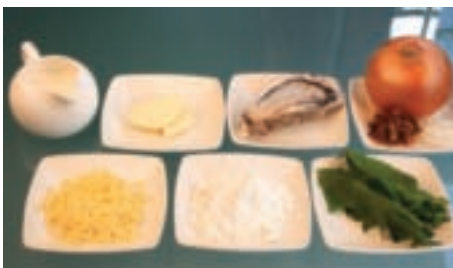
菠菜50克、新鮮牡蠣30克（或2顆）、洋蔥30克、起司片30克、牛奶400 c.c.、奶油50克、麵粉50克、橄欖油少許

【作法】

1. 先將牛奶、奶油、麵粉均勻攪拌，調成白醬，備用。
2. 菠菜燙熟後冰鎮，備用。
3. 把洋蔥去皮去蒂後切細條，入鍋加點油炒熟，炒至呈褐色且香味四溢後，用做盤底裝飾物。

4. 在作法3上面，放上汆燙過的牡蠣、作法2菠菜。
5. 淋上作法1白醬，蓋上起司片，送入預熱至220°C的烤箱，烤約10分鐘至上色，即可食用。

- 【TIPS】** 1. 焗烤的食物總是色香味俱全，熱騰騰地很吸引人，是推銷菠菜入嘴的好菜色。
2. 焗烤時注意起司片只要轉為金黃帶焦褐的顏色，就可以出爐了，因此要隨時加以觀察。



食譜製作／主廚 張銘峰
大億麗緻酒店
台南市西門路1段660號 06-213-5555

張銘峰主廚

菠菜補血、止渴潤燥、利五臟、疏通血脈、調節腸胃功能、抗氧化、抗癌，常吃可助降低罹患大腸癌的機率，所含的葉酸也有益孕婦血氣循環，並安定神經，使人情緒愉悅，但幼兒不宜吃太多菠菜以免攝取了過多的鐵質而難以消化，並影響了對鈣、鋅的吸收。

此外，要避免與豆類、豆腐同食以免腹瀉、結石，而菠菜先用熱水煮熟則可減少因同時吃菠菜及鈣質食物而生結石的機會。除了炒菠菜，菠菜的吃法其實很多樣化，包括菠菜奶油濃湯、馬鈴薯菠菜沙拉、芝麻拌菠菜、菠菜牛肉羹、菠菜甜派、法式菠菜鹹派、菠菜蛋糕、菠菜吐司、義式雞肉菠菜披薩、菠菜餃子、焗肉醬菠菜千層麵、菠菜豬肝湯等等。

菠菜是非常生活化的一項綠色蔬菜，做佳餚，中西皆宜，而且只要小小的變化，就能發現意料之外的美味和樂趣，例如炒菠菜，一聽就覺得單調，這時就可以用紅色的枸杞加金黃色的薑絲來炒菠菜，不但添了營養成份，也把盤面上的顏色變漂亮了，滴上兩滴香油，立馬香氣誘人，下次則改用XO醬或干貝絲、爆香櫻花蝦來炒菠菜，又有不一樣的享受，怎麼炒，總也吃不膩。





氣候變遷·產期延後 挺過風雨·網室栽培 二崙鄉的菠菜產業

今年秋颶頻仍，9月雖已播下菠菜種子，網室中的菠菜卻顯得稀稀疏疏，二崙鄉蔬菜產銷班第87班班長陳順安苦笑著，「全給颱風掃光了！」不過挺過風雨摧殘，稚嫩的菠菜仍然生氣盎然，努力地長大著。農人始終扮演著重建者的角色，像是吃了菠菜丸的卜派，歷經奮戰、終可獲得報償。

「**HELP!**……喔，卜派！」大力水手最精采的情節總是從奧莉薇呼救「HELP!」開始，結局則是卜派吃了菠菜後，立刻變得強壯無比，痛擊壞人、英雄救美，最後贏得美人芳心。許多人對於菠菜的認識，最早是從「大力水手」這部卡通而來，「哼！等我吃了菠菜以後，就可以……。」童年裡的菠菜可比神丹妙藥，彷彿吃一口就能力大無窮、為所欲為了。

菜色繁多·餐桌佳餚

就菠菜的推廣來說，「卜派」無疑是最佳代言人，而整部卡通則是典型的置入性行銷，看過的小朋友，雖然搞不清楚菠菜到底含有什麼營養成分？對人體有何功效？但無論如何，「吃了就會頭好壯壯！」而且，大人也都這麼呼應著。

關於菠菜的功效，雖然卜派演得有點誇

大，不過它確實營養豐富。菠菜的蛋白質含量比一般蔬菜高，可媲美牛奶；胡蘿蔔素含量也略高於胡蘿蔔；它還富含鐵質、鈣質及維生素C，都是人體所需的重要養分，因此有人稱它為「蔬菜之王」，可說是名實相符。

菠菜在唐代之初由波斯經尼泊爾傳進中國，栽培歷史悠久，因其發源地，又名波斯菜；因其外型，又名赤根菜；因為清乾隆皇帝稱其「紅嘴綠鸚哥」，又名鸚鵡菜。不僅栽培時間久，世界各地食用菠菜也相當普遍，是餐桌上常見的佳餚，烹調方式極多，除了基本料理外，光是菠菜汁所能變化的菜色就不勝枚舉，每個地域也都發展出屬於在地味道的菠菜料理，各具特色。

蔬菜產量·全台之冠

雲林縣二崙鄉的氣候與土壤適合種植葉菜類蔬菜，依季節盛產小白菜、青江白菜、

格藍菜、油菜、萵苣、芥菜、菠菜、茼蒿等，長久以來，為台灣的蔬菜生產重鎮，種植面積達850公頃，大多分布於大華、荷包嶼、永定、定安等地區，二崙鄉農會



颱風過後，農委會主委陳武雄到二崙鄉關心災情



陳順安心疼地望著稀稀疏疏的菠菜園

去年的蔬菜共同運銷量達1萬4,332公噸，為全台數一數二；事實上，過去十數年來，二崙鄉的蔬菜產量位居全台之冠已是家常便飯。

菠菜是冷涼季節常見的蔬菜。在二崙，亦即台灣平地，從9月到隔年5月是比較適合的栽培期，其中又以10月至3月最佳。唯今年秋颶頻仍，9月播下的菠菜種子，雖然不至於全軍覆沒，不過也所剩無幾。二崙鄉農會從推廣股長、職員到產銷班長，又是打電話詢問，又是駕車地毯式搜尋，仍遍尋不著茂盛的菠菜園圃，二崙鄉蔬菜產銷班第87班班長陳順安苦笑著：「現在真的很少，菠菜大約種植50-60天可以採收，本來再過1個月就可以收成了。」儘管二崙鄉的蔬菜多半採網室種植，多了一層保護，但仍難逃颶風魔掌，「全給颶風掃光了！」

冷涼氣候·最適栽培

全球氣候變異，無論是溫度節節上升，或是強颶頻頻來襲，菜農感受最深刻，當然，民眾從菜價的飆漲、荷包的失血，也能感同身受。陳順安說：「以前菠菜到雙十

節已經大出，如今因為氣溫愈來愈高，幾乎晚了一個多月。」逐年升高的氣溫，迫使菠菜播種的時間不斷延後。

菠菜生長適溫為攝氏15~20度，氣溫太高，

不但生長緩慢，且容易引發炭疽病，也容易分株、品質較差。「栽培季節較早或較晚，吃起來會有點澀。12月左右，攝氏十幾度的氣溫，是最適合的生長期，菠菜就很好吃。」陳順安表示，只要氣候恰當，菠菜成長快速，甚至只要35天就可採收，品質又好，施藥次數也相對減少。

至於土壤，也是品質優異的關鍵。陳順安指出，二崙鄉的黏質壤土，既能保持水分，卻不至於太潮濕，園圃濕度適當，適合種植菠菜；相較於砂質壤土，經陽光照射後、溫度容易升高，反而有礙於葉菜生長，甚至造成死亡；而黏質壤土在陽光照射下溫



逐漸升高的氣溫迫使菠菜播種的時間向後延



二崙鄉的氣候與土壤適合葉菜類蔬菜種植



二崙鄉蔬菜共同運銷業務屢獲殊榮



陳順安踏入農業已20年，皆種植葉菜類蔬菜，產銷成績斐然



戴起老花眼鏡學電腦，建立產銷履歷

度升高沒那麼快，對菠菜來說，生長條件較佳。

進口種子·種植廣泛

台灣本土的菠菜種子較不耐熱，得等到11月才能播種，因此目前菜農多採用進口的菠菜種子，其中以日本、丹麥最多。以二崙鄉大部分菜農採用的丹麥白霧種888為例，所栽培的菠菜葉面寬且平滑、纖維細，不但適於密植，又具有耐熱、抽苔晚、抗病力佳等優點，極具市場性，種植相當廣泛。

陳順安表示，目前菠菜栽培多使用複合肥與60%~70%的有機肥，9、10月氣溫較高時，農藥最少需施灑5至6次；11、12月只需施灑2至3次；1、2月次數則又逐漸增多。顯示農藥施灑次數與氣溫有絕對關係。

而病害的多寡也與氣溫成正比，菠菜常見的病害有炭疽病、露菌病。若罹患露菌病，可以「亞托敏水懸劑」治療；若得了炭疽病，「賽滅淨」則可有效治癒。蟲害方面，只要使用「畢芬寧」、「蘇力菌」即可對付甜菜夜蛾、斜紋夜蛾、番/斑潛蠅、蚜蟲等4種菠菜常見的蟲害。陳順安謙虛地說：「我們的種植技術跟別人一樣啦，沒有什麼特別的；主要是天然環境適合，種得好不好還是得看氣候！」

網室栽培·當地主流

二崙鄉從民國80年左右改以網室栽培蔬菜，迄今已成為當地主流，目前水平網室設施面積約520公頃、露天栽

培約300公頃、溫室栽培約30公頃。陳順安分析，網室栽培普遍的原因在於可有效減輕蟲害及日曬雨淋的損傷，因為豔陽直接曝曬勢必對蔬菜造成傷害，室外與網室內部溫差約攝氏3~5度，且雨水不會直接打在蔬菜葉片上，而是先滴到網子、分散其衝擊的力量，才灑落在葉片上。此外，溫室造價高，蔬菜比較

吃不到露水，不像露天或網室栽培的蔬菜那麼有味道，因此不太普遍。

菠菜喜歡稍微陰暗的環境，陽光太多會抽苔、開花，失去經濟價值。如菜園旁有黃色水銀路燈，菠菜會誤以為是日照，容易抽苔、開花。若日照太多，可以黑網覆蓋予以抑制，或是想提早栽種，也可以採此種方式。不過陳順安提醒，如果採用黑網，雨水會凝聚在網子上，雨滴較大，為避免大雨滴造成葉片受損，一旦下雨就得趕緊收網。

需求量大·種植普遍

「我們每年約播種6次，其中2次種植菠菜。到了冬天，幾乎每個菜農都種菠菜。」陳順安從踏入農業領域至今，已經20年，擁有6分多地，全部種植葉菜類蔬菜，且每年都會種植菠菜，「因為菠菜煮的、炒的都很好吃，營養價值高，是學生營養午餐經常採用的蔬菜，市場需求量大。」

由於採大面積栽培，班員均在田裡直接簡約分級、裝箱，未再經過清洗、小把包裝，雖然出貨方式較為「粗獷」，但滋味與安全性卻不打折。在農會與班員的努力下，蔬菜產銷班第87班已建置蔬菜產銷履歷，其中青江白菜、油菜與格藍菜均已通過認證，菠菜因種植季節未到、來不及申請，預計下一波將加入產銷履歷行列。

風災過後近1個月，網室中的小小菠菜，雖然顯得稀稀疏疏、東倒西歪，不過挺過風雨摧殘，稚嫩的菠菜仍然生氣盎然，油綠綠的一片，努力地長大著。大自然的力量有令人畏懼的毀滅性，也有欣欣向榮的生機；而農人始終扮演著重建者的角色，像是吃了菠菜的卜派，總得歷經奮戰、始能獲得報償。

■



菠菜的營養價值很高



平凡見真味 傳承藏古意 閒話二崙鄉情

文圖／王櫻

「**二崙**」地名源於早期漢人在當地兩座山崙之間建庄而得名，然而，如今似已不見昔時山崙，舉目所見，一望無垠的平原向天際不斷延伸，沒有阻礙的視線，越過深深淺淺、平緩起伏的綠波，直到地平線。

平原開闊·農鄉況味

地形劃一的二崙，沒有山巒；雖有濁水溪流經，卻不易親近。當地人口中的二崙，沒有「山水」，也沒有特殊景觀，「很平凡啊！」一如旅人的家鄉，「真的沒什麼特別的！」對在地生活二三十年，甚至六七十年的人們而言，這樣的回答並不令人意外，一點也不牽強，反而顯露毫無心機的純樸與坦白，不刻意提升什麼、行銷什麼，在這凡事強調行銷的年代，「特別令人安心，讓人放開胸懷」，不必被強迫推銷或認同些什麼，一片空白，所有認識、所有感覺，都可以很自我！

濁水溪沖積而成的二崙，擁有開闊的平原，與農業的關係始終緊密。若說是當地的農特產稻米、蔬菜、瓜類形塑出二崙的自然景觀，一點也不為過。

翠綠瓜果·金黃稻浪

盛夏，一顆顆飽滿的西瓜、洋香瓜躺在田裡、濁水溪畔裸露的沙洲中，恣意吸收南台灣艷陽四射的熱力，轉化成為成長的能量；陽光下，光滑的表皮亮閃閃的，墨綠、

翠綠、鮮黃…，寶石般的光澤，足以滋潤整個夏季的乾涸。

深秋，平原泛起金黃色的稻浪，一波波襲來，農人滿懷幸福地被淹沒。秋颳過後，一些稻穗成了「空砲彈」，在「城市鄉巴佬」眼中仍是「結實纍纍」，想像著豐收的喜悅；農人儘管惋惜著，但只要土地還在，他們說：「下一期稻作，攔再打拚！」看天吃飯，不是消極地認命，而是考驗農人不撓的志氣。

隨著季節更迭，二崙鄉的蔬菜栽培也隨之輪作。夏季的油菜、空心菜；冬天的菠菜、茼蒿，以及跨越四季的萵苣、小白菜、青江菜。二崙的綠意彷彿不曾褪色，只是深淺的變化，雖然略顯單調，卻異常壯觀，是所謂「數大便是美」的那種感覺。其中，為



「崇遠堂」目前為台灣三級古蹟



「崇遠堂」前雅致的庭園



為遵循祖訓、強化族誼，族人發起修建宗祠



二崙鄉推廣股職員廖宏楠也是「張廖」的後裔



「崇遠堂」裡，祖先的訓示處處

了保護蔬菜的標準網室遍布，則成為特殊景觀，綠網裡的蔬菜，似乎多了幾分嬌貴，整整齊齊地排列著，像是伸展台上的佳麗，各自展示著曼妙身材。

活廖死張·特殊人文

道地的農村景致，便是二崙的表情。而在表情之下，人文的脈絡源遠流長，橫向與縱向的聯繫，交織出情感綿密的宗族，並深入鄉民的生活，充填著二崙的血肉。

在二崙鄉，當眼見一位滿頭白髮的老者稱呼一個毛頭小子為「叔公」時，不必太過驚訝，卻可大致斷定，他倆應是重視宗族輩份的「張廖」子孫。

所謂「張廖」又稱「張骨廖皮」、「活廖死張」，亦即生時姓廖、死後回歸姓張。張廖氏起源於福建省漳州府詔安縣官陂，元順

帝時，始祖張再輝避居官陂，後受當地廖姓員外招贅（兼養子），改名為廖元子，張為報知遇之恩，臨終囑咐：「…子孫生當姓廖，以光母族，死當姓張，以存子姓，生死不忘，張廖兩全。」其後裔於清朝康熙、雍正、乾隆年間渡海來台，散居廣興、二崙、港尾一帶拓荒，開墾農地。

三級古蹟·古意盎然

「張廖」的傳承非僅形式，而是提醒後代心存感恩，其子嗣也不忘飲水思源，道光年間，族中先賢為遵循祖訓，並強化族誼，發起修建宗祠，道光29年落成，名為「繼述堂」；後毀於強颶，而於二崙與西螺交界處易地重建，民國17年竣工，改名「崇遠堂」。

「崇遠堂」目前為三級古蹟，對旅人來說，它或許是眾多古蹟的其中一處、只是手上的一份簡介；只是一座古意盎然、訓示處處的宗祠；然而對於「張廖」後代而言，「崇遠堂」不是古蹟，而是與其血脈相連的處所；不是平面的簡介，而是富有生命的回憶。至於訓示，則成了一種榮耀，像是品牌的slogan，昭示創始者的精神，作為後繼者的依歸。

二崙鄉遼闊的美，或許能一眼看透，不過悠遠的文化之美，只有漫步於田野間的古厝、坐下來與在地人聊聊，才能體會。「崇

遠堂」前雅致的庭園，是附近住民與張廖子孫農閒時納涼、話家常的所在，彼此寒暄、招呼著，「太叔婆，妳嘛來喔！」只見一名中年婦女喚著一位少婦，少婦則低著頭、滿臉通紅地輕輕應了一聲…。



宗祠昭示創始者的精神，成為後繼者的依歸



宗祠內刻畫彰顯孝道的故事