

2009 從 農 場 到 餐 桌

渾身是寶的辛辣家族

# 大 蒜

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 宜蘭縣三星地區農會  
企劃製作／鄉間小路月刊  
特約攝影／劉慶堂



# 大蒜

**大**蒜為百合科蔥屬，二年生草本植物，別名蒜、胡蒜、古名葫。大蒜最早在古埃及、古羅馬和古希臘等地中海沿岸國家栽培，當時僅作藥用，後來逐漸作為食用。漢武帝時代，張騫從西域引入栽培，台灣則由早期先民自大陸引進，亦有300多年栽培歷史。

## 蒜骨有軟有硬

大蒜喜好冷涼氣候，莖葉的生育適溫在15~20°C，因此台灣栽培的大蒜，平地產期為11月至翌年3月，以雲林、新竹、宜蘭及嘉義等縣為主；高冷地產期為5月至10月，產地則在南投埔里、清境，台中霧社、梨山及宜蘭南山等地區。

蒜經濟價值高，整株均可利用，剛萌芽時，葉細柔嫩稱“蒜苗”，莖葉呈綠色時稱“青蒜”，青蒜花蕾含苞未開時之花梗稱“蒜苔”，青蒜老化後莖端逐漸膨大，鱗瓣聚合球體稱“蒜頭”，蒜頭去除內外膜後稱“蒜仁”。

大蒜在種植後80天至100天，為青蒜採收適期，蒜球採收期約在種植後6個月。大蒜品種很多，依其用途不同而選用不同品種，青蒜品種有硬骨蒜及軟骨蒜二大類，軟骨蒜莖株較細小、早熟、產量低，但價格較理想。硬骨蒜莖株較粗、葉數較多、成熟期較晚，但產量高。

## 名列四辣蔬菜

大蒜營養豐富，風味獨特，是四辣蔬菜（青蔥、大蒜、生薑、辣椒）之一，大蒜含有氨基酸、蛋白質、碳水化合物、脂肪、無機鹽、維生素和大蒜油等營養成分。辣味主要來自於辣素，這種辣素具有醒脾氣、消積食的作用；還有良好的殺菌、抑菌功能，據說可預防流感、腸炎等因環境污染引起的疾病。故唐《本草拾遺》記載：大蒜去水惡瘴氣，除風濕，破冷氣，爛癰瘡，伏邪惡，宜通溫補，無以加之。

大蒜以生食、涼拌、炒、煮均可，並可做多種佳餚。大蒜烹煮時間不宜過長，以免辣素被破壞，殺菌作用降低。因此只要下鍋大火略炒至蔬菜香氣逸出並均勻受熱，即可盛出食用，才能品嚐到清爽的口感與風味。

青蒜選購以葉柔嫩色鮮綠、葉尖不乾枯，蒜株粗壯、不黃不爛，毛根白色不枯萎，且辣味較濃者為佳。大蒜置於陰涼通風處可儲放1星期。

◎



文／屈先澤



# 大蒜小百科

大蒜 (Garlic)，又名胡蒜，簡稱「葫」；學名 *Allium sativum* L.，舊屬「百合科」(Liliaceae)之「蔥屬」(*Allium*)。1998年「國際植物分類學組織」(Angiosperm Phylogeny Group, APG)新訂「被子植物APG分類法」，將「蔥屬」改列成獨立之「蔥科」(Alliaceae)。

大蒜多為一或二年生宿根草本植物。地下部之肉質鱗莖(bulb)，稱為蒜頭，由多層蒜膜包裹；每一蒜頭內含4至20餘瓣小鱗莖，稱為蒜瓣(Clove)，分兩層排列。地上部之蒜葉稱為「青蒜」或「蒜苗」，花苔稱為「蒜苔」均可作蔬菜食用。

蒜瓣含有大量具有生物活性的「蒜氨酸」(Alliin)及「蒜氨酸酶(酵素)」(Alliinase)。當蒜瓣破裂時，此二物質化合，形成一種「烷基烴烴硫代硫酸鹽」(Alkyl alkane-thiosulfonates)，即所謂之「大蒜素」(Allicin)，散發強烈的刺激辛辣氣味。「大蒜素」具有極強的氧化力，對多種球菌、桿菌、真菌和病毒有抑制或殺滅力。近代流行病學研究證實，

「大蒜素」並具有清除自由基、誘導腫瘤細胞凋亡之效果，可以降低攝護腺癌、結腸癌、咽喉癌及胃癌的發生。

蔥科植物除大蒜外，重要者尚有：

1. 洋葱(Onion, *Allium cepa*)；
2. 大葱(Scallion or Welsh onion, *Allium fistulosum*，別名青蔥或冬蔥)；
3. 香蔥(Chives, *Allium schoenoprasum*，又稱細香蔥或蝦夷蔥)；
4. 分蔥(shallot, *Allium ascalonicum*，又名珠蔥或紅蔥頭)；
5. 韭菜(leek, *Allium porrum*，又名扁葉蔥或韭蔥)；
6. 薤(G. Don, *Allium chinense*，別名薤頭或稱薤頭)，是我國特有的一種「葉似蔥，鱗莖似蒜」的蔥科植物，閩南語稱為「落薤」。

大陸北方及華南另有一種單瓣蒜，俗稱「獨子蒜」(Solo garlic)或「單瓣蒜」(single clove garlic)；根莖俱小，所含之蒜素卻遠多於「多瓣蒜」，故味奇辣。泰國北部亦出產一種獨子蒜，名為Kratiem tone。



剛出土的大蒜，背景是曬乾的蒜頭（曾文田/攝）



比較少見的蒜苔（曾文田/攝）



## 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、洋葱、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



2009

從農場到餐桌

文／翁愷愷

【鄉間小語】

# 青蒜蒜頭都是 蒜

依著時序產期季節，享用大蒜不同部位所提供的美味及營養。無需特別講求保健療效，只要受得了大蒜味，什麼都好辦。

所有的辛香類蔬菜中最讓人印象深刻的，應該就是「蒜」了。大蒜的植株，莖葉部分是青蒜或叫蒜苗，花梗是蒜苔，鱗莖是蒜頭。各有其功，上市時間也不同。1月至2月青蒜上市時正是春節期間，香腸臘肉及冬筍魷魚蒜缺之不可。2至5月蒜頭採收，新鮮的蒜頭氣濃味足。雖然帶著辛辣硫黃氣的「大蒜味」令人掩鼻，但加了大蒜調味的食品冠上「香蒜」就足以讓人垂涎三尺。

大蒜Garlic原產中亞細亞，早在5千年前埃及、羅馬、希臘都有種植。洋蔥與大蒜屬同一家族，也都有明顯的含硫味道，在西洋史中都是驅魔避邪的物品。

土耳其傳說當撒旦由天上被丟到人間時，它左腳落地長出大蒜，右腳著地長出洋蔥。大蒜在西方當為食療藥方，2千年前傳入中國後，不論

食用部位、料理方式、食補療效都發揮得淋漓盡致。目前全球有83個國家生產大蒜，年總產量1,370萬公噸，中國產量即

占73%以上。台灣約300年前引進大蒜，目前種植面積5,700公頃，產量45,000公噸。以雲林縣栽培面積最大，近4,700公頃，占81%。





大蒜以無性繁殖，容易產生變異，所以品種特多。全球有600多個栽培種，台灣有40種。大蒜品種分類方法有依外皮顏色、葉形葉色、蒜瓣大小、有無蒜苔及成熟期等。常見有6個品種：小黑葉耐熱性佳可早期生產，產量較低，多以濕蒜球上市。大黑葉種植面積最大，為蒜球主要品種。花蒜質軟易抽花苔，是青蒜及蒜苔的主要品種。宜蘭白蒜蒜白長，市場反應佳。北蒜則供晚植及高冷地春作用。印尼早生種生育快，抗病力強。大蒜不耐熱，在台灣為越冬栽培作物，全生育期約5至6個月。台南區農業改良場還研發一種「蒜黃」，以種芽菜的方式生產，以蒜球催芽2周後在暗房內培育15天即可採收。其營養成分在維生素C及大蒜素（Allicin）皆高於蒜頭。

大蒜是世界公認最接近藥品的健康食品，而且5千年前就已被充分利用於殺菌強身保健用。大蒜除含鈣、磷、鐵、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>3</sub>、維生素C，還含有大蒜素及鋅、硒、銅、鎂和鍍等稀有元素。鍍在大蒜中的含量，較任何含鍍的植物都高。科學試驗證明大蒜藉由抑制酵素活性來延長凝血時間，可防止血栓形成。

另大蒜成分diallyl disulfide可抑制HMG-CoA reductase活性，減少膽固醇及三酸甘油酯的合成。大蒜能經酵素作用產生富有味道且具活性的成分，當拍碎大蒜時，原來存於大蒜空胞中的酵素會釋放出來，而與香味前驅物質作用，生成大蒜素活性成分，這是大蒜味的來源。大蒜素並不穩定，易轉變成其他的含硫成分，這些含硫成分部分具有特殊生理機能的活性成分。大蒜精油就是據此研發的產品。

青蒜蒜頭都是蒜。青蒜、蒜苔及蒜頭由主要營養成分分析各有消長，依著時序產期季節，享用大蒜不同部位所提供的美味及營養。無需特別講求保健療效，只要受得了大蒜味，什麼都好辦。

大蒜不同部位之主要營養成分(100克重量)

主要營養成分	青蒜	蒜苔	蒜頭
水分(克)	90	88	67
總碳水化合物(克)	4.3	7.0	2.9
粗蛋白(克)	3.3	1.4	6.4
粗脂肪(克)	0.6	0.2	0.5
灰分(克)	0.7	0.6	1.6
粗纖維(克)	1.0	0.8	0.5
鈣(毫克)	71	25	24
磷(毫克)	38	46	21
鐵(毫克)	0.8	19	1.7
維生素A(IU)	1140	100	-
維生素B <sub>1</sub> (毫克)	10	0.11	0.20
維生素B <sub>2</sub> (毫克)	0.4	0.06	0.11
維生素C(毫克)	43	44	9
菸鹼素(毫克)	0.4	0.4	0.7

蒜黃及蒜頭主要營養成分比較(100克之含量)

主要營養成分	蒜黃	蒜頭
粗纖維(克)	0.87	0.54
粗蛋白(克)	3.25	7.70
大蒜素(毫克)	28.7	12.1
澱粉(%)	0.20	0.83
可溶性糖(%)	0.15	9.16
鈣(毫克)	2.9	7.7
磷(毫克)	93	217
鐵(毫克)	2.9	7.7
維生素C(毫克)	24.8	12.1





# 大蒜 食譜

蒜頭怎麼吃？可以切片，可以磨泥。居家做菜，簡單調味，用上蒜末、蒜茸就可以了，如果要把調醬材料變豐富，磨成蒜泥，就能奇妙地融入其他材料中，例如蒜泥加橄欖泥、奧勒岡香料泥和少許海鹽，是享受蒜味吐司美好滋味的神秘配方好料，口感極佳，小孩也不排斥。要是耽心吃完蒜頭，口腔內有異味，不妨嚼口香糖或刷牙。

蒜頭和牛肉、雞肉、魚肉都超搭調的，建議先把蒜頭用小火炸過，使辛辣味降低一點，香味會揚升得更明顯，但注意只要把蒜頭炸焦黃即應撈起，要是炸久變黑就會泛出苦味而讓人退避三舍了。

拿蒜頭炒菜做料理時，先去蒜頭下油鍋爆香，如果要燴魚，不妨添加辣椒醬、醬油或豆瓣醬。若怕蒜頭的刺鼻味，可把蒜頭炸過再使用。怕蒜頭用不完會長芽，可以先磨成蒜泥，然後放入製冰格中冷凍，日後再取出所需的蒜泥冰塊量使用即可，不須特別退冰。

## 蒜香洋菇翡翠盅 (2人份)

### 【材料】

蒜頭100克、洋菇100克、番茄丁100克、甜黃椒30克、生菜3片、乾燥的巴西利碎5克、沙拉油少許

### 【調味料】

黑胡椒5克、米酒50c.c.、糖10克、鹽少許、雞粉少許、醋10克(或適量)、檸檬汁10c.c.



### 【作法】

1. 甜黃椒、蒜頭、番茄、洋菇都洗淨，各自切丁。
2. 把切丁的材料放入油鍋內燒熱爆香。
3. 加調味料調勻味道，濾去多餘的油脂後，放涼備用。
4. 清洗生菜葉後，把作法3放到生菜上，即可享用。

- 【TIPS】**
1. 也可使用新鮮的巴西利葉剝碎，味道更清鮮。
  2. 濾去多餘的油脂，盛裝到生菜盅上，才不會把生菜的清脆感變濕變老變油膩。
  3. 這是一道讓人吃起來很有清新感的前菜，調味料可斟酌減量，更有股清淡的雅致滋味。



## 養生蒜鮮湯 (2人份)

### 【材料】

大蒜1支、蒜頭100克、蛤蜊100克、香菇5個、胡蘿蔔1小段、枸杞少許

### 【調味料】

米酒50c.c.、雞粉少許

### 【作法】

1. 大蒜、蒜頭、香菇、胡蘿蔔都清洗乾淨，胡蘿蔔削去皮後切片，大蒜切段，都備用。
2. 蛤蜊放在清水內，加點鹽巴，吐沙吐淨。
3. 把以上材料加米酒、枸杞放入盛了1碗份量清水的大碗裡，入鍋開大火蒸到熟。
4. 起鍋前，加雞粉調味。
5. 表面可再撒上少許蒜絲添加綠意，可當裝飾，又可食用。



- 【TIPS】**
1. 這道養生湯採用的烹調法是清燉法，此外也可以用煮的，味道較稠。
  2. 蒜頭加大蒜，補肝防感冒，是中老年人預防慢性病、消除疲勞的精力大補湯。
  3. 適合在正餐前先喝碗養生湯，照顧身體，營養全都入。





## 蒜香可樂餅 (2人份)

### 【材料】

蒜頭200克、馬鈴薯200克、蛋1個、豬絞肉300克、洋蔥50克、高麗菜50克、沙拉油適量

### 【調味料】

黃芥末沙拉醬適量

### 【作法】

1. 蒜頭清洗過，拍扁後切碎，洋蔥去皮、洗淨後，切絲，高麗菜洗淨後切絲，都備用。
2. 馬鈴薯去皮後，放入蒸鍋裡以大火蒸熟蒸軟，打成泥狀備用。
3. 把絞肉蒸熟，加上作法3和洋蔥絲、1/2量的蒜碎、打勻的蛋一起拌勻成肉餡。
4. 捏成圓餅狀，沾滿另1/2量的蒜碎，下油鍋以140°C油溫慢火油炸，至呈現金黃色，撈起放在紙上瀝去油。
5. 連同高麗菜絲盛盤，佐以黃芥末沙拉醬享用。



- 【TIPS】**
1. 如嫌麻煩，馬鈴薯也可改為煮軟。
  2. 黃芥末醬可加蜂蜜調味，口感更出色。
  3. 這道可樂餅一改裹麵包粉油炸的配方，改用蒜碎來代替麵包粉後入鍋油炸，蒜香洋溢，別有一番迷人風味。



## 蒜味和牛佐黃醬 (2人份)

### 【材料】

蒜頭200克、牛肉100克、奶油10克、蘋果50克、洋菇適量、洋蔥絲30克、沙拉油適量

### 【黃醬調味料】

巴西利末(巴西利粉) 20克、奶油20克、蒜泥30克、洋蔥碎10克、黃芥末醬30克

### 【牛肉醃料】

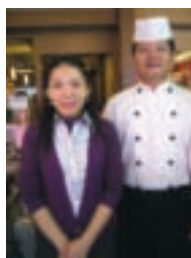
蒜頭20克、蛋1個、太白粉20克、沙拉油10c.c.

### 【作法】

1. 牛肉切小塊，放入拌勻的醃料裡醃4至5小時充分入味。
2. 把黃醬的材料拌勻。
3. 把作法1放入燒熱的油鍋內以中火炸到八分熟。
4. 蒜頭、蘋果、洋菇稍炸後，加奶油調糊。
5. 黃醬以1:1的比例加水調勻勾芡。
6. 洋蔥絲鋪盤，放上作法3牛肉及作法4，淋上作法5黃醬，即可趁熱享用。
7. 表面可再用青蒜絲、甜紅椒絲裝飾。



- 【TIPS】**
1. 夏天做這道菜時，因天氣較熱，建議作法1可蓋上保鮮膜，放入冰箱邊醃邊存放，以保鮮美。
  2. 建議買法國狄戎的黃芥末醬，襯味不奪味，是牛肉的最佳醬料。
  3. 在這道佳餚裡，蒜頭既是調味料又是最佳配料，蒜香濃美，把牛肉昇華成了待客的五星級料理。



食譜製作／主廚 沈朝棋  
贊助者／寧波小館  
台中市學士路146號  
04-2236-0959

寧波小館是鄧玲如獲得政府「創業鳳凰婦女小額貸款」而設立的餐廳，從10張桌子開始營運已有5年，僱廚師丈夫沈朝棋一起打拚，主要菜色為四大天王養生鍋貼、番茄牛肉麵、寧波特色涼皮、老菜新

吃道口抓絲雞、八寶荷葉蒸鮮魚、寧波三鮮年糕等。

寧波小館講求三低二高：低油、低鹽、低膽固醇、高纖、高鮮，訴求不會味精的天然原味滋味，鍋貼不油、鍋貼冷了照樣也好吃，所有食材都強調天然、蔬果、原色原味、不過度烹調，以保持蔬果的營養成分，利用各種食材的顏色做出五彩繽紛、賞心悅目的成品，例如木瓜子排煲、珍珠美人魚、番茄牛肉麵，以及在麵皮中分別添加火龍果、紅蘿蔔、紅白山藥的各色鍋貼，還有淋上水果醬的黃金蘿蔔糕，都讓人食指大動，吃出清爽和健康。





大蒜古名「胡蒜」

## 史話大蒜

**最**近，大陸文壇有一項盛舉，那就是一群熱衷「紅學」的人士為曹雪芹在北京的故居遺址崇文區「蒜市口」，仿照清朝乾隆年間的建築格局與風貌，重建了一座「三進四合院」的曹府。夢阮先生是我國文學巨擘，《紅樓夢》更是家喻戶曉的古典名著，大家都很熟悉；但是對「蒜市口」這個地方，卻是非常的生疏，引起了不少讀者的興緻，希望瞭解它的來原與故事。

### 蒜市口與曹雪芹



「蒜市口」是冀魯豫三省大蒜的集散中心，位在於北京城南的「舊市」。明清期間，每逢年節或趕集之日，各地蒜農車運肩挑，將一串串的「蒜瓣子」、一籃籃的「乾蒜頭」送來此處躉售，萬頭攢聚，熱鬧非凡。據稱，「蒜市口」始建於元初，根據史籍：1279年

忽必烈入主中原，建立「大元」帝國，定都「大都」，即今日之北京。元世祖好用薑蒜調味，食蒜成為一時風尚。為了充分供應京畿蒜頭消費需要，廣渠門內，集結大批蒜販，逐漸形成行口，再正式擴展成為「蒜市口」。據稱，曹雪芹先生之叔祖即曾在「蒜市口」經營蒜業，曹府家人亦全都愛好食

引進。據晉朝崔豹之《古今注》考證：「胡國有蒜，漢武帝遣張騫出使西域引進，十許子為一株，名為胡蒜」；張華《博物志》卷六記載：「張騫使西域還，得大蒜、番石榴、胡桃、胡蔥、苜蓿、胡荽」；北魏賈思勰之《齊民要術·種蒜篇》再記述：「張騫周流絕域，始得大蒜、葡萄、苜蓿」。我國最早之一部農事典籍《夏小正》更記有：「大蒜古名"葫"，或稱"葫蒜"」；唐開元孫儷之《唐韻》亦稱：「大蒜出胡地，故有胡名」。宋蘇頌之《圖經本草》則為：「葫，大蒜也，其花中有實，亦葫瓣狀，可種之」；明姚可成《食物本草》並稱：「今人謂葫為大蒜，張騫使西域始得」；李時珍在《本草綱目·蒜》中更詳細描述：「胡國有蒜，十子一株，籜幕裹之，名曰胡蒜，俗謂之大蒜是矣」。由此證實，大蒜確係自西域引進之「外來物種」(Exotic species)。

大蒜引進我國，張騫「其功厥偉」；大蒜之發展，漢武帝則是「功不可沒」。根據史籍記載：建元二年（元前139年），張騫奉旨出使西域，兩次深入大漠數萬里；啓開我國通往大秦、羅馬帝國之門，開拓通往歐洲及非洲的「絲綢之

蒜，並在「蒜市口」建有一座「十七間半」的院落；因「曹府」使得「蒜市口」聲名大噪。

### 張騫帶回之貢品

大蒜並非我國本土植物，原產於中亞，名為「胡蒜」，至西漢始由西域





路」；最重要的是將西方許多珍貴的動植物品種引入中原，對促進我國農業之發展有極大之貢獻。

## 兩漢食蒜風氣盛

據民間傳說，張騫自西域帶回之貢品中，武帝特別喜愛日行千里的汗血馬及辛辣刺激的大蒜。傳稱，漢武帝首次嚐到這種「胡味」的大蒜時，食慾大振，立即賜宴群臣，與民共享；從此，兩漢食蒜風氣鼎盛。大蒜之饕客頗著名者計有太史令司馬遷、南嶺侯公孫賀、博陸侯霍光、史學家班固及大書法家蔡邕，甚至連蔡邕的獨生女，博學多才的詩人蔡文姬也愛吃大蒜，致民間有「蒜友皆儒士，饕客有白丁」之說。

三國時期，諸葛亮對大蒜尤為重視。野史傳聞：孔明首次南征欲擒孟獲，由於不熟識雲貴高原的地理環境，被孟獲誘至錦屏蠻區，山嶺險峻，道路崎嶇，更有瘴氣瀰漫，蜀兵因水土不適，相繼罹病，正在面臨未戰即潰危急之時，適有一老者，取所種之蒜頭，囑官兵含於口中，孔明依言而行，全軍果真得以幸免疫害。武侯得勝班師返蜀之後，立即下令大面積種植蒜頭，供軍胥民食；也就因此，「吃大蒜」成為四川人近兩千年來未有改變的烹食習慣。

## 炒雜碎揚名國際

享有「引得春風度玉關」盛譽的滿清儒將左宗棠，亦為大蒜饕客，因為好食大蒜，「創作」了一道著名的湘菜，稱之為「左宗棠雞」。「左宗棠雞」之好吃，最重要的作料就是大蒜和辣椒。

直隸總督李鴻章也是吃大蒜的「專家」，他更「發明」了一道揚名國際的「中國菜」稱為「炒雜碎」(Chop-suey)，主要的作料也是

高粱蒜頭雞湯

大蒜。

西方人好吃大蒜的歷史更久。據西洋史記：公元前1323年埃及法老王圖坦卡蒙(King Tutankhaten)即是一位大蒜老饕。考古學家在他的陵寢(金字塔)中，即發掘到大量蒜株的化石。元前11世紀，希臘詩人荷馬(Homer)所著之「荷馬史詩」中，特別記載探險家奧迪賽(Odyssey)就是因為多吃大蒜獲得力量，逃脫巫族的追捕。9世紀初葉，古羅馬士兵在出征之前，一定先吃大蒜，藉以增強體力、預防疾病。

## 4月26日大蒜節

二十世紀末期，因為對抗SARS疫害，全世界興起大蒜食用風潮，形容大蒜是「刺鼻的靈丹」(The Pungent Panacea)。如今，加拿大、美國、法國、德國、英國許多城鎮每年都要舉辦「大蒜節」；經過熱心人士的倡導，將每年的4月26日定為「國際大蒜節」(International Garlic Day)。他們的口號是：「無論你喜歡它或是討厭它，食大蒜對健康絕對是有益的。」

大蒜之辛辣味固佳，可是食入之後會使口腔及體膚散發一種濃厚的硫磺臭味，尤其在天熱之時，極為難聞。南宋田園詩人范成大愛吃蒜，但又深惡其臭；某次在旅川途中，禁不住寫了一首五言詩：

旅食諳殊俗，堆盤駭異聞；南餐灰薦蠟，巴饌菜先葷。

幸脫蔓藤醉，還遭胡蒜熏；絲蓴鄉味好，歸夢水連雲。

自我解嘲，成為「好吃大蒜」調侃的趣話。





蒜白長且細緻的三星白蒜

## 三星白蒜獨一無二 無病毒蒜種 結合醫學研發生技 產業路更寬

宜蘭縣三星地區特產的白蒜是長年孕育的寶物，農會努力跳脫傳統生鮮、加工的窠臼，讓蔥蒜與醫學結合朝生技產業發展，與聖母醫護專校合作成立「三星蔥蒜研發中心」，為農產品找到更寬廣的發展方向。

二 國時代諸葛亮在「後出師表」中一句：「鞠躬盡瘁，死而後已。」令千古之人感佩不已。「鞠躬盡瘁」一語，用於蒜對人類的貢獻，也貼切不過；不過「死而後已」卻顯得沉重，因為蒜葉凋萎了，卻滋養了蒜頭，食用之外，留作蒜種，繼續開花結果、生生不息。

大蒜在莖葉柔嫩時稱為青蒜，花梗稱為蒜苔，地下部由蒜瓣集合而成的蒜球稱為蒜頭，全株皆可食用、風味各有不同，應用上則各取所需，甚至栽培作業也有細部分工，宜蘭白蒜、雲林蒜頭，各有所長。

### 蘭雨豐沛·孕育寶物

宜蘭縣三星鄉位於宜蘭沖積扇平原扇頂，是山地、平原及河川的交匯處，早期水患猖獗，每逢山區降雨，挾帶大量泥沙沖刷而下，不斷更新表土；表土下方是小石子，更深處則是大石頭，排水良好、滲透性佳；境內主要河川蘭陽溪自天送埤之後，橫切平原注入太平洋。以平原而言，三星鄉位於



農會總幹事林順發對於農業推廣不遺餘力

「水頭」地帶，水質純淨；因位處山邊、氣候多雨，早晚溫差大，經常雲霧繚繞。自然的安排，宛如為三星「四寶」（青蔥、白蒜、銀柳、上將梨）量身打造的選秀節目一般，為星途鋪上紅毯，將「四寶」推向鎂光燈閃爍的舞台。

白蒜是三星「四寶」之一，不耐炎熱、喜好冷涼的氣候，對水分及養分反應敏感，適宜種植於排水良好的砂質壤土。白蒜產期在春、

冬兩季，正值蘭雨豐沛的時節，在充分吸收雨水後，蒜白抽長且質地細緻、水分多、糖分高，甚受消費者喜愛。「三星地區是良好的天然栽培場，而三星白蒜即是長久孕育而成的寶物。」三星地區農會總幹事林順發如是說。

### 農會推廣·種蒜產業

民國70幾年起，三星地區即已零星種植青蒜；農會於85年舉辦「三星蔥蒜節」，挹注力量協助農民從事品種改良與推廣行銷。三



星地區蔬菜種蒜產銷第20班班員沈福智指出，過去因中國蒜種價格便宜，種苗公司也未生產蒜頭種苗，以致台灣的青蒜栽培區充斥中國蒜苗。為解決種蒜進口紛爭，避免檢疫風險，政府輔導業者培育優良種蒜，突破產業瓶頸。經實驗後發現，宜蘭白蒜品種生產的軟梗青蒜具有晚熟、不易爆蒜、蒜白粗長潔白、高產量等優點，極具競爭力與開發價值，因此決定在三星地區發展優良種蒜，供應蒜農栽培青蒜，並與雲林縣供應食用蒜頭的市場有所區隔。

三星白蒜產期約在過年前後，價格雖好，仍比不上蒜種，因此目前三星地區主要以栽培蒜種為大宗，供應高山夏季種植。儘管價格比中國蒜種高出5倍之多，每台斤約140至150元，仍然搶手。三星地區農會推廣股長段蓬福表示：「宜蘭白蒜不僅口感好，與中國的北蒜相比，生長趨勢也較佳，因此即使價格較高，許多蒜農還是選擇以宜蘭白蒜為蒜種。」

## 專業分工·產學合作

沈福智栽培蒜種面積達9甲，每甲產量7,000台斤。從73年開始規模化經營，83年起培育蒜種，90年投入研究生產無病毒蒜種。早期，沈福智除栽培青蒜，也栽培蒜頭，因照顧作業較為繁瑣，工作量增加，反而無法兼顧，因此走向專業分工，僅栽培蒜種。他指出，青蒜成長期較短，約120天，蒜頭則需200天，栽培作業上，從基肥到中期追肥皆不相同。青蒜重視莖葉，氮肥可促進其生長；蒜頭則需較多的磷、鉀肥，以促進發根及蒜球肥大。「蒜頭是很費工夫的作物，不論人力、機械、廠房設備投注均多，例如採收人力即得雇請60至70人之多。」



以沈福智的蒜種栽培出的青蒜

從種苗而茂盛至萎凋，沈福智將蒜的生長過程比喻為人的一生。在200天的栽培過程中，長成青蒜的前半段為青壯期；長成蒜頭的後半段則進入老年期：「一般作物在茂盛、成熟時期採收，這個時期像是青壯年，植物的體力、健康狀況都處於巔峰，對病蟲害的抵禦能力強；而從茂盛走向萎凋才收成的蒜頭，則宛如進入老年期，植物的抵抗力走下坡，必須更謹慎照顧，否則容易感染病蟲害。」

由於太太陳麗能曾榮膺全國十大傑出農家婦女，沈福智得以與農試所簽約從事產學合作，開發「無病毒蒜種」。無病毒蒜種必須反覆經過血清篩檢：「先進行隔離種植，篩檢後，回到一般農地種植，收成後再進行篩檢，藉由層層檢驗，確保沒有病毒感染。」經過篩選的無病毒蒜種雖然價格高，但產量高、產品價格也好，目前全台僅沈福智供應無病毒蒜種。

## 專家輔導·農民智囊

蒜頭栽培期長，所需肥料也多，為避免造成環境負擔，沈福智投入70%至80%的有機質肥。至於如何減少施藥，則需長久累積的栽培經驗判斷，沈福智說：「什麼樣的溫溼度會有蟲害？哪個節氣可能發生？」只要對症下藥做好防治，農藥的施用即能用在刀口上，不會造成浪費以及環境、健康的危害。蒜的栽培需要知識也需要經驗，尤其天候異常時更需要豐富的知識與經驗作為後



沈福智自信地說：「我們的蒜種培育技術絕對不輸人！」



蒜頭的乾燥程度與保存時間的長短呈正比



蒜是敏感的作物，對生長環境十分挑剔



沈福智的田裡種植了許多品種

盾。

「我到過韓國參觀，前幾天韓國農試所也有2名人員前來參觀，我們的蒜種培育技術絕對不輸人！」配合農試所與改良場的試驗，沈福智的田裡曾經同時種植20多個品種，目的就在於比較各個品種的優劣。

三星地區農會在引進新思維與技術改進方面不遺餘力。94年起，農會即聘請各領域專家學者成立「農業技術諮詢服務小組」，總幹事林順發幽默地說：「這個小組成員中博士超過20位，個個學有專精。」三星地區農民所有疑難雜症都能請教他們，成為農民的知識寶庫。他強調：「術業有專攻，雖然農會人員也具有相關知識與實務，不過高深的研究與新的資訊則力有未逮。」拜這群專家所賜，目前三星「四寶」出版技術手冊，針對三星地區的氣候與天然環境詳細記載其栽培管理等技術，例如三星蒜何時種植？該施什麼肥？有哪些病蟲害？如何做好田間管理？不論學理與實務，農民均能從中獲得解答並



全台僅沈福智供應無病毒蒜種

應用。

## 醫學合作·發展生技


三星白蒜產量有限，多以鮮貨供應；蒜種價格又好，對農民而言，已無開發加工品的必要性。林順發認為：「農會介入的角度是考量升級的可能性，開發出經濟效益更高的產品。」

「三星蔥蒜家喻戶曉，品質也深受肯定，但除了外觀、口感等顯而易見的差異外，三星蔥蒜到底好在哪裡？與其他地區的蔥蒜相比有何不同？成分是否有所差

異？在抗菌、抗氧化、美白等方面的功效如何？」林順發企圖讓蔥蒜跳脫生鮮、加工的模式，以及市面隨處可見的蒜錠、蒜精等產品，規劃朝更高階、與醫學結合的生物科技產品方向發展。三星地區農會與聖母醫護管理專科學校已合作成立「三星蔥蒜研發中心」，希望透過醫學的角度進行研究，讓科學數據說話，並以此為基礎、思索農產品未來的發展方向。



「三星蔥蒜研發中心」成立

三星白蒜，不僅是優質的青蒜，也是優良的蒜種。清白的「家世」與高人一等的「血統」突顯其不凡；然而三星白蒜的不凡是天時、地利、人和所造就，猶如眾志成城促成劉備得以南面稱王。 





# 老農·老樹·老車站 三星地區 走過的滄桑與風華

文圖／王櫻



銀柳農黃阿海

**位**於蘭陽溪的「水頭」，水質既混濁又純淨，此種矛盾顯出三星地區地形的獨特性；造就出剛毅與靈秀交互纏綿的景觀。

## 銀柳產期·花海耀眼

三星地區僻處蘭陽平原的西側，三面環山、一面向海。因為近山，是蘭陽平原地勢最高之處；位於蘭陽溪進入平原的起點，溪水澎湃、滾滾濁流，有人稱之為「濁水溪」，挾帶大量泥沙與礦物質，一邊冲刷著鄰近的表土、一邊帶來新的泥沙，為作物帶來生機，孕育三星「四寶」。

造訪當天，適逢三星地區舉辦「銀柳節」，雖然距離農曆春節還有一段時間，不過歡愉的氣氛宛如年節一般。三星地區種植銀柳面積約70公頃，是三星「四寶」之一，多分布於天送埤休閒農業區，區內到處可見銀柳的蹤跡，酒紅色的枝條盡情向天空伸展，一顆顆嫣紅中帶著青澀的花苞點綴其間，將藍天、綠地渲染成一片殷紅，美得讓人啞口，只能以靜默回報。

途中恰遇種植銀柳已超過20年的農民黃阿海，他是當地最早栽培銀柳的農民之一，目前種植面積約3公頃，關於銀柳的種種、在地的一切，問他最清楚：「以前新加坡、馬來西亞都向日本購買銀柳，後來台灣

南投、羅東等也有少量種植。但以三星地區的氣候最適合銀柳，而且產季正好在農曆春節。」

「銀柳田每半個月得施一次藥，否則病蟲害會紛紛報到；肥料也少不了，否則會長不高……」坐在銀柳田旁，坐骨神經剛開完刀的黃阿海面向著辛苦大半輩子的銀柳田，帶著笑意。雖然目前的健康狀況不適合久站或下田彎腰做事，可是到這兒巡巡銀柳田、曬曬冬天的暖陽、感受著微風，心裡自有份踏實：「這是職業病啦！這裡很多人都有，嚴不嚴重而已。」

## 老茄苳樹·見證變遷

為何稱為「天送埤」？黃阿海回答得簡單而明確，不讓人留有一絲遐想：「早期夫妻樹附近有個住戶叫『天送』，自然而然，旁邊的埤就叫做『天送埤』。」黃阿海口中的夫妻樹原是一棵生長在湖旁的老茄苳樹，樹齡已200多年，在當地居民印象中，老茄苳樹似乎早已屹立該處，陪著這個庄頭、伴著世世代代的在地人，走過時代的滄桑與變遷。

如今老茄苳樹下廣闊的沃



天送「埤」所指的埤，即是夫妻樹所在之處



長埤湖遊憩區

田，即原來天送埤的湖泊所在，在當地堤防建設完成後乾涸。由於位處低地，在多次氾濫沖積後，泥沙掩埋了老茄苳樹的主幹，只露出上方交叉的兩根枝幹，狀似相依相伴的夫妻，佇立於平疇沃野之中。由於樹齡已有數百年，根深抵固，雖說是枝幹，卻壯碩得宛如主幹般，彷彿見證亙古堅貞的愛情。儘管悖離事實，浪漫的想像反而擄獲人心，寧願相信種種穿鑿附會的故事。

許多初來乍到的遊客誤以為天送「埤」指的是長埤湖，也不無道理，因為長埤湖帶有靈性的美，著實令人神往。長埤湖是個沒有源頭的湖泊，由山中涵養的細流及汨汨而升的湧泉匯集而成，碧綠的湖水與沿岸的山巒、樹木，在整片不動聲色的綠意中，幾隻水鳥啼鳴、滑動湖水的水聲與波紋，反襯出絕俗的靜謐。

平日的長埤湖幾無人

聲，草坪上有狗、貓嬉戲；湖中有鵝、綠頭鴨、野雁呼朋引伴；湖岸的樹樑上有白鷺鷥、夜鷺沉思著。牠們是這裡的住民，少了人類的打擾，自在地消磨午後的時光；沒有工業的污染，幸福地飽嚙原味的自然。

## 日式車站·緬懷過往

鄉間道路旁，忽見一幢希臘藍的小木屋，感覺有點突兀，換個角度說，是耀眼。木屋旁的站牌說明著歷史，天送埤火車站建於1921年，目前是個沒有火車經過的火車站。日據時期，因太平山蘊藏豐富的森林資源，為運材需要而設置的森林鐵道；如今，物換星移，雖說是天送埤休閒農業區的觀光景點，但相較於過往的繁華與人來人往的熱絡，顯得寂寥許多。



日式木造屋講究雙層卡樺組合，結構力更強

採日式建築的火車站，注重門廊、半戶外的空間，反應三星地區多雨的氣候。屋內刻意保留的擺設、文物緬懷著過往，原來，突兀的是外在環境的變遷。站旁，原本的鐵道已成為道路；離站不遠處，留下當時調轉火車頭使用的人力迴轉盤，見證先人開拓的辛苦。

同樣也建造於日據時期的蘭陽發電廠天埤分廠從1922年運轉至今，是台灣最早興建的發電廠之一，據說當時係為了製糖所需而興建，入口處修剪齊整的草坪、涼亭、錯落有致的植栽，因管理得當，美若公園；發電廠上方的進水口隧道，當初在沒有航照圖、衛星科技的協助下，雙頭同時進行人工開挖，高超的建築技術，令人讚佩。

雪山山脈與中央山脈對視著，原住民、平埔族、客家人、閩南人、外省人在眼前來來去去，爭執過、衝突過，仍相忍無事地走過漫長的歲月。族群融合的痕跡在時間的巨輪中逐漸弭平，就像是三星地區的表土，在溪水沖刷過後，新的泥沙淤積、混合著舊的，共同孕育下一代，供給所需的養分。

雪山的山脈與中央山脈對視著，原住民、平埔族、客家人、閩南人、外省人在眼前來來去去，爭執過、衝突過，仍相忍無事地走過漫長的歲月。族群融合的痕跡在時間的巨輪中逐漸弭平，就像是三星地區的表土，在溪水沖刷過後，新的泥沙淤積、混合著舊的，共同孕育下一代，供給所需的養分。

雪山的山脈與中央山脈對視著，原住民、平埔族、客家人、閩南人、外省人在眼前來來去去，爭執過、衝突過，仍相忍無事地走過漫長的歲月。族群融合的痕跡在時間的巨輪中逐漸弭平，就像是三星地區的表土，在溪水沖刷過後，新的泥沙淤積、混合著舊的，共同孕育下一代，供給所需的養分。



建造於日據時期的蘭陽發電廠天埤分廠



先民利用當地垂手可得的石頭堆砌而成的田埂