

2009 從 農 場 到 餐 桌

肥美 濃綠 健康

皇宮菜

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 雲林縣崙背鄉港尾合作農場

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



2009

從農場到餐桌

文/路全利 台北農產運銷公司

【蔬果情報】



皇宮菜

皇宮菜係落葵的別名，為落葵科落葵屬1年生蔓性草本植物，原產於東印度，碧綠的幼苗、鮮嫩的尖梢和肥厚的葉片可供食用；風味獨特，油潤柔軟，嚼時如吃木耳一般，清脆爽口，故又稱木耳菜。

皇宮菜其名由來傳說有二，一說為西晉時期，某欽差大臣臨白馬寺巡視，寺內和尚採摘一些落葵嫩芽供欽差佐餐，因食用時黏滑的口感，欽差甚感新鮮而問之，方丈告知這些菜是準備供皇帝食用的御菜，後人依據這個傳述，將之定名為「皇宮菜」；另一說是目前食用的品種，係我國農耕隊員從泰國引進台灣栽種，該植物是泰國皇宮指定為御用的菜餚，因此稱為「皇宮菜」。

皇宮菜性喜高溫，生育適溫為25~30℃，耐熱、耐濕，對環境適應性強，因此產期除了12~1月嚴冬及7~8月酷暑產量少外，其他季節均能生產，產地在雲林西螺、虎尾、二崙、崙背及嘉義大林、民雄、水上、溪口、鹿草等鄉鎮。

皇宮菜含有豐富的無機鹽和維生素，其中尤以胡蘿蔔素和維生素C及鈣最為豐富；另還含有皂甙、葡聚糖、粘多糖等藥用成分，可以促進胃腸蠕動及改善便秘，並有消腫及輕微降血作用，是一種營養保健型的特殊蔬菜。

皇宮菜食用方法簡便多樣，涼拌、烹炒均可，如加蒜仁清炒，川燙後炒蝦仁，煮紅燒豆腐，另加蛋煮成蛋花湯味道也不錯。選購時以鮮翠亮麗無枯枝敗葉的較好，但因是採摘嫩梢上市，可檢視其靠基部的一端是否鮮嫩，如較粗老，則可食用部分較少。皇宮菜靠基部之一端易於老化，存放後再行烹煮時宜適當切除老化部分。

◎

皇宮菜小百科

皇宮菜，在植物分類學中正式的名稱是「落葵」(Basella)，屬「落葵科」(Basellaceae)一年生草本，短日照植物。主產於亞洲，甚有可能原生於華中。皇宮菜(落葵)之藤蔓柔軟，長達1至3公尺；呈右旋性纏繞(Dextrorse vine)。分枝力強，根系發達，分布深廣。單葉互生，卵形或橢圓形，基部為心臟形，綠或紫紅色、全緣、無托葉。雌雄同株，穗狀花序，腋生，無花梗及花瓣。漿果，卵球形，成熟時呈黑色。作為蔬菜之栽培品種主要者有二：

一、紅落葵(*Basella rubra* L.)， $2n=4x=48$ ($x=12$)，莖、葉及花紫紅色。

二、白落葵(*Basella alba* L.)， $2n=5x=60$ ($x=11$)，莖及葉綠色，花白色。

落葵含有大量「水溶性膳食纖維」(Soluble Dietary Fiber)，包括「膠黏質」(mucilage)、「 β -葡聚糖」(Glucan)及「粘多糖類」(Mucopoly saccharides)。葉片富含胡蘿蔔素(carotene)、蛋白質、有機酸、維生素A、B、C、氫基酸、鐵質及具有生物活性的「皂苷」(saponin)，咀嚼時潺滑多滋。

落葵並可作為藥用，《本草綱目》記載：「落葵補中益氣，養脾胃，利大小腸，老人甚宜」；《嶺南采藥錄》稱：「落葵治濕熱痢」；《福建民間草藥》指稱：「落葵瀉熱，滑腸，消癰，解毒，治闌尾炎」；《陸川本草》則謂：「落葵健胃補脾、促進胃腸蠕動，具改善便秘之功能」。

落葵之別名甚多，在台灣除稱為「皇宮菜」外，南部美濃客家人稱為「齋嫲菜」；大陸四川名之為「豆腐菜」，粵語為「潺菜」。古籍中漢《爾雅·釋草篇》記為：薛葵、繁露、承露；宋朝《開寶本草》記為：藤葵、胡燕脂、胭脂菜；明王磐《救荒野譜》為：紫草；清吳其濬《植物名實圖考》為：燕脂豆；《中國藥植志》：藤露；《陸川本草》為：紅藤菜；《南寧市藥物志》為：軟藤菜、滑腹菜；《江蘇植藥志》為：紫豆藤；《福建民間草藥》為：紫葵、紫草。此外，民間尚有：染絳子、天葵、蜆菜、滑藤、粘藤、牛皮凍、軟筋菜、籬笆菜、軟薑菜、寸金丹、木耳菜、西洋菜及救荒菜等名稱。英語稱為：Malabar spinach, Ceylon spinach, Indian spinach, Climbing spinach, Vine spinach, Gendola。日語稱為「ツルムラサキ」。



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



2009

從農場到餐桌

文／翁愷愷

【營養觀點】

熱情有勁皇宮菜

整體呈現熱帶南洋風味的姿色，
肥美、濃綠、健康，的確有其他蔬菜缺少的熱情，
活得很起勁！



夏天的蔬菜很少，若要有也是要遷就它的習性到高冷地去種植。所以能有一種屬於天氣愈濕熱長得愈起勁的蔬菜，實在令人興奮。皇宮菜原產東印度及非洲，是多年生的草本植物，在非洲、印度、泰國、越南等地是非常普遍的蔬菜。

無論中英文的名字都

很多，正式中文名是落葵，別號有潺菜、御菜、藤葵、蕹葵、天葵、蟬菜，胭脂菜，牛皮凍及皇宮菜等。由別號大概可以看出它的習性、特性及味道。英文名是Ceylon spinach、Vietnamese spinach、Malabar spinach或Malabar nightshade。所有介紹落葵的英文文章第一句大都是說這種菜除了葉子長的像菠菜以外，習性味道沒一個和菠菜沾得上邊。

皇宮菜為落葵屬蔓藤性植物，葉色濃綠茂盛，枝蔓美妙，或匍匐蔓爬，或捲柱纏升，白色長花穗長自葉腋間，綠色漿果成熟後呈紫黑色。整體呈現一種熱帶南洋風味的姿色，不管是否因泰國皇室熱愛而有皇宮菜的別名，它的確有其他蔬菜所缺少的活得很起勁的熱情。

台灣的皇宮菜到底是何年由何處引進的，沒有官方資料，有說由大陸華南引進，也有說由農耕隊帶回來的。豐年雜誌最有遠見，在民國73年報導時雖然皇宮菜尚無任何內銷市場，只用於自用栽培，就已不厭其煩的詳加介紹，並加上「健康蔬菜」的標題。目前皇宮菜已企作化，在全台種植的品種有闊葉、細葉、紫色及綠色等品種，大量栽培以雲林二崙的細葉綠色種最多。皇宮菜可以用種子或扦插繁殖，定植5周後就可以採收嫩葉。3月種植，4月至10月都是採收期。

皇宮菜的確是名符其實的健康蔬菜。只要氣溫20度以上就可以長，病蟲害少，不必常施藥。皇宮菜採收都在未抽苔前，葉片寬大肥厚，葉梗肥美細嫩，由心葉往下數第5片葉子處摘採，

每半斤一束，呈現在市場上的就是如此肥美濃綠的健康樣子。目前不管是養生風氣下的有機栽培，或怡情綠化的頂樓蔬菜，少病少蟲又耐熱的皇宮菜更是最佳的選擇。

皇宮菜不只長得健康，營養成分也很出

落葵及川七之主要營養成分 (100克食用部分)

主要營養成分	細葉落葵	闊葉落葵	川七
水分(%)	90.6	94.2	92.8
灰份(克)	1.23	0.92	1.08
粗脂肪(克)	0.00	0.07	0.18
粗蛋白(克)	2.00	2.05	2.11
粗纖維(克)	1.01	1.16	0.94
熱量(卡路里)	28.8	20.0	25.4
維生素A (I.U.)	2302	2410	5644
維生素B ₁ (毫克)	0.07	0.06	0.01
維生素B ₂ (毫克)	0.27	0.17	0.13
維生素C(毫克)	122.7	10.51	0.78
鈣(毫克)	364.3	356.2	136.4
鉀(毫克)	70.80	38.23	89.66
鐵(毫克)	2.4	2.18	1.61
磷(毫克)	60.65	34.59	18.73
菸鹼酸(毫克)	0.30	1.62	0.59

色，在東西方都是榜上有名的健康蔬菜，營養成分也詳加分析。有豐富的維生素A及維生素C，鉀、鈣、磷的含量也高。雖然它略為生澀的味道及烹煮後的黏稠性與常吃的蔬菜不一樣，各國也各顯神通的利用獨特的烹煮方法予以入菜。美國人

建議燙熟後拌切碎的洋蔥、辣椒及芥子油食用；日本人用於煮味增湯或炸天婦羅；中國人的吃法可多了，煎炒煮炸悉聽尊便。

皇宮菜和另一個落葵屬的作物川七，現已成了餐桌或館子的熱門的菜餚了。

從泥土冒出的有機人生



豐年代售新書

黃仁棟和他創辦的柑仔店
朱慧芳/著 260元/每本

有機創業者的開店入門手冊

十年前，黃仁棟從土壤中體驗真實生命的滋味，因而立下推廣台灣有機好產品的心願。他所創辦的柑仔店有機超市，是一家超越台灣環保標準的綠色商店，不僅為消費者的健康把關，更希望促成人與人、人與環境和諧共好的美境。



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)



皇宮菜

食譜

皇宮菜生性強健，除了蔬菜功能，也被栽種做為圍籬植物。民國70年以後，清淡養生的觀念抬頭，皇宮菜被視為健康蔬菜，躍為餐桌上的綠意佳餚。汆燙後加養樂多打汁，是愛美女士消除贅肉的減肥秘方；一般以爆薑末快炒，起鍋前淋上少許香油，就夠香噴噴的了，要讓色相更美，撒上枸杞馬上給你好看。清炒皇宮菜也可加蒜頭粒、不加鹽的米酒，味道不錯。

皇宮菜有一股土菁味，不妨先汆燙過再泡冰水，也能降低黏稠的口感，加上泡軟的豆皮或香菇，清炒、煮湯兩相宜，滑嫩可口，滋味清爽，用來取代韭菜、菠菜、茼蒿，變化增多，值得嘗試。

和風皇宮菜 (2人份)

【材料】

皇宮菜220克、洋蔥50克、紅番茄片1大片、白芝麻少許

【調味料】

和風醬：糖適量、白醋15c.c.、蘋果醋15c.c.、醬油10c.c.、檸檬汁15c.c.、香油少許

【作法】

1. 皇宮菜洗淨，用熱水先汆燙過，再泡冰水15分鐘。
2. 撈出，用乾淨的吸水布壓乾水分後，切段，以方便食用。
3. 洋蔥去皮、去蒂，洗淨後切條狀，舖在盤底，上面擺上洗淨的紅番茄片，再疊上作法2。
4. 把和風醬的材料混合均勻，淋上作法3。
5. 最後撒上白芝麻裝飾即可。



- 【TIPS】
1. 皇宮菜汆燙後泡入冰水中，可助消除蔬菜本身的土菁味，還能保持鮮脆口感和嫩綠色澤，引人食指大動。
 2. 這是白、紅、綠相互輝映的一道開胃前菜，散發酸中帶甜的醬汁口感，利用日本料理中常用的和風醬來為皇宮菜調味，很有春天的感覺。

皇宮菜蔬果蒸蛋 (2人份)

【材料】

皇宮菜100克、香菇15克、山藥片10克、甜椒片10克、蛋3個、米酒10c.c.、蔥絲少許

【調味料】

柴魚鹽適量、雞粉少許、米酒10c.c.

【作法】

1. 皇宮菜和香菇、山藥片、甜椒片稍洗淨，皇宮菜用熱水汆燙後，放入果汁機內攪打成汁，盛入盅盤內。
2. 加蛋液攪拌均勻。
3. 放入調味料拌勻，擺蒸籠內開大火、蓋上蓋子蒸10分鐘。
4. 上桌，擺上汆燙過的香菇、山藥片、甜椒片。
5. 取雞粉少許加米酒、水勾芡，淋到蒸蛋上。
6. 裝飾以青蔥絲，即可食用。

- 【TIPS】
1. 紅甜椒、黃甜椒都對味，另外還可加上汆燙過的豆腐盛盤，或切番茄片、蘋果片疊層，讓這道輕食的材料和份量都更豐富些。
 2. 勾芡汁也可以太白粉替代雞粉，以高湯替代水。



落葵鮮蝦天婦羅 (2人份)

【材料】

皇宮菜100克、鮮蝦50克（1大尾或2小尾）、芋頭片1片、甜黃椒1片、甜紅椒1片、沙拉油適量

【調味醬汁】

醬油20c.c.、糖20克、米酒50c.c.、柴魚碎少許

【麵糊材料】

麵粉60克、蛋1個、水100c.c.

【作法】

1. 皇宮菜洗淨，切成細絲，泡冰水中保持鮮脆，備用。
2. 蝦子去殼，沾上麵粉加水、蛋攪勻的麵糊後，再沾滿作法1菜絲。
3. 放入燒熱到160°C的油鍋內，炸至表面呈現金黃色。
4. 盛盤，擺上炸過的芋頭片、甜黃椒片、甜紅椒片。
5. 把調味醬汁的材料混合煮開，淋到作法4即可。

【TIPS】

1. 一般的炸日式天婦羅，都把鮮蝦裹沾上麵粉或麵包粉、酥脆油炸等，再下油鍋炸，這裡別出心裁地先沾麵糊、再沾皇宮菜絲，形成翠綠的表面，而且不同於日本常見的表面沾紫蘇葉絲，青綠鮮意，絲絲入扣，口感更香脆。
2. 皇宮菜接近根基部的較粗部分常被切下丟棄，實在可惜，這道可以取粗絲來做，既高纖又環保，嫩的炒菜，粗的炸天婦羅，整株皇宮菜都利用到了，切記炸好要趁熱吃，以免放久出油變冷後口感不佳。



食譜製作／鄧如玲 設計
沈朝棋 製作

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，備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，訴求不言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。



皇宮菜麒麟蒸魚鮮 (2人份)

【材料】

皇宮菜15克、鱸魚30克、蝦漿糰20克、香菇5克、豆腐10克、番茄1片、美生菜1片、蒜泥5克

【調味料】

勾芡汁：火腿切細丁5克、鹽適量、米酒10c.c.、雞粉少許、水50c.c.

【作法】

1. 鱸魚肉洗淨，切成粗長條片狀備用。
2. 取皇宮菜的葉子部分，稍用熱水氽熟過，2支在盤底鋪陳裝飾。
3. 其他皇宮菜包捲蝦漿糰、香菇，外包用長條魚片包住，整捲擺放盤上。
4. 豆腐切長方形，連同番茄片都擺盤。
5. 放入蒸籠，蓋上蓋子，開大火蒸10分鐘，上桌。
6. 淋上調勻的勾芡汁，佐以美生菜，再淋上蒜汁即可。

- 【TIPS】 1. 魚片要切長些，包捲成環狀才不會鬆開掉落，也可多捲一片火腿火來增加美味。
2. 善用皇宮菜又當盤飾、又捲魚片，為味蕾帶來全新的體驗。





2009

從農場到餐桌

文／屈先澤

【農業講古】

皇宮菜的故事

讓皇帝吃百家飯 讓百姓吃皇宮菜



皇宮菜是「落葵」的別名，其所以被稱為「皇宮菜」的原因，相傳係沿自一則民間故事：兩晉時期道教盛興，信徒為求淨化身心，倡導素食；

西晉光熙元年(306)「八王之亂」後，宏法道士鮑靚為求「全真清靜」，隻身遠赴嵩山煉悟，藉蓴、蕨、薺、蓼、芎等蔬果維生。一日，在溪澗採得野生「落葵」一叢，烹而食之，其味甘甜潤滑，心神為之滌蕩，道氣隨之騰增，於是立即貢請惠帝司馬衷享用，從此成為宮廷重要食物，是乃有「皇宮菜」之稱。

封建時代，帝王享用的飲食稱為「御膳」；為帝王烹飪的廚師稱為「御廚」。「落葵」既為皇宮重要的菜餚，故又有「御菜」之稱；帝王位居群龍之首，復為百鳳來朝之君，致「落葵」再有「龍鳳菜」之名。

另有一傳說：東晉永和年間(345-356)，浙江上虞玉水河西善卷山莊，有一富戶祝公遠，

人稱「祝員外」，嗜食皇宮菜，並常邀親朋好友及與左右鄉鄰共享，吃「皇宮菜」一時成為風尚。自此以後，「皇宮菜」普及民間，據說當時坊間流傳一句諺語：「讓皇帝吃上百家飯、讓百姓吃到皇宮菜」。

更有趣的言傳是祝員外育有一女，芳名「英台」；自幼聰穎敏慧，好讀詩書，深受員外之寵愛。及至碧玉年華，英台為赴杭州求學，乃喬扮男身，途中巧遇同庚梁山伯，二人志趣相投，且均愛吃「皇宮菜」；由於朝夕共讀，而漸生情愫展演延伸，構成一個家喻戶曉，蕩氣迴腸的「梁祝愛情故事」。

千百年來，口耳相傳，是虛？是實？無從考證，卻為「皇宮菜」增添美味。

落葵早在我國秦漢(BC.221 - 207)時期已有記錄，根據《爾雅·釋草篇》述敘：「落葵別名葵葵、繫露，花紫、黃、紅，可食」。明代李時珍《本草綱目》正式將落葵歸列於【菜部】，文曰：「落葵似杏葉，肥厚、軟滑可食。五月蔓延，紅花者名紅落



葵，白花者名白落葵；利大小腸……」。清謝啓昆《廣西通志》更記述：「落葵性冷、味甘、微酸、潤滑，南方之奇蔬」，足證全國東西南北均有落葵生長。落葵除可作為蔬菜食用外，並具有健胃、補脾、通便之效，是一種既普通又獨特的植物。



民國21年近代中草藥學家蕭步丹在所著之《嶺南採藥錄》中，特別將落葵添列為養生之「藥草」。

華立見」。證實落葵還是一種天然的美容植物。落葵的根部含有大量的澱粉，可以充飢，故再有「救荒菜」之稱。

腳

落葵主要分為「紅落葵」及「白落葵」兩種。前者之藤蔓含有豐富鮮艷的「紅色素」(Red Pigment)，故又被稱為「胭脂菜」；《廣群芳譜》則記載：「紅落葵之花，採取其汁，紅如胭脂，女人用於飾麵點唇」；《本草圖經》亦記載：「取其果蒸乾，和白蜜塗面，鮮

耐熱小黃瓜「青寶」

小黃瓜為消費者日常生活所喜愛的菜餚或蔬菜沙拉之一，台灣地區全年均可栽培。但台灣地區由於高溫多濕且常有驟雨發生，影響小黃瓜生育及產量甚鉅，為穩定產量，在塑膠棚溫網室設施栽培小黃瓜的面積日趨增加，因此如果能選育出適合於設施內栽培的小黃瓜新品種，將可提供農友栽種小黃瓜時有更多樣化的選擇。行政院農業委員會種苗改良繁殖場所育成小黃瓜新品種「種苗2號—青寶」，於97年9月取得新品種品種權，就是適合於設施內栽培的高產品種。

「種苗2號—青寶」具有耐熱性，於夏季設施內栽培植株及瓜果仍然可以正常生育。期盼該品種的推廣能舒緩小黃瓜夏季市場供需失衡情形，同時提供果皮光滑無刺高品質的小黃瓜為消費者選擇。



耐熱甘藍「台中1號」

台灣甘藍品種以日本品種為主，其中初秋甘藍市占率達70%，但本品種不耐熱。因應全球面臨氣候變遷因素，甘藍品種之耐熱性成為重要關鍵。

台中區農業改良場自民國70年即開始進行甘藍相關育種工作，並於96年12月取得甘藍台中1號品種權。本品種屬中生種，晚夏定植後約66天可採收；秋冬天則需71天。依數年之田間栽培及苗期檢定調查，本品種表現出耐黑腐病特性，可穩定晚夏及秋冬季農民平地甘藍生產。

甘藍新品種台中1號葉球淺綠，色澤亮麗，有別於色澤濃綠之初秋甘藍，且球橫徑亦較初秋甘藍大，外型相當討喜，剖開葉球可見其中心柱既短且窄，球柱比亦小，球體蓬鬆不緊密，纖維少且味甜，食用口感佳，媲美初秋甘藍。



甘藍台中1號(左)與初秋(右)葉球之比較

腳



2009

從農場到餐桌

採訪·攝影／莊育鳳

【拜訪農家】

濁水溪南，適地適種
健康有機，別有滋味

雲林縣崙背鄉的**皇宮菜**

清晨時分，菜農陳靜如已經到了田裡，戴著頭燈、彎腰摘採皇宮菜，以便趕上市場交貨時間。不只是她，為了趕在太陽露臉前採收完畢，許多菜農從凌晨2、3點，甚至半夜12點就開始作業，一根一根摘下嫩莖葉，一根一根挑揀整齊、捆成一束，看似簡單的動作，卻不是人人都做得來，「誰知盤中菜，株株皆辛苦！」

葉子吃起來滑滑嫩嫩的皇宮菜，不像高麗菜般老少咸宜，是種「挑人吃」的蔬菜，喜歡的人天天吃都吃不膩，討厭它的也大有人在。近年來，國內掀起一股有機飲食與DIY風潮，許多民眾享受自己種菜吃的田園樂趣，皇宮菜的環境適應力強，而且耐

的溪水灌溉下，積存了養分豐富的砂質壤土，土地肥沃、地勢平坦，適合農作物生長，主要作物為水稻，洋香瓜、花生、玉米，苦瓜、菠菜、高麗菜等蔬菜也不少，皇宮菜所占比例不高，卻已是縣內種植最多的鄉鎮，由此可以看出，皇宮菜的市場需求量



皇宮菜嫩莖葉採收後，得經分級包裝，才能應市



農民習慣在田裡鋪設塑膠布再種植皇宮菜

病蟲害，頗能迎合需求，食用的人越來越多，是搭上這波潮流的蔬菜之一。

土壤肥沃·全年種植

皇宮菜因風味特殊，一般家庭較少選購，大多銷往餐廳，不屬於國人經常食用的主要蔬菜，栽種的農民相對也少，雲林縣內的皇宮菜產地集中於崙背鄉羅厝、港尾及二崙鄉復興一帶，栽種面積粗估約10多公頃。

崙背鄉位處於濁水溪南岸，在經年累月

不算多。

皇宮菜雖然全年均可種植，但主要產期為4至10月，以5至9月產量最多，被歸納為夏季蔬菜，通常以種子或扦插繁殖，夏季從定植至採收約1個月時間，秋冬栽種的話可能得等上近2個月。皇宮菜以採摘嫩莖葉為主，為了保持葉片鮮綠，農民通常趕在太陽露臉前採收完畢，最遲不會超過上午10點，可別以為採完就可以拿到市場賣了，後續的分級包裝得花費更多的時間。

採收費工·凌晨作業

清晨5點左右，菜農陳靜如已經到了田裡，戴著頭燈、彎腰摘採皇宮菜，以便趕在上午9點前把菜送到西螺果菜市場販售。「我種的皇宮菜面積不大，才能5點開始摘菜，有的人種植好幾分地，凌晨2、3點就得開始摘了」，陳靜如說，如果種植面積再大一點，農民甚至得半夜12點多就開始工作，那才叫辛苦呢！

採收皇宮菜的動作很像採茶葉，只能摘取莖葉末端15~20公分處，因為這種長度的葉片口感最佳，有經驗的農民一出手，每根長度都差不多，即使速度再快，也絕不會失誤。由於皇宮菜植株低矮，採收時必須彎著腰，一根一根慢慢摘，還得控制力道，以免傷到莖葉，看似簡單的



種植皇宮菜多年的陳靜如說，皇宮菜容易種，每週施肥1次即可

賣，還得在紙箱內放入冰塊降溫保鮮，步驟相當繁瑣。

崙背地區栽種皇宮菜的農民，大多凌晨就起床採摘，等摘到一定數量後，即回家進行分級包裝，中午過後，陸續送抵合作農場，運往批發市場拍賣。港尾合作農場工作人員表示，「分級包裝做得好，價格會比較好」，有時明明種出來的菜都差不多，但分級包裝做得好的農民，因為品質獲得市場肯定，拍賣價格就是比較好，因此合作農場總是

鼓勵農民做好分級包裝，就是這個道理。

雖然皇宮菜採收後處理步驟繁瑣，但栽種、管理比一般葉菜類容易，原本在台北工作，9年前才隨丈夫搬回崙背的陳靜如，以前從未種過菜，因為附近鄰居都種植皇宮菜，加上它容易種植、管理，大約6、7年前，也



皇宮菜的嫩莖葉若是不摘，不久就會長出小花



小花謝了以後，會結成果實，成熟後就是種子

動作，卻不是人人都做得來，沒有經驗的人，採沒幾分鐘，一定喊腰酸。

分級包裝·市場青睞

陳靜如說，皇宮菜採收費時費工，一根一根摘下嫩莖葉後，還得一根一根挑揀整齊、捆成一束，每束重量得差不多。由於莖葉細嫩，包裝時要拿捏好手勁，不可以太用力，以免損傷莖葉，導致葉片黃化。若是送到合作農場，運往台北、台中等果菜市場拍

跟著大家種起皇宮菜。

崙背鄉農民通常將菜田整成一畦一畦的，然後鋪上有規律孔洞的塑膠布，防止水分流失及雜草蔓生，接著在每個孔洞中撒播種子或扦插莖葉，等植株發育成熟，就可以開始採收莖葉，之後大約每星期施肥、灌溉1次即可，新手也能輕鬆上手，不過夏天容易長雜草，得多花一點時間除草。

當地農民說，皇宮菜的採收期視個人需求及管理狀況而定，如果肥料選用得當，施

肥方法也正確，植株長得健壯，連續採收1整年也沒問題，但種得越久，長出的嫩莖葉越細，摘採起來比較費時費力，因此多數農民大約每隔3、4個月就會翻耕、重新栽種。

颱風季節·平抑菜價

皇宮菜喜歡高溫環境，天氣炎熱時，農民摘採的速度永遠趕不上其生長的速度；但它不怕冷卻怕風，如果連續被風吹襲數日，葉片就會變薄、影響口感，雖然盛產期正遇上台灣的颱風季節，但優點是颱風過後只要植株沒有受損，很快就會長出嫩莖葉，供應市場需求，有助於平抑蔬菜價格，不像其他葉菜類蔬菜必須重新翻



採皇宮菜就像採茶葉一般

耕，等上好幾十天才能採收。

皇宮菜的品種不少，可分為紫色、綠色、廣葉三種。紫色種又分為大葉種、小葉種，大葉種莖蔓粗大，節間短、葉肉厚；小葉種莖蔓纖細，不具經濟價值；而綠色種節間長、葉片濃綠而厚，經濟栽培面積最多。部分菜農為了節省成本，會自行留取種子，方法很簡單，只要不摘採嫩莖葉，等莖葉上開出一朵朵白色的小花，花謝了以後，結成紫黑色的果實，裡面就有種子，取出後蔭乾即可。

皇宮菜主要採食嫩莖葉，惟其莖葉有粘液，有些人不能適應，其實，該種粘液屬多糖類，吃了可以「顧胃」，且其鈣、磷含量高，尤其是維生素A、C含量更可觀，是營養價值很高的蔬菜。農民分享烹調撇

步，直接以大火快炒、炒肉絲或煮湯都好吃，炒食前先川燙1~2分鐘即可稍微除去粘液，炒煮時可以大蒜或辣椒等拌炒，增添氣味，也可用薑絲、麻油降低黏滑的口感。

病蟲害少·DIY首選

近年來，國人越來越注重飲食健康，喜歡選購有機食品，在住家旁闢設小菜園，自己種菜吃，一來不必擔心吃到殘留農藥的蔬菜，二來還可藉由種菜、拔草鍛鍊身體，多了還能分送親友品嚐，增進彼此情誼；於是，擁有耐熱、耐旱、耐貧瘠及抗病蟲害等優點的皇宮菜，成為民眾種菜的「入門款」之一，其他如地瓜葉、紅鳳菜、黃秋葵、隼人瓜苗（佛手瓜苗）、蕨菜（過貓）等，都是病蟲害少的蔬菜，栽培期間幾乎可以不必噴農藥，吃得營養又健康。

部分愛美的女性會將皇宮菜川燙後，與養樂多一起拌打成蔬菜汁飲用，據說可促進腸胃蠕動，每天喝上一杯，搭配

適度運動，即可達到瘦身功效。皇宮菜的營養價值與功效，越來越受國人的重視，但皇宮菜的價格卻未隨著節節上漲，反倒有下滑趨勢，農民分析，可能是種植的農民多了，加上皇宮菜容易栽種，一般民眾只要種個2、3棵，想吃的時候隨意摘幾根嫩莖葉即可，相當方便。

小小一把皇宮菜，是菜農凌晨起床一根一根摘採，再經仔細挑揀整理、分級包裝後，交給合作農場運銷，才能送到消費者手中，或許它的口感不像空心菜、小白菜、高麗菜等蔬菜般清脆可口，但也別有一番滋味，加上病蟲害少，不太需要噴藥，消費者不妨試著調整飲食習慣，多吃皇宮菜，也為辛苦的菜農打打氣。



採收後的皇宮菜從側面再長出新芽，幾天後可再摘採



昔日小上海 重現質樸魅力 拜訪崙背鄉

縣道的綠色隧道，景色宜人

位於濁水溪沖積平原的崙背鄉，50～60年代，因台19線幹道開闢而帶動繁榮，境內酒家、茶藝館林立，而有「小上海」封號；隨著時光的流轉，茶藝館等陸續歇業，商業氣息少了，全國第二大酪農專業區、貓兒干生態教育農園相繼成形，重現質樸的農村魅力，值得造訪。



緊鄰蒲葵樹叢的舞台，全台獨一無二



進入貓兒干生態教育農園，必須遵守的好遊客公約

牧場風光·遠觀乳牛

進入崙背市區，看到圓環後，往枋南方向前進，即可抵達全國第二大的酪農專業區。該專業區設立於民國62年，集中於東明、西榮、枋南一公里內約150公頃的面積，剛開始推廣時，有100戶酪農、每戶僅飼養6頭乳牛，經過30多年的演變，目前剩下約60戶，共飼養約1萬頭乳牛。

往枋南途中，沿線有許多圈養的乳牛牧場，是雲林縣內少見的風光，由於防疫考量，遊客只能遠觀，謝絕入內，以確保鮮乳品質。過了乳牛牧場不久，可以看到貓兒干文史協會。該協會成立於民國89年，曾推動竹管家具、北管、歌仔戲等傳統技藝傳承，志工、導覽人才、休閒農業經營人才等培

訓，以及詔安客家文化傳承等活動。

近幾年來，該協會將重心放在生態教育，先在會館旁闢設一座美麗的蓮花池，接著在後方打造一座佔地近1甲的「貓兒干生態教育農園」，種了將近300種可吃、可看、可聞、可玩、蝴蝶喜歡、鳥兒喜歡、昆蟲也喜歡的植物，還養了白兔、土羊、山豬、土雞等可愛動物，形成豐富的農村生態景觀。

生態園區·團體導覽

協會成員並在已有20多年樹齡的蒲葵樹叢下，用木條釘製了一個全台獨一無二的舞台，舞台前有兩大塊地毯般的草地，夏夜時分、晚風習習，赤腳踩在草地上，觀賞舞台上的表演，多麼輕鬆、愜意啊！農園開放時間為上午8時到下午6時，入園處訂有參觀守



有大肚魚、貢德氏赤蛙、紅冠水雞的生態池

場，養了許多色彩繽紛的錦鯉，不但廣受國內民眾喜愛，還外銷到南非、德國、荷蘭、美國、東南亞等地，是傳統農業轉型的典範，場

則，協會總幹事楊永雄企盼民眾能夠配合，共同維護這個得來不易的生態園區。

楊永雄說，10人以上的團體若需導覽解說，可先預約，除了生態導覽外，還可安排草刀製作、搗麻糬、饅頭DIY等活動。另外，對詔安客家文化有興趣的機關

方特別規劃了觀賞區，民眾若有興趣也可前往參觀，相信會有意外的收穫。

綠色隧道·放鬆身心

繼續往前走，附近的154縣道靠近豐榮國小路段兩側，種植成排的孟加拉榕，樹梢



遊客站在大馬路上，即可觀賞到乳牛群



成群的錦鯉，有種說不出來的美感



欣昌錦鯉養殖場在觀賞池邊擺放飼料，民眾可購買餵食

團體，事先預約，協會也可安排體驗客家文化行程，範圍涵蓋西螺、二崙，參觀崇遠堂、傳統聚落等。

位於生態農場附近的欣昌錦鯉養殖

彼此相接形成綠色隧道，濃密的樹蔭阻擋了直射的陽光，夏日漫步其間，將城市塵囂拋到腦後，沁涼微風拂面，身心俱已放鬆，是不容錯過的景點。離去前，記得買顆洋香瓜！崙背鄉盛產香甜多汁的洋香瓜，全鄉栽種面積超過200公頃，品質深受市場肯定，當地每年都會舉辦洋香瓜推廣活動，已成功打出名號。

近年來，崙背鄉朝休閒觀光農村方向發展，居民逐漸注重生態保育，除了牧場風光、美麗錦鯉，還有瓜田綿延壯闊景致，鄉公所並規劃自行車道，想親身體驗大自然之美，到崙背來就對了！

鄉

農場內的美麗蓮花池，不論什麼角度看都美

