

2009 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 雲林縣二崙鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 食藥同源的 萵苣家族





# 萵苣

**萵**苣是菊科萵苣屬1至2年生草本植物，原產地中海沿岸、亞洲北部和非洲等國家。萵苣台語又稱A菜、鵝仔菜、媚仔菜、萵仔菜；宋《清異錄》記載：「高國使者來漢，隋人求得採種，酬之甚厚『萵苣』。」故萵苣亦有「千金菜」之稱。

萵苣種類繁多，可分為以葉為食用部位的葉萵苣，和以莖為食用部位的嫩莖萵苣。

葉萵苣又可分為結球萵苣、半結球萵苣與不結球萵苣；結球萵苣為頂生葉呈圓球或扁圓形葉球，西餐沙拉中美國生菜即是。半結球萵苣又稱皺葉萵苣，葉面皺縮或結成鬆散的葉球，近年來家庭或小吃店中超夯燙青菜—油麥菜（大陸妹）屬之。

不結球萵苣葉全緣或稍有鉅齒，葉長，直立或稍有捲心，常見的有老少咸宜的本島萵苣（A菜）、餐廳作為盤飾或菜餚底襯的廣東萵苣及凱撒沙拉所使用的生菜—蘿蔓。莖用萵苣其基葉狹窄呈披針形，花莖部膨大成食用部分，市場俗稱萵苣菜心。

葉萵苣中半結球及不結球萵苣全年皆可生產；而結球萵苣產期，平地為冬季至早春盛

產，高冷地全年皆有。

嫩莖萵苣栽培時期以秋、冬季栽培為主。萵苣主要產地為雲林、嘉義、彰化、桃園等地。

萵苣富含鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、多種維生素和脂肪，適宜生長發育的兒童食用，對換牙、長牙都有幫助。並能預防兒童貧血，增進食欲。

選購萵苣的時候，應該挑選葉片完整肥厚、鮮嫩飽滿、不抽苔開花，葉片挺立完整無傷害，無黃葉以及脫水枯萎或是斑點等情形者為佳，萵苣類蔬菜買回家後，不清洗直接以保鮮膜或是兩層報紙包覆好存放在冰箱裡，可放上1至2週左右。如果使用密封袋的話，盡量要擠去空氣再放入冰箱冰存，也可以存放較長的時間。



## 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





文／屈先澤

# 萵苣小百科

**萵**苣(lettuce, *Lactuca sativa*)為菊科(Asteraceae)、萵苣屬(*Lactuca*)一至二年生草本植物，原產於地中海一帶；適應性甚廣，目前普及溫帶、亞熱帶地區。中文最早稱為「千金菜」，別名石萵、劍菜、鵝仔菜、媚仔菜、萵仔菜及A菜。數年前，農友自大陸引進一種名為「油麥菜」之萵苣，葉質脆嫩甘甜，深受消費者喜愛，被暱稱為「大陸妹」。

## 品種性狀

**一、葉用萵苣：**莖短；有圓葉、細葉、尖葉、角葉、劍葉、裂葉及皺葉，分呈綠色或紫色。葉片依著生狀態，再分為4種。

**(一) 不結球萵苣：**葉片濃綠、深裂、皺縮，鬆散，又稱「皺葉萵苣」或「葉萵苣」，主產於中國，故亦有「唐生菜」之稱。味微苦，以熟食居多。

**(二) 半結球萵苣：**葉全緣或鋸齒狀，外葉直立，亦稱「長葉萵苣」，內葉形成鬆散之圓筒或圓錐形之葉球。葉質脆嫩，生食熟食均佳。

**(三) 結球萵苣：**葉片深綠。外葉包裹心葉，形成圓球或扁球型。葉質脆嫩，主要製作生食之沙拉，故又稱為「西生菜」，台灣亦稱之為「美生菜」。依結球形式又分三類。

**1. 包被型萵苣：**外葉包裹形成整個緊實的葉球，極似大白菜，又稱「卷心萵苣」。耐寒性較強。質脆，生熟兩用，以「冰山萵苣」為代表，主產於美國。

**2. 抱合型萵苣：**球小、鬆散，葉片寬闊，微皺縮，深綠色；外葉未完全包覆萵球。葉質柔軟，生食為主，以「奶油萵苣」為代表，主產於歐洲。

**3. 直立結球萵苣：**葉球圓錐形，外葉濃綠或淡綠，中肋粗大，熟食為主，苦蕒菜為代表，主產於中國。

**(四) 羅蔓萵苣：**植株性狀介於結球與不結球萵苣之間，耐熱性最強，主產於歐洲。葉色鮮麗，有呈紅色者。味微苦卻又甘爽。1924年，義裔廚師凱撒卡狄尼以獨特技巧，以羅蔓萵苣為主體，調製一道「凱撒沙拉」，滋味奇佳，風靡全球，羅蔓萵苣亦因而成為調製沙拉時，最重要的一種葉菜。

**二、莖用萵苣或萵筍：**莖直、肥壯，脆嫩爽口，莖葉均可生食、熟食、醃漬或乾製。筍莖色澤分為白筍、青筍及紫皮筍3種，葉形則分為圓葉及尖葉兩種。

根據宋代孟元所撰《夢華錄》記載，萵筍係在唐朝自葉用萵苣族群中選出，元代《農桑輯要》並詳列萵筍栽培及加工方法，故萵筍被西方稱為「中國萵苣」。

## 食用價值

食用萵苣係「野萵苣」經由天然雜交及人為篩選馴化而成，兼具藥食雙重營養價值。藥理及生化分析證實，食用萵苣僅含有微量之「萵苣鴉片素」，卻存有適量的抑菌，抗黴、消腫、鎮痛、鎮咳、鎮靜、舒緩情緒及助眠功效的「萵苣苦內酯」及「萵苣苦質素」2種「倍半萜類化合物」成分。莖葉中並富含維生素A、C、葉酸、β-胡蘿蔔素、花青素及碘元素。維生素A係維持正常視覺、促進生長、發育及組織分化之脂溶性元素；葉酸是胎兒發育、胰島素分泌、血糖代謝之營養素，對孕婦、糖尿病患者及中老年人極為重要。β-胡蘿蔔素能預防致癌物入侵及延遲癌細胞分裂；維生素C及花青素則是兩種強力抗氧化劑，能夠減少人體內自由基的堆積，降低罹患癌症的風險。碘是人體製造甲狀腺激素的必要營養素，具有調節新陳代謝的功能。

萵苣所含之碳水化合物極少，並完全不含脂肪，是一種理想的「瘦身食物」。



2009

從農場到餐桌

文／翁愷愷

【蔬菜健康】

# 安眠抗癌的 輕食蔬菜—— 萵 苣

可以生吃的食葉蔬菜大多必須質脆味甜，中國人吃蔬菜習慣熟食，唯一自古即有生吃記載的就是萵苣了。萵苣應該是全世界最普遍的生菜沙拉要角，也是全球生產量大食用量高的蔬菜之一。這種西元前500年即有文獻可考的蔬菜，栽培歷史久、品種多、生長期短、生產國也多，世界各地每天都可以看到它吃到它。雖然性喜涼冷乾燥，在台灣產量產值都不算很高，但在颱風水患蔬菜短缺的季節，這種可以生鮮貯藏運輸的國際性蔬菜，應該是價格波動最小的葉菜種類之一了。

## 萵苣家族 四大分支

萵苣也是由野生植物馴化而來的，起源於地中海地區。可以考據的是在西元500年前的埃及古墓壁畫上即有萵苣。波斯帝國時屬御用沙拉，羅馬時代萵苣還是壯陽物及助眠藥，中國約在西元5世紀時傳入，因種子昂貴稱為「千金菜」。晚至1493年萵苣才由哥倫布帶至美國。目前全球萵苣年產量約2千3百萬噸，中國年產量1千2百萬噸占51%全球第一，其次為美國5百萬噸。前10名依序為西班牙、義大利、印度、日本、法國、土耳其、墨西哥及澳大利亞。台灣在日據時期即引進萵苣種植，目前全台栽培面積2千6百多公頃，主要產地為花蓮、嘉義、雲林、南投、彰化、雲林等縣市鄉鎮。台南市郊、桃園市郊及台北市郊也有生產。

萵苣的品種近百種，屬菊科2年生草本。全球主要生產分四大類：一為結球萵苣（head lettuce），生育期2~3個月，不耐高溫，國內產期為10月至4月。近年在雲林麥寮附近種植且

成功外銷日本的「美生菜」即為結球萵苣。二為半結球萵苣或稱蘿蔓（romaine lettuce），生育期30至45天，稍耐高溫。國內產期為10月至3月。常用水耕栽培的波士頓萵苣即為此類。三為葉萵苣（leaf lettuce），有綠色及紫色二類，品種很多，耐熱性強，國內全年可以種植；市場俗稱「大陸妹」的即為葉萵苣的油麥菜。四為嫩莖萵苣（stem lettuce），此類萵苣在亞洲如中國、台灣及日本較受歡迎。國內產期為12月至3月。

## 食前處理 避免污染

萵苣在古代視為「草藥」類作為助眠及壯陽，似乎由其成分無法得到充分證據。但它的抗氧化成分的確有助心血管疾病及降低膽固醇。萵苣的品種與食用部位不一樣，營養成分高低略有差異。萵苣含高含量的鉀（potassium）、beta胡蘿蔔素（Carotene, beta）、葉酸（folate）、葉黃素（lutein）和玉米黃素（zeaxanthin）。萵苣中的維生素C及beta-胡蘿蔔素可以減少膽固醇氧化而阻塞血管；高鉀含量可以降低血壓；葉酸可以防止巨球型貧血症；葉黃素和玉米黃素是減緩眼睛老化的元素。大部分萵苣是生食，所以營養成分可以完整的保留下來。

生食的蔬菜最擔心大腸桿菌感染，尤其是


栽培時期易由田間感染，因此田間衛生管理很重要。以前利用人畜糞便作為肥料時在萵苣的栽培手冊上即指出不可施用人畜肥，現在的栽培環境也強調要遠離畜牧場以避免污染。今年7月美國最大的萵苣供應商即因一件樣品有大腸桿菌的陽性

反應而將所有貨品回收下架。除生產者要注意，消費者對萵苣的食前處理及清洗也要加強。結球萵苣可以剝除外葉即可。半結球萵苣及葉萵苣則應一片片剝下葉子切除近底部一公分，泡水10至15分鐘後再沖水洗淨，離乾水分則可安心食用。



### 萵苣不同品種主要營養成分（100克重量）

主要營養成分	結球萵苣 (iceberg)	半結球萵苣 (romaine)	半結球萵苣 (boston)	葉萵苣 (綠色)	葉萵苣 (紫色)
水分(克)	95.6	94.6	95.6	95.1	95.6
總碳水化合物(克)	3.2	3.3	2.	2.8	2.3
粗蛋白(克)	0.9	1.2	1.3	1.4	1.3
粗脂肪(克)	0.1	0.3	0.2	0.2	0.2
灰分(克)	0.4	0.6	0.6	0.6	0.5
膳食纖維	1.2	52.1	1.1	1.3	0.9
鉀(毫克)	141	247	238	194	187
鈉(毫克)	10	8	5	28	25
鎂(毫克)	7	14	13	13	12
鈣(毫克)	18	33	35	36	33
磷(毫克)	20	30	33	29	28
鐵(毫克)	0.4	1.0	1.2	0.9	1.2
錳(毫克)	0.1	0.2	0.2	0.3	0.2
鋅(毫克)	0.2	0.2	0.2	0	0.2
硒(毫克)	0.1	0.4	0.6	0.6	1.5
維生素A(IU)	502	8711	3312	7404	7493
維生素C(毫克)	2.8	24	3.7	18	3.7
維生素B <sub>9</sub> (葉酸)(毫克)	29	136	73	38	-
維生素K(微克)	24.1	103	102	174	140
維生素E(毫克)	0.2	0.1	0.2	0.3	0.2
Beta胡蘿蔔素(毫克)	299	5225	1987	4443	4494
葉黃素+玉米黃素(微克)	277	2312	1223	1730	1724




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，完整的內容包括五穀篇、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





# 萵苣

## 食譜

(2人份)

鮮綠、深綠、紅色、紫色競艷，萵苣世界面面觀，真可謂五花八門，這些大致上來說予人「盤面上皺葉生菜」籠統印象的萵苣，清脆可口，在大家追求鮮爽健康的今天，它已不再只是襯托的綠葉而已，戲份越扮演越重了。

在南投埔里等山區，國人引進羅美生菜等新興的萵苣種類，大量種植成功，滋味清甜，味道鮮美，是供應餐飲界的重要來源，多吃萵苣支持本地蔬農，自己也將贏得健美好氣色、清新好口氣。

推廣本地種植的優質萵苣，建議大家洗淨即趁鮮食用，回歸自然，儘量避免油炸、大火快炒，而能多做些沙拉類的菜色，品嚐它的鮮脆原滋原味，只要在既有的美味上稍加創意變化，就會愛上各色萵苣予人味覺、視覺雙重美好感受的貢獻，吃得清爽，毫無負擔。

### 七彩萵苣佐芒果沙拉醬

#### 【材料】

萵苣（紅捲髮生菜、綠捲髮生菜、紅橡葉生菜、綠橡葉生菜）200克、玉米粒30克、葡萄乾30克、小番茄50克、火龍果50克、奇異果50克

#### 【調味料】

芒果醬200克、沙拉醬200克

#### 【作法】

1. 可先自製芒果醬，取愛文芒果600克，切大丁狀果肉放入鍋，加1個檸檬擠汁，以中火煮滾後轉小火，加入麥芽糖150克繼續熬煮，並用木杓不停攪拌，待麥芽糖完全融化後，加入細砂糖80克，繼續拌煮至醬汁呈濃稠狀，待冷可放冰箱冷藏。
2. 四種萵苣洗淨，切粗條狀，小番茄洗淨，火龍果、奇異果去皮，都切小丁，放進鋼盆裡，外放一個冰加水的大鍋，冰鎮保持鮮脆，要上桌時才取出萵苣盛盤。
3. 加玉米粒、葡萄乾，芒果醬、沙拉醬加在一起調合，淋上當醬汁。

#### 【TIPS】

1. 簡單自製芒果醬，也可把芒果切小粒狀，加芒果汁混合即成。
2. 這是一道天氣尚屬暖熱時的清爽蔬果沙拉菜餚，芒果醬甜美柔滑，最能襯托出萵苣生菜的原滋原味，一盤綜合萵苣沙拉就能達到「一天五蔬果」的健康訴求。



### 萵苣龍鬚捲

#### 【材料】

蝦泥300克、冷凍龍鬚麵糰200克、羅蔓萵苣250克、香鬆30克

#### 【調味料】

香甜沙拉醬100克

#### 【作法】

1. 冷凍龍鬚麵糰包裹蝦泥，呈捲筒狀。
2. 羅蔓萵苣洗淨，泡水或泡冰水保持鮮脆。
3. 起油鍋，以六分熱的油溫將龍鬚捲炸熟。
4. 依序將萵苣、龍鬚捲擺盤。
5. 擠上香甜沙拉醬，再撒上香鬆。

#### 【TIPS】

1. 龍鬚捲形狀的冷凍麵糰是利用製麵機把麵粉壓裁成細鬚狀後捲起成麵糰，在大型的食材行可買到，也可用銀絲捲麵糰代替。
2. 香甜沙拉醬，可在生鮮超市裡買到桂冠等品牌沙拉醬、強調香甜口味的，也可以自製蛋黃醬，全蛋4個加黃芥末醬或黃芥末粉30克用打蛋器打均勻，分次徐徐地加入沙拉油600c.c.，逐次打勻，以免油水分離，變濃稠時，再加砂糖200克、白醋50c.c.、檸檬汁30c.c.攪勻即可，放冰箱冷藏。
3. 羅蔓生菜搭配炸熟的龍鬚麵糰裹蝦泥，清爽不油膩，是一道方便做、香噴噴的宴客好菜。



## 肉醬蛋酥西生菜

### 【材料】

萵苣100克、新東陽肉醬1罐、番茄50克、雞蛋1個  
蔥花少許、沙拉油適量

### 【調味料】

雞粉、砂糖、太白粉各少許

### 【作法】

1. 萵苣洗淨備用。
2. 將雞蛋打散，置入擠花袋中備用。
3. 油鍋加熱，把蛋液均勻瀉入熱油中炸成蛋酥，備用。
4. 起鍋加入熱水，以調味料調味，水滾時，放入萵苣汆燙後瀝乾、盛盤。
5. 將番茄炒香，加入少許水燜煮後，依序加入肉醬調味、用太白粉加點水勾薄芡，淋上萵苣。
6. 加上蛋酥及少許蔥花即可。



### 【TIPS】

1. 製作蛋酥時，可開中小火以便控制火候、油溫，須攪動蛋液，待變蛋酥就撈起，以防過焦。
2. 這是一道中式口味的盤菜，由於散發出蛋酥的香氣，大人、小孩都會很喜歡吃。



## 泰式萵苣酸辣湯

### 【材料】

萵苣100克、草蝦1隻、蛤蜊5個、透抽（花枝）50克、南薑少許、香茅少許、檸檬葉2片

### 【調味料】

泰式辣醬適量、檸檬汁少許、魚露少許、糖少許、椰漿少許

### 【作法】

1. 將萵苣和海鮮材料洗淨，萵苣、草蝦、透抽切小塊，備用。
2. 把萵苣、草蝦、蛤蜊、透抽用熱水汆燙過，備用。
3. 煮鍋裡加水，將洗淨的南薑、香茅、檸檬葉熬煮出香味後，加入其他材料。
4. 以辣醬、魚露、檸檬汁、糖調味後，盛入大碗，上桌時再淋上椰漿即可。



### 【TIPS】

1. 泰式風味相當濃郁的這道酸辣湯，因為加入萵苣，更顯得鮮脆有綠意。
2. 泰式材料可在泰國食品商店或大型生鮮超市裡買到，不妨偶而吃香喝辣，做來品嘗這道消暑、防感冒的好湯。



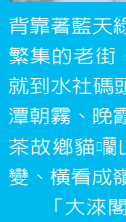
食譜製作

行政主廚 潘岱儒  
副主廚 楊垂勳

贊助者

日月潭大深閣飯店

地址：南投縣魚池鄉日月潭中山路101號  
電話：(049)2855321



從921震災倒塌後再建設，原日月潭天廬飯店崛起為樓高8層、擁有88間客房的「大深閣」飯店，背靠著藍天綠池的偌大日月潭，面對著日月潭商業繁集的老街，交通便利，鬧中取靜，步行50公尺就到水社碼頭，堪稱是唯一可以180度欣賞日月潭朝霧、晚霞、疊翠山巒的飯店，面臨著阿薩姆紅茶故鄉貓囑山，來到這裡，讓人愛上雲彩瞬息萬變、橫看成嶺側成峰的邵族原鄉日月潭。

「大深閣」飯店於民國94年7月開幕，中西式餐廳採現代主義簡約風格裝潢，身為當地人的行政主廚潘岱儒，廚藝經驗長達22



年，榮獲2005年在香港舉辦的國際美食大獎熱菜組個人銅牌，以及分別在武漢、廣州舉辦的第一、二屆紅口袋大賽熱菜項目金牌，2008年在北京參加世界中國烹飪聯合會獲頒「國際中餐名師」榮譽。

副主廚楊垂勳入行10年，曾獲上海新浦東美食賽個人銅牌兩面。







2009

從農場到餐桌

文／屈先澤

【農業講古】

# 食藥同源話 萵 苣



冰山萵苣

**萵**苣源生於地中海岸，約在公元六世紀末期傳入中國。根據《清異錄》記載：「隋開皇年間，高國使者來漢，得萵苣種子，酬之甚厚」。因此，萵苣最早稱為「千金菜」。東晉葛洪彙編之《肘後方》稱為「萵苣菜」；迨至唐初，孟詵在《食療本草》中始正式記為「萵苣」。

## 一食之恩

有關萵苣的掌故甚多，據宋周輝《清波雜誌》記述：五代末期，河北涿州之少年趙匡胤，熟練十八般武藝，舞象之年即隻身赴外謀生。某日近午時分，行至一古刹前憩息，適逢僧徒正在菜園採收萵苣，主持卓奄禪師見匡胤器宇軒昂，必有前程，乃邀午餐，款以萵苣美食；匡胤深感賜飯之恩，臨別之時慨然許諾：「他日倘有成就，首當修寺圖報」。隨後投效鎮甯軍郭威麾下為卒，果然屢建奇功。「陳橋兵變」之役，被擁為帝，立國號為「宋」，是為宋太祖。登基不久，即信守承諾，專程重訪卓奄禪師，大修正殿，並賜名「普安道院」。千百年來，成為「萵苣一食之恩」的佳話。

埃及神話中亦有一則萵苣傳奇的故事。

據說古埃及騎士賽斯(Seth)為人俠義豪爽；特別愛吃萵苣，食足之後可以肩扛巨鼎，臂舉千斤。賽斯經常在撒哈拉沙漠奮勇救助往來旅客，被游牧之柏柏爾族人尊奉為「守護之神」。流風所及，萵苣成為當時普受喜愛的食物。尼羅河沿岸土著，甚至將萵苣作為少男「成年禮」之祭品。19世紀考古學家在埃及法老王辛勒索爾特一世陵寢(金字塔)的墓壁之上，找到許多刻有萵苣的浮圖，



羅蔓萵苣

間接佐證此類傳說之真實。

## 萵苣姑娘

公元前5世紀，希臘植物醫學家希羅多德證實萵苣具有增強體力的功效。公元1000年，波斯醫學家阿維森納發現萵苣種子磨粉可以敷傷鎮痛。13世紀羅馬神經內科醫師再證明萵苣有鎮靜及助眠作用。當時，教會僧侶修練之時，均藉咀嚼萵苣，藉以提神定性，一般民間亦普食萵苣藉以強身，「食萵苣」蔚為風尚。《格林童話》中更有一則著名的「萵苣姑娘」的故事，描述一位武士為了拯救被巫婆困陷在高塔中的「萵苣姑娘」受傷失明。「萵苣姑娘」極為不捨而哭泣，殊不知她純情的淚水，無意中滴在武士眼簾之上，竟然恢復了視力，重見光明。最後，「萵苣姑娘」與武士彼此相愛，終成佳偶。這則故事，使得許多天真的孩童深受感動，從此愛吃萵苣，成為萵苣的另一美談。

萵苣除了強身、靜心及助眠的功效外，還有激情及奮亢的作用，坊間密醫將它濃縮製成催情之「春藥」，因而引起巨大的爭議，特別是那些熱衷宗教及衛道人士強烈的反對。一部分倡導苦行、禁慾的教派，甚至禁止信徒食用萵苣；極端正統的東正教也有類似的約束。

## 迷幻成分

19世紀，生化學家應用定性定量分析方法，檢測出萵苣的莖葉與根部均含有一種乳白色稠狀乳膠生物鹼，呈現溫和的「鴉片」性狀，稱之為「萵苣鴉片素」(Lactucarium, A mild opiate-like substance)，確實能刺激中樞神經，能使人產生輕微的欣快感。波蘭藥學家首先將它替代罌粟誘導睡眠，治療失眠症。1898年「美國藥典/國家處方集」及1911年



「英國藥學藥典」也都相繼核准利用「萬苣(鴉片)素」配製「含片」、「酞液」及口服之「糖漿」，供鎮靜、止咳、止痛及治療輕度失眠之用。不料在上一世紀60年代，「嬉皮」(Hippies)族群興起，形成一種「走出社會」的嬉皮文化。嬉皮人士為了使身心產生欣快的幻覺，於是濫用迷幻劑達到目的；特別是嚼(吸)天然含有麻醉成分的植物，其中即有



莖用萬苣

一種含有大量「萬苣鴉片素」的「野生萬苣」，因而震驚世界。

慶幸的是經由神經醫學研究，利用野生萬苣之「萬苣鴉片素」，陸續開發了許多良性的醫療用途，目前已廣泛地用於治療焦慮症、百日咳、神經痛、風濕疼痛等病症。由於「萬苣鴉片素」是一種天然合成，溫和而無副作用的鎮靜物質，對注意力不足，患有「過動症」的兒童，有極佳的治療效果，是為福音。

更可喜的是蔬菜學家以野生萬苣為親本，應用雜交技術從事改良，育成多種對不良環境具有抗性、農藝性狀優良，卻不致引起不當生理反應之新品種，可以生食亦可熟食，對生產者及消費者均極有利。



油麥

## 一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書

代售新書



### 吃錯了，當然會生病

作者：陳俊旭

定價：300元 優惠價：250元

(隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD)

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社

10648 台北市溫州街14號

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社  
(郵購另加掛號郵資60元)

電話：(02) 23628148分機30或31

傳真：(02) 83695591



2009  
從農場到餐桌

「拜訪農家」

較不需噴灑農藥的半結球萵苣，成為新農民最夯的選擇

## 濁水溪流域·環境得天獨厚 新農民最愛·產量全國第一 二崙鄉的半結球萵苣



吳曜宇9年前即推廣種植半結球萵苣

每逢颱風，二崙鄉產地蔬菜經常受創慘重，今年「莫拉克」過境，也造成六成損失，雖然損失不輕，但看到其他鄉鎮遭受重創的畫面，農民口中直喊著：「要惜福！要惜福！」顯示出大自然力量的可畏與人類的渺小。歷經風災摧殘的農民，更懂得敬天、愛土、尊重自然，他們有向自然妥協的自覺，也有向自然爭生存的無奈。

採訪·攝影／王櫻

**雖**然是靜止著，但半結球萵苣的葉片彷彿是翻動的裙襖，就在激情舞動的那一剎那，「咔嚓！」一聲，拍下翹首闊步的神氣，翠綠而閃亮的裙襖，在光線的移動下，悄然起舞。

### 蔬菜運銷量 獨占鰲頭

稱她為「半結球萵苣」，可能沒幾個家庭主婦搞得清楚是何方神聖？但若稱呼她為「大陸妹」，想必一堆人會露出「喔…原來如此！」的表情。一般人早已習慣稱呼「半結球萵苣」為「大陸妹」，但為何稱為「大陸妹」呢？農民表示，應是該蔬菜係從大陸引進之故，不過「大陸妹」雖然叫起來挺順口的，卻引來該稱呼有輕蔑之嫌的抗議聲浪。從蔬

果到族群議題，距離有點遙遠，無論半結球萵苣也好、大陸妹也罷，她在雲林縣二崙鄉適應得極好，產量居全台之冠，怎麼稱呼？只要心無雜念，「歡喜就好」！

二崙鄉位於雲林縣最北端，以濁水溪與彰化縣為界，全鄉為一片方整的平原，地理



「半結球萵苣」俗稱「大陸妹」



環境優越、物產豐富，許多作物如稻米、西瓜、香瓜、蔬菜等，在市場皆占有一席之地。位於濁水溪灌溉區的二崙米，拜灌溉水源含有豐富礦物質之賜，口感特別香Q；瓜果類適合砂質土壤，濁水溪溪床正是其生長最佳環境，孕育各類香甜多汁的瓜果；而以平原為主要地形

的二崙鄉，肥沃的沖積土壤，利於蔬菜種植，網室栽培面積520公頃，加上露天與溫室栽培面積，總計850公頃，為全台第一。也因此，二崙鄉農會每年運銷蔬菜數量高達1萬2千多公噸，10多年來，運銷量皆獨占全國鰲頭。

## 市場需求高 種植增加

半結球萵苣係經過改良的萵苣，清脆爽口，並帶有淡淡的蔬菜甜味，生食、熟食各有千秋。二崙鄉農會推廣股長吳曜宇指出，萵苣的種類繁多，結球萵苣多供應生菜沙拉之用，另外如廣東萵苣，大部分作為擺盤裝飾，而二崙鄉所種植的萵苣則以半結球萵苣為主。

二崙鄉農會從民國89年起推廣種植半結球萵苣，當時栽種面積僅10公頃，至今已有9年，隨著消費者廣泛接受，栽種面積也逐年攀升，目前全台以二崙鄉種植面積最廣，約150公頃，成長15倍之多，每日共同運銷量達15公噸，吳曜宇表示，若加上未經農會共同運銷的30公



夏季的高溫，最好以網室栽培



二崙鄉農會蔬菜運銷量獨占鰲頭



半結球萵苣有取代萵苣及小白菜之勢



半結球萵苣的葉片像翻動的裙襖

噸，二崙鄉產量約占全台產量8成。「近年來，半結球萵苣種植面積不斷增加，原因在於市場

需求。半結球萵苣十分適合汆燙，作為火鍋料理時搭配的蔬菜，尤其對味，因此有取代萵苣之勢，此外也可取代小白菜搭配麵食料理，食用日漸普遍。」此外，近兩年來經濟不景氣，回鄉青年投入蔬菜生產行列，較不需要噴灑農藥的半結球萵苣，成為新農民最夯的選擇。

## 忌高溫多濕 網室栽培

一般而言，萵苣類偏好冷涼、乾燥的氣候，最怕高溫多濕。吳曜宇指出，半結球萵苣雖然全年皆可生產，但最適溫為攝氏12至22度。夏季高溫炎熱，田間管理較為麻煩，不但所需施用的肥料與農藥較多，同時最好以網室栽培；而春、秋、冬等季節則生長良好。「夏季，1分地約生產1,200公斤半結球萵苣；其他季節每分地則可達3,600公斤，相差3倍之多。」

半結球萵苣屬淺根性作物，主要根群分布於土壤10~15公分間，不耐濕也不耐旱。「半結球萵苣不需每天澆水，以手觸摸土壤，感覺濕潤即不必灑水，若是太濕，根部容易腐壞。」而昔日溪水氾濫帶來肥沃的沖積土壤，正有利於半結球萵苣的栽培。「我們的土壤富含有機質，混有砂質壤土與粘質壤土，土質疏鬆、通氣性良好，兼具排水力及保水力，



二崙鄉為台灣蔬菜重鎮



半結球萵苣頭部呈褐色，係分泌乳汁氧化，並不影響口感

很適合種植半結球萵苣，因此品質特別優異，產量才能冠於全台。」

### 施用有機肥 生長更佳

身為農會推廣人員，吳曜宇「身先士卒」，從9年前農會開始推廣栽培半結球萵苣時，即闢地種植，目前栽培4分地，「既然農會有意推廣，本身當然得了解這個作物，一旦農民在栽培過程中發現問題，才能針對田間作業、栽培技術等予以指導。」在教學相長下，吳曜宇所栽培的半結球萵苣，品質有口皆碑。

「品質與價格習習相關，隨時注意作物生長情形，田間管理得當，品質當然好。」吳曜宇表示，以他自身管理田間的經驗來看，最具成效的是方式是施用有機肥料，盡量不

使用化學肥料，目前二崙鄉7成以上的農民均施用有機肥。「萵苣栽培土壤pH值在5.8~6.5之間最為理想。化學肥料酸性較高，長期累積下來對土壤有害；化肥雖可促使作物生長快速，但卻導致葉梗彎曲，反而影響植株外觀；相對的，採用有機肥料栽培的半結球萵苣，生長雖然較為緩慢，但葉梗不會彎彎曲曲，體態豐盈，且呈球狀。外觀的差異，銷售價格可能相差1至2倍。」



施用有機肥，半結球萵苣生長較為緩慢，但品質較佳

在病蟲害防治方面，吳曜宇也頗有心得。他表示，半結球萵苣的病害多是露菌病、菌核病；蟲害則有粉蝨與葉盜蟲、二能蟲等，葉盜蟲可以蘇力菌消滅，二能蟲則可利用賽滅淨防治。吳曜宇並提醒農民，所施灑的農藥必須採用政府推薦的品項，比較安全，若採用劣質農藥，不但葉片會出現斑點，還會危害消費者的健康；此外，噴藥時機也很重要，「半結球萵苣的病蟲害防治重點在於事前預防，

如菌核病，一旦發病，再噴藥為時已晚，發病多從老葉開始，建議農民勤於檢查葉片。」

### 莫拉克過境 損失六成

半結球萵苣從播種到採收，生長期短，尤其二崙鄉種植半結球萵苣的農民，多向育苗中心購買穴盤種苗，再定植於田間，更縮短了栽培時間。若以穴盤種苗種植，夏季約40天就可採收，而冬天氣溫較低，生長期延長，但也只需50天就能採收。吳曜宇表示：「雖然冬季生長期較緩慢，但產量高出夏季3倍，不僅葉片帶有光澤，口感也較好，且帶有甜味，夏季萵苣則稍有苦味。」

初採下的半結球萵苣，頭部青綠，約2至3個小時後，頭部分泌的乳汁會氧化，並呈褐色，但並不影響口感。吳曜宇指出，從外觀即能判別口感的關鍵在於葉片，若葉片呈現深綠色，吃起來較有苦味；反之，若葉片青綠，吃起來就比較爽口、甘甜。

每逢颱風，二崙鄉生產的蔬菜往往受創慘重，去年颱風來襲，損失高達八成；今年的莫拉克颱風也造成六成損失，農民雖然損失不輕，但看到其他鄉鎮遭受重創的畫面，口中直喊著：「要惜福！要惜福！」顯現出大自然力量的可畏與人類的渺小。每年幾乎都得領教幾回風災得失的農民，更懂得敬天、愛土、尊重自然。「既然夏天田間管理比較麻煩，又常有颱風，那麼夏天就別種了吧？」農民苦笑著：「不種？啊阮厝內大大小小是嘜吃啥？阮會種不同款的作物，分散風險啦！」菜金菜土的道理，農民心中自有盤算，他們有向自然妥協的自覺，也有向自然爭生存的無奈。







## 寧靜平原的祥和之美 雲林縣二崙鄉

採訪·攝影／王櫻

### 平安·無所謂山水

「颱風時，會覺得二崙真是一個好地方。沒有土石流，水災也不會太嚴重，雖然影響收入，可是至少對身家性命沒有太大威脅。」風災過後，二崙鄉鄉民慶幸著。平時住民感嘆沒什麼山水景致的二崙鄉，颱風時，卻是山區居民稱羨的寶地。

沒有山水之勝的二崙鄉要發展休閒旅遊，或許先天上有所限制。「休閒通常都是往有山、有水的地方去，可是二崙沒有什麼山，至於濁水溪則不易親近。」二崙鄉農會總幹事陳惠珍指出，尤其冬季，濁水溪畔的風飛沙鋪天蓋地而來，沿溪的幾個村莊全部霧茫茫一片，就算門窗緊閉，似乎也難以抵

擋風沙入侵，居民必須習慣與沙為伍的生活，無論什麼東西都感覺沙沙的。

在地人說，從小在這裡長大的住民或許可以習慣，但成家後，另一半多半無法忍受，尤其顧慮未來孩子的成長環境，若非工作、生活上的束縛，許多人仍會選擇搬離村莊，情非得已。

### 古意·遇見三合院

二崙鄉的平原風光雖然單調，似乎一眼便能望穿，但佇立於平原之中、那一幢幢的三合院，卻必須循著小路、走近、細看，才



維護良好的三合院，僅顯露些許滄桑



令人興起懷舊之情的鐵馬與宗祠



老樹下的搖椅，好不愜意



雕飾繁複、華麗、具有故事性的斗拱



從廟宇、信仰窺見二崙鄉文化的發展與變遷



赭紅的磚牆與灰白的廊柱扛下歲月的重擔，卻不顯疲態



色彩褪去，更具古意



「正身」簷下「隨遇而安」的匾額

涼、拜拜、做農事……的熱鬧；或是子子孫孫在此成長、戀愛、離鄉、歸田……的悲歡離合。兩側「護龍」旁各有植栽，不乏老樹，綠意盎然，一個小的可愛的簡易網室，呼應著大門外的田野風情。久候仍不見主人回來，只好離去，應該有點遺憾，卻也覺得收穫滿滿。

## 信仰·文化的主體

根據記載，明鄭時期，鄭氏部將曾短暫屯墾二崙地區；清康熙、乾隆年間，廖、鍾、李、林、劉等漳客泉宗姓始來此大規模開墾。

無論是明鄭，或是清初，來此開墾的移民帶來了繁榮，也帶來宗教信仰。為祈求渡海平安、墾殖繁盛，墾民乃請「天上聖母」護航，獲庇平安抵台後，感念神恩浩蕩，於是糾資創建「福興宮」，主祀「天上聖母」，後更名為「天后宮」。二崙鄉客家族群聚集，客家文化的信仰中心「三山國王」當然不可或缺，鄉內的禪和宮、定安宮等，皆供奉「三山國王」。

從廟宇、信仰窺見二崙鄉文化的發展與變遷；從古意盎然的三合院發現二崙鄉的人文之美。山不在高，水不在深，盈滿了米香、瓜甜、蔬鮮的二崙鄉，何陋之有？

能體會二崙的祥和與人文之美。

在二崙，三合院雖不是隨處可見，但在半日的旅途中遇上幾幢還不成問題。在當地人的引領下，「闖」入他們口中「小時候常來這邊玩的三合院！」。說是「闖」，因為它門戶洞開，卻遍尋不著主人，「大概是去田裡做事！」等待中，只有蟬鳴唧唧，同行前來的長者，鬢髮花白，穿梭於門廊之間，回憶著孩提時的玩伴與遊戲……，這樣的畫面，很美。

年代久遠，但維護良好的三合院，僅顯露些許滄桑，依然赭紅的磚牆與灰白的廊柱扛下歲月的重擔，卻不顯疲老；如天空般湛藍的窗櫺，應是新漆上的，與紅牆相映成趣。「正身」簷下「隨遇而安」的匾額，透露屋主應為早期的移民，雕飾繁複、華麗、具有故事性的斗拱，儘管鮮明的色彩早已褪去，但風采未減，也顯現創建屋主雄厚的經濟實力。

正廳內供奉著祖先牌位，望向屋前寬闊平整的院落，可以想像家族在此聚會、乘