

三月-韭

農業推廣科 傅智麟 分機 430

春風徐徐吹來！萬物蓬勃生長，這時節當令蔬菜有很多選擇，如菠菜、芹菜、萵苣、花椰菜、蔥、韭菜等。俗諺有云：「正月蔥，二月韭」，韭菜與青蔥多含豐富有機硫化物，為優秀抗氧化食材，而且，農曆二月冬春交接、日夜溫差大，韭菜鮮甜軟嫩。春食蔥、韭，精神旺盛，增加體力。這次，我們就來介紹春天大自然培蘊出的綠寶：「韭菜」吧！

韭菜是石蒜科蔥屬的多年生草本植物，叢生，葉細長而扁，全年都能生長，且可連續採收時間長，因而將其稱作「韭菜」，諧音中文的「久」，象徵長長久久。

桃園市大溪區以種植韭菜聞名，近幾年有越來越多青農返鄉種植韭菜，例如第6屆百大青農藍毅綸，

他運用香草作物像是芳香萬壽菊、檸檬馬鞭草等來達到生態防治法，有效降低病蟲害，成功讓韭菜種植模式轉型，超厲害的。

另外，韭菜會開花，你知道嗎？韭菜花果期為7-10月，花莖會自葉束中長出，為頂生繖房花序，花白色，開花時，就像



▲大溪區韭菜花盛開（照片來源：農業科技研究院派駐本場專案計畫人員徐振家）