

把握品嚐韭菜的季節

老祖先們曾由經驗的累積中留下了「一月蔥，二月韭」的這句俗諺，來告訴子孫們每到二月可要好好把握一年當中韭菜最好吃的時節；其實老祖宗的經驗是蠻有根據的哦！韭菜是多年生的蔬菜，每年開春之後氣候漸暖，蟄伏了一個冬天的韭菜園恢復生機，此時由於日照溫度皆宜，韭菜最是鮮嫩可口，否則等到天氣轉熱，由於日照太強會增加韭菜的纖維素，吃起來的口感就有些不同了。

本區的韭菜產業集中在花蓮縣吉安鄉與宜蘭縣員山鄉，兩地各有三十餘公頃的栽培面積，由於東部地區夏日日照較短的優勢，所產的韭菜一直都是大台北消費市場中的搶手貨。韭菜中除了富含胡蘿蔔素、維生素C與多種礦物質，因具備了豐富的纖維素，能增強腸胃的蠕動；其成份中的揮發性精油及含硫化合物，則有助於提高人體免疫力，同時更具降低血壓、血脂的作用；而近年來在中醫藥學的研究發現，更使韭菜因其藥用價值而博得「中國威而剛」的盛名。



▲種植韭菜最忌積水，
定植前農民會先築起整齊劃一的高畦



▲早春晨曦中，生意盎然的韭菜田



▲韭菜青翠、韭黃鮮嫩