

## 序

中國古代根據太陽的位置變化及季節氣候演變，將一年平均分成二十四個節氣，歷代農民沿用至今，依照節氣安排農事活動，如播種、田間管理與採收等，順應自然而耕作，不同的季節有當季的主要作物。為推廣花蓮及宜蘭地區重要農特產品，本場特別選出十二個節氣的當令代表農產品，深入剖析產品特色，分享農友經驗談及料理方式，期能開啓食材新視野。

近年國內外日益關心地產地消的議題，跟著節氣選擇在地當令的食材可說是最佳的實踐方式。本書收錄驚蟄－韭菜、立春－青蔥、春分－筍筍、立夏－龍鬚菜、夏至－山苦瓜、小暑－大豆、小滿－番茄、立秋－百合、霜降－紅糯米、立冬－苦茶油、冬至－丹參、大寒－當歸等十二項節氣食材，其中有些是餐桌上常見的菜色，有些具有保健養生的功能，還有原住民部落的特色食材。這些在地食材沒有經過長時間保存與運輸，新鮮度最高、保留最多的營養成分，更適時提供了我們當季所需的營養。

花蓮及宜蘭地區的氣候及土壤環境孕育了這些多元食材，農友順天應時地適地適種，而本場則針對這些作物改進生產技術、育成新品種、研發省力機械、開發加工技術，協助建立在地特色農產業，讓消費者在不同的節氣可以品嚐到當令的健康食材。本場期望透過本書帶領國人認識當季食材的特色，進而支持優質的在地好食材。

行政院農業委員會花蓮區農業改良場  
場長 黃鵬 謹識  
中華民國 105 年 9 月