驚蟄

驚蟄到，春雷響。

「驚蟄」是二十四節氣中最具是生機勃勃的一個，驚蟄一到，也同時意味了大地萬物的萌芽與生長，一切都是蓄勢待發！

白頭韭菜
初春的鮮嫩滋味

CHIVES

韭菜

白頭韭菜
初春的鮮嫩滋味

驚蟄由於天氣由寒轉暖，氣流交會形成雷雨鋒面的緣故，通常會出現雷響，稱之爲「春雷」，同時也開啓了大地生機。

春雷初響，這同時也代表了大地開始萌芽生長。驚蟄的「蟄」，是形容那些在寒冬中躲在洞穴裡的動物昆蟲，於冬季不吃不喝的休眠狀態；而「驚蟄」則是生動地形容這些動物在被春雷驚醒之後，開啓了甦醒及活動，大地的一切於是生機展現。

這個時節，同時也意味著春耕的啓始，農人開始插秧播種，作物整年的生長循環便從此開展。

春天的到來，在古時候是很重要的日子。中國從唐朝開始，便有著吃「五辛盤」來迎春的習慣，五辛分別爲大蒜、蒜頭、韭菜、芸苔、香菜等五種辛香植物，而這便是今日潤餅、春餅的前身。

五辛盤中要角之一的韭菜，正是最合適在驚蟄的春日來食用，因爲這時候是韭菜最爲鮮嫩的時節，俗諺因此有著「二月韭」的說法。

白頭韭 齊名三星蔥

「這時候的韭菜最好吃了，因爲入春之後的氣溫依然偏低，韭菜生長緩慢，嚐起來反而是最甜嫩的時候！」花蓮縣吉安鄉韭菜產銷班第一班班長張木通，對於他的韭菜相當引以爲豪。

這樣說是有原因的，因爲他所種的是與「三星蔥」齊名的「白頭韭」。所謂的「白頭韭菜」，是形容吉安韭菜的基部部分又白又長，與三星蔥的蔥白相似，並用來與西部的「青頭韭菜」做區隔。在市場上，白頭韭等於是高級品的代名詞，不僅拍賣價格高出許多，許多餐廳更是指名採用。

可是要種出白頭韭可不簡單，需要十足的照顧與耐性。

40 年多年前，吉安的韭菜農爲了防止蟲害，想出以木灰鋪蓋在韭菜頭周邊來殺菌的方式，同時也減少

日照傷害，沒想到這麼一來，竟種出了像青蔥一樣有著又長又白的韭菜頭。

數十多年來，所鋪蓋的材料已經由木灰換成粗糠、再由粗糠轉成木屑，鋪材不斷變化，但鋪蓋方式一直沒有改變過，白頭韭菜因而成爲吉安的特色作物之一。

這種白頭韭菜相當受到消費者青睞，它的纖維細緻、口感甘甜，因此多用於日式料理或涼拌。價格上，白頭韭菜在拍賣市場上，每公斤可多出 5 元以上，也就是比一般的韭菜多出二～三成的好價格。

入春之後的氣溫偏低，韭菜生長緩慢，嚐起來是最甜嫩的時候。

需要十足照顧

儘管價格非常不錯，但目前全省只有吉安種植白頭韭，原因是出在照顧麻煩。「鋪蓋的木屑會吸水，容易產生腐爛情況，而木頭一腐爛就可能會出現病害，田間管理上較爲麻煩。」

不只如此，張木通說，爲了要使韭菜頭能長得白又長，生長期間必須拉長，需要兩個月才合適採收，比起西部的青頭韭，一個多月就可以採收，白頭韭在等待、照顧的功夫，甚至生產成本上都會花上不少，目前全省也只有吉安地區的農民願意栽種。

「所以價格高是有原因的啊！」他不掩驕傲的表示，雖然花上許多時間照顧，但比起一般的青頭韭菜，白頭韭菜不僅賣相佳，而且嚐起來比較清脆、甜度也高，是市場上的搶手貨。

找尋健康的韭菜

爲了保持吉安白頭韭的優勢，行政院農委會花蓮區農業改良場投下不少精力來輔導韭菜，特別是在合理化施肥方面。

張木通說，吉安地區的土質偏鹼，花蓮農改場先進行驗土之後，隨即開出藥方來改良土壤，針對缺乏的養分進行補強，同時也減少施用部份化肥。「後來發現效果很好，產量竟然增加了近三成，和之前差很多的。」他說，負責輔導的作物改良課副研究員全中和很勤快，幾乎每個禮拜都到他田裡去看，就連下班的慢跑時間，路過時也會彎進去看一下，和他討論施肥及用藥狀況。

預冷也是韭菜採後處理的重點之一。

左) 張木通的太太及女兒皆投入韭菜整理的行列。

右) 對於有 30 多年經驗的張木通而言，種植韭菜的好處是為全年價格穩定。

對於產量的增加，「我覺得是有對症下藥。」張木通形容，這就像人生病了，只要吃對藥就可以很快好起來，作物也是這樣。花蓮農改場的對症下藥讓他增產，「產量增加就是讓農民收入增加了，這一點最是重要的啦！」

至於吉安白頭韭的農藥控管，吉安鄉農會推廣股長游美桂表示，爲了做好把關，農會要求產銷班在出貨前一定要經過農會的農藥檢測，只有檢測通過的才能通過共同運銷到台北的果菜市場去賣，這是一項行之有年的政策，同時也是一種對消費者的保障。

咀嚼農民的辛勞

對於有 30 多年經驗的張木通而言，種植韭菜的好處是爲全年價格穩定，較少出現菜土菜金的波動狀況，不過缺點則是，這一項頗爲辛苦的工作。

「爲了採菜，每天半夜兩、三點就得起床，戴著頭燈，摸黑去採摘哪！」

原來韭菜須趁著還有露水時採收，才能保持鮮度，因此必須在別人還在熟睡的深夜便開始工作，而且整個採收期間每天都得出門，即使下雨天也一樣。採摘時則得費力的蹲著割，一蹲就是兩個小時，「膝蓋不好的人根本站不起來哦！」

不僅如此，後續的挑選、清洗、預冷、包裝等程序，無一不費工，光是挑選這一道工，就挑掉一半以上的次等品，樣樣費勁。「這個作物的好處是每天都可以採收、每天都有收穫，但缺點也

上) 雙手寫滿了種植者的辛勤與辛勞。

下) 韭菜採後的挑選、清洗、預冷、包裝等程序，無一不費工。

是來自於此。」張木通形容，這樣使得他們每年從頭到尾都得工作，無法休息，「簡直就跟 7-11 差不多了！」

下回若有機會吃到吉安的白頭韭菜時，在嚐到鮮美爽脆口感之餘，同時也咀嚼一下農民的種植辛勞，一定能夠感受到韭菜更深一層的甜美滋味吧！

好東西去哪裡買

- 花蓮縣吉安韭菜產銷班第一班班長
  張木通
  0910-002417

- 花蓮縣吉安韭菜產銷班第十二班班長
  曾永金
  0937-976088

蒼蠅頭

材料

韭菜花　一把
絞肉　150 公克
豆豉　10 公克
蒜頭　4 顆
紅辣椒　1 枝

調味料

醬油　1 大匙
糖　1 小匙
米酒　1 大匙

Tips

建議加上少許的糖，這樣會讓口感更加好些。

01

將韭菜花切小段，備用。

02

絞肉入鍋炒乾。

03

熱鍋，加入適量沙拉油，放入蒜碎、辣椒碎、豆豉炒香，再加入絞肉及所有調味料炒勻，起鍋前加入切小段的韭菜花，略拌炒均勻至翠綠即可。