立夏

立夏，是爲夏季的首日，表示時序已然換季，告別了春季，而逐步的進入夏季。

江南一帶的製茶人家通常會在立夏當天，將自家茶葉加上左鄰右舍所烘培的茶，混合而成「七家茶」沖泡來喝。這種充滿人情味的習慣，其實古早的台灣也有，台灣早期在立夏也有著食用「七家粥」的習俗，所謂的七家粥是指用七戶鄰居所贈的米，加上自家五穀所熬煮成的粥，據說吃了可保一夏平安。

在這充滿人情味的節氣，由於氣溫逐漸升高，食物攝取方面，最需注意水仨補充與膳食纖維的攝取，其中龍鬚菜便是一項好選擇。龍鬚菜營養豐富且富含膳食纖維，可吸附腸壁中的過多脂肪及代謝物，能減少人體吸收壞物質，有效促進腸道蠕動，可說是立夏時節清腸的好幫手。

天不怕地不怕
只怕豔陽的龍鬚菜

CHAYOTE SHOOT

龍鬚菜

天不怕地不怕
只怕艷陽的龍鬚菜

清晨四點，花蓮吉安的天色依然是一片墨黑。

此時帶著頭燈、身穿雨衣的採摘工人已然在龍鬚菜田中出現。這批以女性爲主力的採摘大軍，趁著龍鬚菜上面滿佈露珠的時候，快速摘下末端 15~20 公分的嫩梢，因爲有著露水滋潤的龍鬚菜，嚐起來特別的鮮嫩好吃。

她們必須動作俐落的趕在早上 9 點之前將菜摘完，進行泡水、預冷之後，打包裝箱的在 10 點之前出貨完畢，然後送到集貨場去。到了下午 2、3 點又回到田中做再次採收，如此日復一日，造就了吉安於全國龍鬚菜中 90%的市佔率。

放眼望去成片的龍鬚菜田，
便是吉安最常見的景象。

賺錢的金雞母

這就是吉安規模龐大的龍鬚菜產業。

「吉安三寶」之一，同時也是其中最具經濟規模的龍鬚菜，種植面積有 200 多公頃，全年生產超過 2000 公噸，產值高達 9 億元。

吉安鄉農會推廣股長游美桂表示，台北果菜市場的拍賣價格中，龍鬚菜每公斤的平均單價一直都維持在 40 元以上，是吉安北送的蔬菜中，長年維持高單價且數量最大的。它的產量高、產值好，可說是最爲賺錢的金雞母。

談起這個金雞母作物，其實最早只是一種鄉間野菜，生長在山上，而且早期食用的部分是它的果實佛手瓜，而非嫩梢，自從有人於偶然間吃到爽脆的嫩梢之後，才開始有人來採集龍鬚菜。

民國 75 年左右，吉安鄉農會共同運銷主辦人彭榮勝首先將龍鬚菜拿來試種並試著銷售，沒想到市場反應不錯，隔年便有不少人加入，這才逐步地累積出吉安龍鬚菜的規模出來。

左) 因為細長的嫩鬚的形似龍的鬍鬚，所以被取了個吉利的名字龍鬚菜。

右) 佛手瓜即為龍鬚菜的果實。

又健康 又美味

30 年後的現今，吉安龍鬚菜的種植面積已然到達 200 公頃，而且還在持續擴大中，每年都有增長。游美桂說，龍鬚菜價格一向就不差，99 年更因爲莫拉克颱風造成全省缺菜，龍鬚菜在此時異軍突起、價格突飛猛進，上去之後便沒有下來過，自此一直維持在高檔價位。

「雖說因爲颱風而意外竄升，但之後的價格卻沒有下來過，可見得市場是有需求的，而並非只是偶然而已。」她分析道，龍鬚菜爽脆的特性頗合適快炒，台灣這幾年快炒店林立，間接穩定了龍鬚菜的地位；此外，近年來國人養生意識提高，龍鬚菜本身的病蟲害少、幾乎不用農藥的健康形象，很符合現今飲食潮流，這點也深受消費者的喜愛。**此一作物不僅經濟價值高，同時還兼具低成本、好管理、全年可採收的優良因子在。**

龍鬚菜對吉安來說，
是最會賺錢的金雞母。

左) 比起一般作物，種植龍鬚菜的女農特別多，這也是這項作物的獨特之處。

右) 龍鬚菜生長力旺盛全年皆可採收。

成本低是由於龍鬚菜病蟲害少，平常只需有機肥而無需農藥；好管理則是因爲全部過程中只有採收是最麻煩的，其他都算好處理；至於全年皆可採收也是一大特點，由於吉安的氣溫合宜，全年皆可收，對於種植者來說，便是全年都有穩定的收入。

由於龍鬚菜這些好管理、只需採工的特點，特別吸引一些女性的投入，比起一般作物，種植龍鬚菜的女農特別多，吉安的龍鬚菜產銷班中，幾乎每一班的女性比例都超過一半，有的甚至高達了 2/3。

曬不死的 就會賺

溫月美便是吉安龍鬚菜產銷班第十三班的前任班長，除了 20 多年的種植經驗外，還帶領了 7 年的產銷班。

「龍鬚菜啊，非常需要水，但卻又怕水！」她談起這種作物如數家珍的說道，龍鬚菜的葉面蒸發量大，即使下了場大雨，只需半天就能蒸發完畢，所以種植時要特別注意保持充足的水份。而它雖然非常地需要水，但若是田間的排水不良，也容易因浸泡而腐爛，因此水份是田間管理一個相當重要的部分。

只要水分管理做得周全，這個作物的生長力其實非常旺盛，旺季時採都採不完，肆意的到處生長，一付天不怕、地不怕的模樣！

吉安的共同運銷制度，成功地將龍鬚菜帶入北部市場攻城掠地。

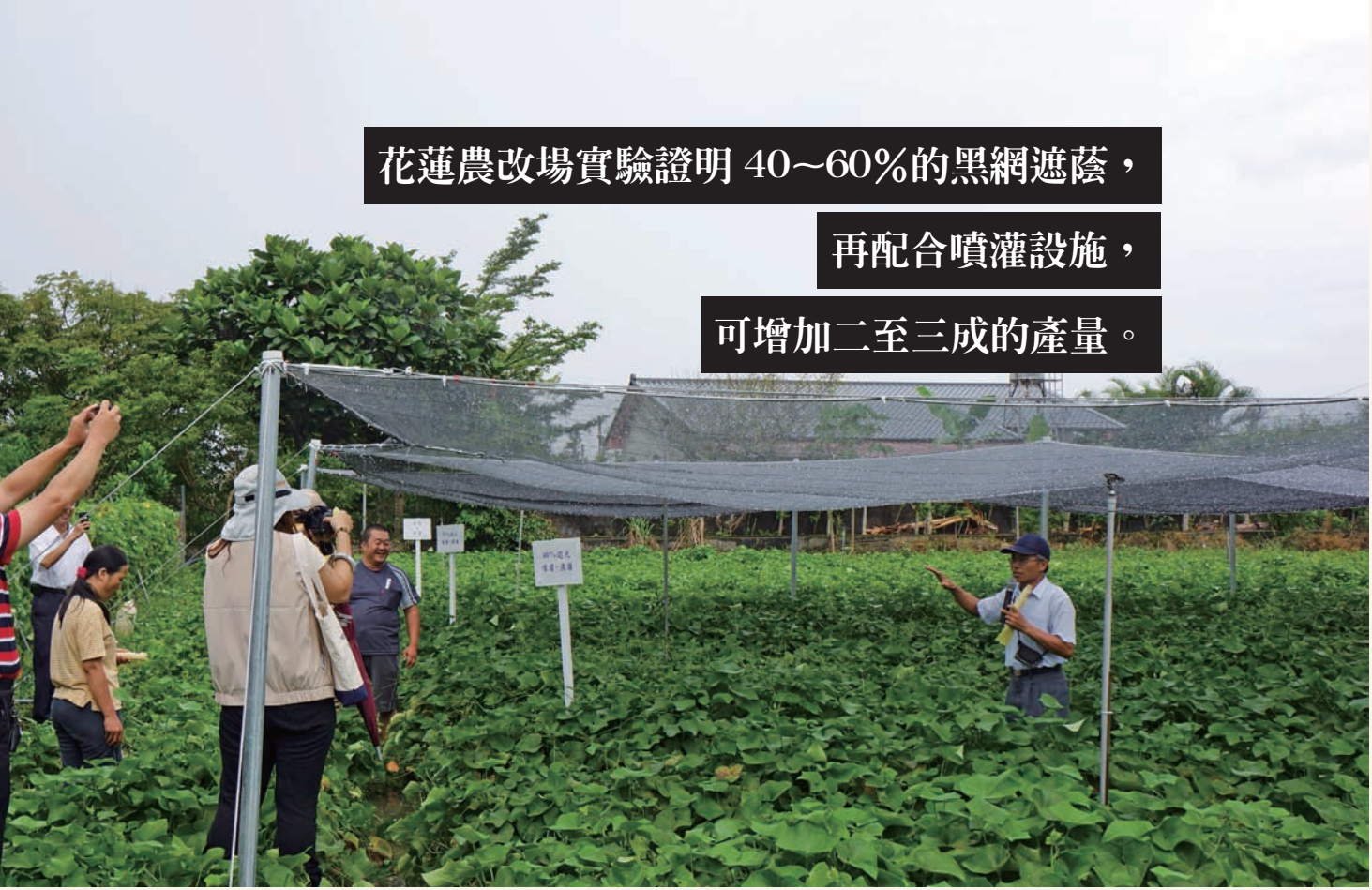
只是這樣肆意的作物仍是有個天敵，那就是毒辣的太陽。

近年來溫室效應發酵，氣溫逐年升高，這讓生命力旺盛的龍鬚菜也有一蹶不振的時期。「每年一到 7、8、9 月我們就頭痛了，因爲動不動就超過 30℃的高溫，常常會曬死了龍鬚菜。」溫月美說，持續的高溫會讓龍鬚菜乾枯死掉；而若是梅雨之後再出太陽，更是令人頭痛，因爲很容易出現蔓枯病之類的疫病，一樣會死翹翹。

溫月美有著 20 多年的種植經驗，
對龍鬚菜如數家珍。

而且這種高溫下的折損都是一大片，通常在三成左右，有時甚至高達一半，這點令所有的龍鬚菜農哀嚎遍野，因爲損失眞的還不少，尤其夏天正是菜價最高的時候。

溫月美表示，炎夏眞是龍鬚菜最大的罩門，每年的問題都在此，「所以說，7、8、9 月是爲種植的關鍵時期。」她直接了當的表明：「只要不被曬死就會有錢賺！」



龍鬚菜搶救大作戰

看見農民的心聲，行政院農委會花蓮區農業改良場經試驗研究出可大幅減少植株因爲高溫所造成死亡的方式。作物改良課副研究員全中和指出，盛夏酷熱會讓龍鬚菜新葉抽不出、生育不佳，產量快速下降，爲了減低農民損失，因而研發出遮陰黑網，讓農民在盛夏可減少二至三成的損失。

試用過的溫月美，認爲黑網眞的很好用，以她 1.5 公頃的面積爲例，有做遮陰設施大約可增加兩成的產量。因此她估算，「夏天的菜價好，所以每個月大概可以多賺 3~5 萬，這樣三個月下來就多了十幾萬元了！」

對於花蓮農改場的研發，吉安鄉農會亦頗爲重視，希望借助這種方式來降低炎夏的損失，讓農民每天都有錢賺，因此正設法向縣府申請設施補助，同時也向農民宣導鼓勵使用黑網。畢竟龍鬚菜是吉安最大規模的產業，只要能挺得過炎炎夏日這一關，全鄉一個月內便可望多出 300 萬元的進帳，這個數字不可謂不大呀！

好東西去哪裡買

- 花蓮縣吉安鄉龍鬚菜產銷班第十三班前任班長
  溫月美
  0937-166242
- 花蓮縣吉安鄉龍鬚菜產銷班第十班班長
  黃月英
  0933-480513
- 花蓮縣吉安鄉龍鬚菜產銷班第二十二班班長
  陳貴忠
  0928-877308

涼拌龍鬚菜

材料

龍鬚菜　一把
金針菇　40 公克
紅蘿蔔絲　20 公克
黑木耳絲　20 公克

調味料

鹽　1/4 小匙
雞粉　1/4 小匙
香油　1 大匙

1. 龍鬚菜取嫩部，洗淨備用；金針菇去尾端，切段備用。
2. 取龍鬚菜放入滾沸的水中汆燙至熟，撈出泡冷水待冷卻。
3. 將金針菇段、紅蘿蔔絲和黑木耳絲依序汆燙至熟後撈起，瀝乾水份備用。
4. 於大碗中加入所有調味料拌勻，加入金針菇段、紅蘿蔔絲和黑木耳絲大火快炒，最後加入 龍鬚菜一起拌炒均勻即可。