

投稿類別:本土關懷類

篇名:

吉安在地食材-龍鬚菜

作者:

葉澄。北昌國小。五年忠班

黃堉家。北昌國小。五年孝班

指導老師：

李榮美老師

鄭擘彝老師

壹、前言

一、 研究動機：

大家對吉安著名的在地食材「龍鬚菜」並不陌生，但是除了會吃「它」之外，對「它」了解嗎？這次的兩位組員兼好友從小從各種自然活動的學習過程中，培養出對周圍生活環境有觀察及探究的習慣。前陣子開始，餐桌上時常出現的龍鬚菜這道菜餚，除了喜歡吃「它」，同時，對「它」也產生了好奇。上網搜尋一下，發現「它」是由來自一種叫作「佛手瓜」的植物！兩者竟然有緊密的關連啊！此外，「它」還是吉安四寶之一呢！在得知這麼特殊的消息後，激起兩位組員想要對「它」進一步了解，更想知道「它」為何能成為吉安四寶之一？暑假期間一起尋找了有關龍鬚菜的資料，在與師長商量後，我們藉由小論文研究，開始了對龍鬚菜的探索之旅。

佛手瓜(隼人瓜、梨瓜)



外型像握著的佛手

龍鬚菜



龍鬚菜是佛手瓜的莖和葉

我們是同一種植物喔！

資料來源：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

二、 研究目的：

如果說我們要認識花蓮，不妨從我們居住的吉安開始；關於認識吉安的方式，不妨從家鄉的物產-龍鬚菜認識。我們以實際訪談的研究方式，從兩位高年級學生的角度切入，在一次次地走踏參訪的過程中，我們整理出了以下四點的研究目的，也共同感受了這座小城市的美好：

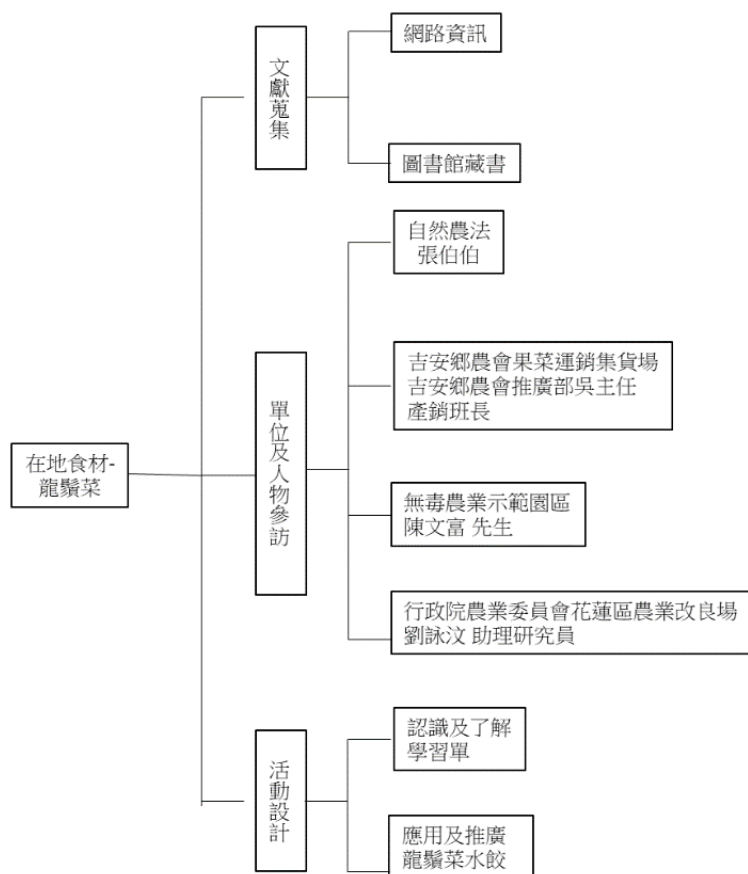
- (一) 提升對環境的覺察能力及自我能力。
- (二) 了解龍鬚菜為何稱為吉安四寶之一，並讓更多人知道它的價值。藉由了解龍鬚菜從種植到成為餐桌上美食過程中，認識吉安這片土地及土地上的各項資源。

- (三) 經由實地探訪，認識更多在吉安這片土地上努力的人，並從經驗分享、資料收集……等，將自己的觀察或推論進行驗證，提供相關訊息給需要的人，為家鄉盡一己之力。

三、 研究方法

我們依據研究目的及文獻資料探討，擬定採訪稿，加上實地調查將資料加以統整做出結論，最後形成一份完整的報告：

- (一) 蒐集文獻：利用圖書館及網際網路，收集相關之相關論文、書籍、農改場專家的專題報告、農委會的統計紀錄及網路資訊等，先透過文獻分析，初步認識龍鬚菜，以建構後續的研究內容。
- (二) 田野踏查：我們初步先擬定幾個題目，利用為較開放式的訪談法，在與受訪者的訪談中延伸出其他的問題，獲得第一手直接資料。
- (三) 問卷調查法：設計問卷，探討北昌小學生對於龍鬚菜的認知。
- (四) 研究限制：從文獻及訪談得知，吉安鄉大約在 12 月中旬之後才會種佛手瓜，。基於上述，時間上來不及蒐集龍鬚菜全程的生長過程。於是我們修正了研究方向，轉以參訪蔬果單位為我們的研究對象，如:農改場及農會蔬果運銷中心及實際種植龍鬚菜農民。學習單也以北昌國小的學生為對象。
- (五) 研究架構與流程



貳、正文

一、 原產地在中南美洲，日人引進臺

「佛手瓜」原產於中南美洲，且有長刺的種類。最早由日本人在 1935 年引進臺灣。早期臺灣不懂得如何料理「佛手瓜」的果實，所以市場接受度不高。

因其極強的生命力，以至於在野外到處蔓生，一度被認為野菜。在環境保護意識抬頭及有機無毒農業的盛行下，於是完全沒有農藥的佛手瓜重新站上舞台，成為新世紀的寵兒，而其嫩芽、嫩莖也被冠上「龍鬚菜」之名，成為夏季最受歡迎的乾淨綠色蔬菜之一。

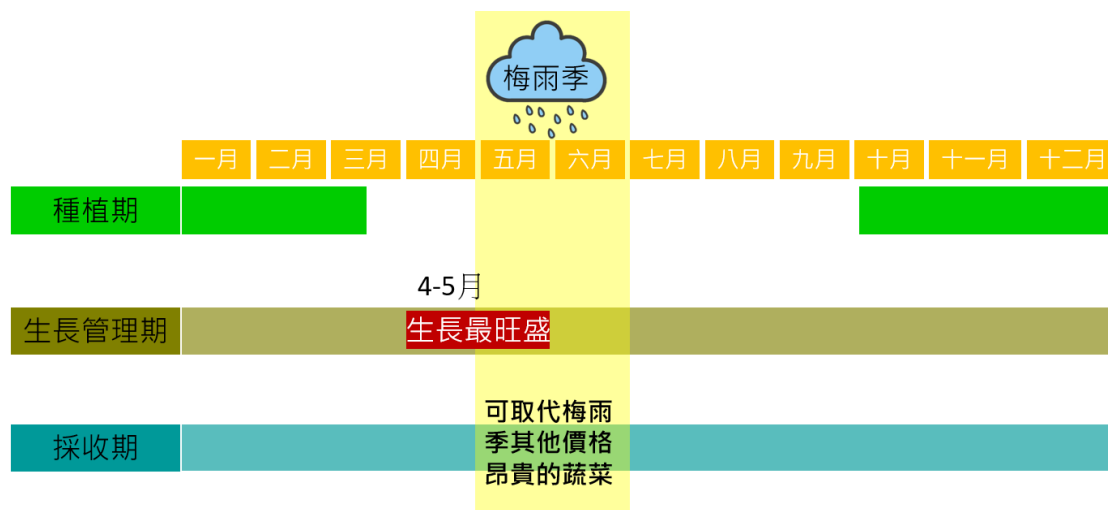


原產地在中南美洲的佛手瓜（學名：*Sicyos edulis*），是一種葫蘆科刺果瓜屬植物，分為有刺種及無刺種。資料來源：行政院農業委員會花蓮區農業改良場

二、 生長環境與氣候條件

龍鬚菜喜歡在溫暖而雨水分佈平均的氣候，適合生長的溫度是 18 - 28℃，土壤 pH 值在 5.5 - 7.5 範圍內都可以適應；吉安種植龍鬚菜的農田大多位處於中央山脈初英山腳下，擁有乾淨安全的水源，所以種植品質特好。

龍鬚菜全年都可生長，4 - 5 月是生長最旺盛的時期，恰好每年的 5-6 月是臺灣的菜農最擔心，也是婆媽們聞之色變的菜價上漲的季節之一。因梅雨鋒面及西南氣流的影響下，會帶來過多的雨水，加上逐漸升高的溫度照射下，影響蔬菜產量甚鉅，但是如此的大災難季節卻恰好是龍鬚菜生長的優良時期，於是，在吉安鄉農會的推廣下，大家逐漸認識也接受龍鬚菜，是梅雨季節取代了常見的高麗菜、A 菜、小白菜及其它葉菜類，成為大家餐桌上的新寵兒！



資料來源：梨瓜(龍鬚菜、隼人瓜)良好農業規範及研究小組自行繪製

吉安所種植的龍鬚菜以匍匐栽培較多，當龍鬚菜的主蔓長至 50 公分時，可以進行第一次採收，以莖蔓末端 15 - 20 公分，帶 2 - 3 節葉片，品質最佳。一般每隔 3 天到 10 天就可採收一次。



吉安田間的農夫忙著採收新鮮龍鬚菜的樣貌；莖蔓末端 15 - 20 公分，帶 2 - 3 節葉片，品質最佳（照片：研究小組自行拍攝）

三、 得天獨厚農業發展條件，孕育出享譽全國的吉安四寶

吉安鄉因氣候及土壤等環境條件適宜龍鬚菜生長，加上農民專業的栽培管理技術，龍鬚菜成為吉安鄉農民重要的經濟收入來源之一。此外，龍鬚菜的病蟲害少，不需要灑農藥，此一大優點，讓它成為吉安四寶中帶給農民收益最多的一寶。目前在吉安鄉的栽種範圍逐漸變大，是吉安鄉非常重要的農作。

經過農民專業的採後處理作業，每日採摘後由吉安鄉農會全程冷藏載運至臺北果菜市場拍賣，讓其它西部的消費者也能和在地居民一樣，食用到最新鮮可口的龍鬚菜。

根據 109 年度農糧署東區分署及農情資源網的資料，國內龍鬚菜種植面積約 391 公頃，年產量約 5,302 公噸。花蓮縣吉安鄉是全國最大產區，種植面積達 182 公頃，占全國總生產面積 46.5%。數據顯示，花蓮縣位居第一，其中花蓮吉安是最重要產地。

年度：109 期作：全年作 作物：龍鬚菜 縣市/鄉鎮：縣市 排序：由大到小

縣市鄉鎮名稱	種植面積	收穫面積	每公頃收量	收量
	公頃	公頃	公斤	公斤
花蓮縣	182.53	182.53	14,526	2,651,370
高雄市	75.54	75.54	10,993	830,385
南投縣	59.48	59.48	16,106	957,956
嘉義縣	26.48	26.48	11,658	308,696
屏東縣	12.40	12.40	12,839	159,203
苗栗縣	9.98	9.98	13,044	130,184
台中市	5.88	5.88	9,864	57,998
新北市	4.33	4.33	10,499	45,462
台東縣	3.98	3.98	5,494	21,867
桃園市	2.91	2.91	12,011	34,953
彰化縣	2.51	2.51	13,478	33,830
宜蘭縣	1.78	1.78	14,176	25,233
雲林縣	1.77	1.77	16,858	29,838
新竹縣	1.17	1.17	8,419	9,850
台北市	0.65	0.65	7,429	4,829
台南市	0.03	0.03	13,500	405
合計	391.42	391.42	13,546	5,302,059

資料來源：農情報告資源網 https://agr.afa.gov.tw/afa/afa_frame.jsp

四、行前準備

- (一) 蒐集文獻：利用圖書館及網際網路，收集相關之相關論文、書籍、農改場專家的專題報告、農委會的統計紀錄及網路資訊等，先透過文獻分析，初步認識龍鬚菜，以建構後續的研究內容。
- (二) 確認訪談問題：初擬題目。
- (三) 分工(提問、錄音、照相、補充)，回家練習，到校模擬並實際操作。

五、實地走訪當地資源

下表為 4 位訪談對象的背景資料

對象	背景資料(簡介)	訪談時間
張伯伯	● 吉安鄉當地老農民	2021/08/24

	<ul style="list-style-type: none"> ● 年齡大約為 80 歲 ● 種植經驗 50 年 	
吳主任	<ul style="list-style-type: none"> ● 吉安鄉農會推廣股主任 ● 主要負責辦理農村推廣教育 ● 輔導本地農產運銷 	2021/08/25
陳伯伯	<ul style="list-style-type: none"> ● 吉安鄉當地著名的有機農民 ● 年齡大約為 60 歲 ● 種植理念：把各種生物和土地當成朋友一樣善待，而不是把自己的經濟利益當作首要考量。 	2021/08/26
劉哥哥 助理研 究員	<ul style="list-style-type: none"> ● 花蓮農改場助理研究員 ● 所屬單位：作物環境課的植物保護研究室 ● 主要研究龍鬚菜生長條件及病蟲害防治 	2021/08/27

(一) 實地走訪張伯伯後，我們整理出三點：

- 1、張伯伯從小接觸農業，他跟我們說種植龍鬚菜已經快 20 年了，從那時候起，基本上都沒有噴灑農藥，家中餐桌上的蔬菜也幾乎都來自他栽種，因此即便張伯伯已八十多歲，身體狀況看起來還不錯。
- 2、龍鬚菜幾乎沒有病蟲害，唯一的是怕熱，所以栽種不困難。
- 3、訪談可以輕鬆的方式進行，事前想好重點，再從聊天中提問，只要事前準備好需要，如：錄音設備、相機……等，大家都很樂意傳承經驗，更願意為自己的家鄉盡一片心力。

(二) 實地走訪吳主任

我們了解到北部人吃到的龍鬚菜大部分來自花蓮吉安鄉，光是吉安鄉的產量就佔全臺的一半，每天都會有剛收成的龍鬚菜，全程冷藏載到臺北果菜市場拍賣，很快的就會被分送到各市場、餐廳和營養午餐廚房。

由於龍鬚菜一旦採收就會開始老化而變粗糙，為了保持蔬菜新鮮脆嫩，吉安農民凌晨四點就帶著頭燈，出現在烏黑的田裡，趁露水滋潤著莖葉時，摘下末梢最軟嫩的部位。他們必須趕在早上九點前摘完，再經過泡水、預冷及打包裝箱，十點之前就必須出貨。

隨著越多人知道這種蔬菜，越來越多農民加入種植的行列，讓龍鬚菜逐漸在吉安鄉開枝散葉。再加上龍鬚菜比其他蔬果容易照顧，而且一年四季都可以採收，當休耕地活化政策推出時，吸引更多農民投入，讓吉安鄉成為全臺最大的產地！

最後我們整理出六點：

- 1、 要保持龍鬚菜的品質，可以在剛採摘時預冷，就是把摘下的蔬菜先泡在水裡 5 分鐘再冰到冰箱就好了。
- 2、 在不同的時間摘採龍鬚菜，會影響賣相。
- 3、 龍鬚菜以前大多種在山上，後來為了方便才移植到山下的，所以交通會影響到蔬菜的買賣和成本。
- 4、 吉安鄉農會的努力，得知不同廠商的需求，在販賣需求及農民勞作中取得平衡，請農民在採收的時候先將龍鬚菜用成一把一把的，然後交給農會，再載去台北的市場賣，因是事先分裝好，這樣買賣時可以很快掌握數量及定價，提高了販賣者的訂購意願。
- 5、 農會就像橋樑一樣，一邊是政府，另一邊是農民，政府若有補助的方案，會透過農會來輔導(輔助)農民申請。
- 6、 農會也會幫農民去外縣市宣傳自己種的農產品，讓更多的人知道或了解吉安的好，提高農民的收入。

(三) 實地走訪陳文富先生後，我們整理出四點：

- 1、 陳伯伯說：「每一個生命都是非常珍貴的，自己看到任何動物都不會傷害牠。」
- 2、 陳伯伯把自己擔任過農改場的講師的經驗分享給我們：「如果我們不瞭解蔬果種植的土地、環境生態與耕作人的用心，就會只憑價格與賣相作為選購基準，而看不到有機、友善耕作的價值。過去層出不窮的食安問題，就是消費者對食物來源漠不關心的結果。」
- 3、 訪談當下正巧陳伯伯田地因水源缺乏，最近剛重新整理改種更耐旱的蔬菜，也讓我們體會到農民靠天吃飯的辛勞。
- 4、 走訪田區，查看使用的資材、耕作狀況以及周遭的生態環境，在田地看到肥料，連拆包裝都有技巧。小組成員們在陳伯伯和老師的協助下體驗了背灑肥料裝備的不易。

雖然龍鬚菜生命力旺盛，但是最近幾年在極端氣候下，夏季越來越高溫、有時連續暴雨或都沒下雨，導致龍鬚菜容易乾枯或生病，讓農民很苦惱。為此，研究小組特地走訪花蓮區農業改良場！

(四) 實地走訪劉詠汶助理研究員後，我們整理出五點：







- 1、 農改場是研究農作物，把蔬果改良成適合當地地形、氣候等提升農作物的栽種技術，並探討病情的發展、根源、控制方式的研究單位，少了它，就不會有餐桌上的各種蔬果、各種美味可口的食物。
- 2、 再把這珍貴的實驗結果傳授給農民，當研究員真不容易，但也不得不佩服他們的實驗精神。

- 3、架遮陰網會提升成本，一來很多農民耕種的土地不屬於自己，二來架設需要時間，所以未來如果有機會仍舊會嘗試找出更符合實際需求的方法，協助農民解決龍鬚菜怕高溫問題。
- 4、小組成員向劉先生分享對龍鬚菜改良的期待，可以改良龍鬚菜的莖，讓不同年紀或需求的人可以選擇適合自己的品種食用。

六、活動分享

我們製做了一份學習單讓大家對在地食材-龍鬚菜有更深入的认识。經過統計，在 26 份資料中：聽過佛手瓜的只有 2 位，沒聽過的有 24 位；有聽過龍鬚菜的有 20 位，沒聽過龍鬚菜的有 6 位。顯示多半的人知道龍鬚菜，卻不知道佛手瓜，可推測大部分的人不知道龍鬚菜與佛手瓜之間的關係。另外，在進行喜愛蔬菜的調查時發現：有一些人不但喜歡吃蔬菜，對蔬菜的認識也不多，甚至還有人只知道高麗菜，對於餐桌上常見的其他蔬菜完全不清楚。學習單填寫狀況如下：

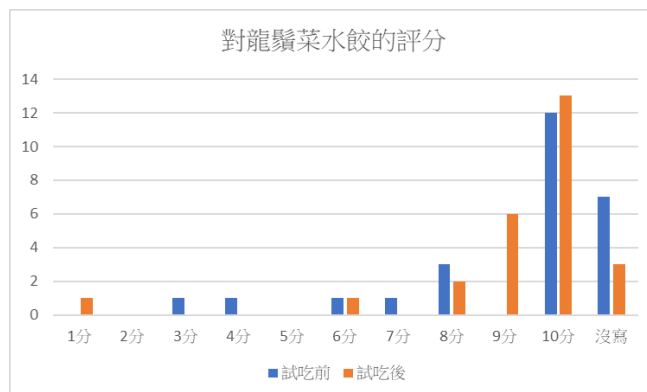
(一)根據龍鬚菜、佛手瓜的圖片圈選狀況調查統計如下表：

<p>小花蔓澤蘭</p> 	<p>過貓</p> 	<p>龍鬚菜</p> 
0 人	3 人	23 人
<p>木瓜</p> 	<p>佛手瓜</p> 	<p>芭樂</p> 
9 人	17 人	0 人
炒龍鬚菜	炒南瓜葉	涼拌過貓

		
21 人	0 人	5 人

藉由研究小組的學習單與操作，大家對吉安四寶有初步認識，也對龍鬚菜產生了好奇。所以我們打鐵趁熱，利用營養午餐的機會，安排了龍鬚菜水餃的試吃活動，對於龍鬚菜能包進水餃裡，同學們都感到相當的好奇和期待。

(二)試吃龍鬚菜水餃前後，對龍鬚菜味道的評價調查統計如下表：



品嚐龍鬚菜水餃的料理後，可以看到大家對龍鬚菜料理的評價提高了，認為龍鬚菜的口感很好的同意度上升了；由上述得知，能看出同學們在活動分享後對於龍鬚菜的興趣明顯提升許多，且此活動使本校五年忠班、孝班學生的蔬食概念獲得明顯提升。同學紛紛表示也要回家做做看。一次愉悅的學習經驗，就像一點點小小火花，埋在同學的心中，相信日後有機會迸發出鉅大能量。

此外，在分享過程中，除了發現同學們更加認識在地吉安四寶之一的龍鬚菜生產及農作物特色之外，也讓我們體會到吉安鄉農會，到各地推廣龍鬚菜時的情景，雖然辛勞，但是也很有成就感。

參、結論

- 一、 使用學習單調查，可以得知同學對蔬菜的認識不多，且有一部分人不喜歡吃蔬菜，建議可學校若要推廣食農教育，可從認識在地農產開始著手，除了可培養學童對土地、農作物有更多體驗與認識，更可以了解自己吃的食物，同時培養選擇食材的能力。

- 二、以國小學童為對象，作為食農教育的基礎紮根工作，從小培養在地農業與飲食生活的正確認知，吉安是全台灣龍鬚菜最大產區，非常適合用來作為認識自己家鄉的起步與基礎。並且對居住的鄉土有更立體的認識。
- 三、田野調查及訪談後，過程接觸到了龍鬚菜產業鏈的各級代表人員，蘊含人與土地的多重連結；原來龍鬚菜成為吉安四寶不是這麼簡單，是要經過層層把關與分工合作，才足夠形成生產與消費間的良善循環。
- 四、我們藉由研究龍鬚菜這個議題，讓我們更了解自己家鄉的產業；而訪談當地的農夫、推廣人員及農改技術人員，也串起吉安鄉的「人、文、地、產、景」。
- 五、訪談中，受訪者稱讚龍鬚菜較少噴灑農藥，希望農民能選擇適合在這片土地上成長的蔬菜來栽種，讓吉安能永續發展。

肆、引註資料

- 一、鄭元春（2002）。植物 Q&A。大樹文化事業股份有限公司。
- 二、周延光（1978）。蔬菜。淑馨出版社。
- 三、倪禮豐、全中和、陳任芳（2009）。龍鬚菜有機栽培。行政院農業委員會花蓮區農業改良場。
- 四、張蕙芬（2013）。菜市場蔬菜圖鑑。天下文化。
- 五、吳淑芬（2014）。史上最完整的蔬果飲食圖鑑。漢宇國際文化有限公司。
- 六、洪千惠、全中和、劉亭君（2020）。花蓮地區龍鬚菜產業概況與展望。
- 七、花蓮區農業專訊，111，10-13。
- 八、陳葦玲（2013）。龍鬚菜採後處理技術之改進。臺中區農業改良場特刊，117，63-75。
- 九、倪禮豐（2019）。龍鬚菜土壤管理與施肥推薦參考資訊。在湯雪蓉編，作物土壤管理與施肥技術-蔬菜與雜糧篇（頁 31-36）。台中市：行政院農業委員會農業試驗所。
- 十、行政院農業委員會花蓮區農業改良場 <https://www.hdares.gov.tw/>
- 十一、行政院農業委員會農情報告資源網 https://agr.afa.gov.tw/afa/afa_frame.jsp
- 十二、第 14 屆社區大學全國研討會 <https://www.napcu.org.tw/album/task/4f83d75c845a5.pdf>
- 十三、當季好蔬果 <https://www.twfood.cc/>
- 十四、更生日報 <http://www.ksnews.com.tw/index.php>
- 十五、吉安鄉農會資訊服務網 <http://www.ji-an.org.tw/main.asp>