



## 3 月節氣與飲食

~~吃韭菜尚得時~~

二十四節氣「驚蟄」，地球運行至春分點前五度，或冬至點後七十五度，落在國曆三月五日或六日，此時正值春天，氣溫回升，蟄居的動物驚醒，開始活動，故稱為「驚蟄」。舊稱為「啟蟄」。<sup>(1)</sup>中北部地在驚蟄左右為水稻插秧盛期。驚蟄象徵春雷初響，萬物萌發之景象，在驚蟄前太平洋高壓過早發展而有打雷，會使中南部地區雨水連綿，此種反常現象會使得低窪區發生災害，亦會使得西部沿海鹽田之晒鹽受到影響。由於驚蟄後，不論害蟲益蟲全部復甦，古人為了防害蟲便有兩項含有衛生意義的習俗，一是聽到第一聲音春雷響時，要趕緊將衣服抖一抖，俗信這樣可以經年不受蟲子跳蚤侵襲；一是驚蟄日要取石灰灑在門限外，如此可以使蟲蟻整年不敢上門。驚蟄前後的民間節慶，有二月初二土地公生日：土地公是從古代的「社」神演變而來。台灣的工商界將土地神(福德正神)奉為財神，除了正月之外，每月初二、十六皆備牲醴祭拜，俗稱「做牙」，二月初二是頭牙，十二月十六是尾牙，祭儀特別隆重。頭牙請客有一種特製的食品名為「潤餅」，又稱「春餅」或「春捲」，以烤熟的薄麵皮包裹切成細絲的肉類和蔬菜，如豆芽、豆干絲、蘿蔔絲、蒜青以及花生粉等。吃春餅含有祈求「年年春」的意義在內。<sup>(2)</sup>另外，在驚蟄前後(農曆2月)吃韭菜最得時，白頭韭菜嫩，青頭韭辛辣夠味。俗語稱「正月蔥、二月韭」，農曆二月韭菜正「得時」，口感嫩又甜！以栽種食用韭菜葉片為主的地區，包括彰化埔鹽、桃園大溪、花蓮吉安等地，雖然品種皆為呂宋種，但口感各具特色。花蓮氣候、土壤適合種植韭菜，口感較嫩，不論川燙、炒菜、涼拌、包水餃都適合。桃園大溪青頭韭菜味道較濃，西部韭菜纖維則比較粗，比較不會直接拿來炒，多用於包水餃。<sup>(3)</sup>

韭菜(Chinese Leek)記載有起源於中亞細亞，亦有記載為中國，約3000年歷史，是屬百合科多年草本植物韭菜的葉和莖。全年生長(因有久菜、長生菜、賴人菜等別名)，有土地就能生長，並無蟲害，種植十分容易，生命適應力強，因此價格便宜為最易獲得的蔬菜。韭菜子是韭之種子，多用在中藥或輔助食物，因此民間傳說韭菜是起陽草、

洗腸草、賴人菜、扁菜、長生菜。不習慣將之入菜，僅將韭菜當作庭院驅蟲用或作香科、牧草等。傳統中醫認為韭菜性溫、味辛微甘、入心肝、腎經，具有補腎益胃、充肺氣、散淤經滯、安五臟、經氣血、止汗固澀、止嘔逆。(4)

## 韭菜的營養素

韭黃跟韭菜是同種蔬菜，初次採收韭菜後，將留下的根莖放在田間成長四個月，再以不織布覆蓋 28 天，少了陽光就不會產生葉綠素，葉片呈黃色，口感軟嫩，不如韭菜辛辣。(3)韭菜、韭黃及韭菜花同樣含有降血壓成分，並含有抑菌、殺菌的揮發油及硫化物成分。韭菜與蔥、蒜的味道及辛辣成分是來自所含的二烯丙基硫化物，其代表有大蒜素和蒜氨酸；大蒜素被證實具有防癌及提升免疫力的功效，且還有抗血小板凝集、溶解血栓的功效。還能跟食物中的維生素 B1 結合，提高在人體內的吸收率，而達到消除疲勞的效果。除此之外，韭菜也含有豐富的β-胡蘿蔔素、維生素 A，適量攝取可保護視力；維生素 A 有助於維持在暗處的視覺、增進皮膚與黏膜的健康、幫助牙齒和骨骼的發育與生長。韭菜 100 公克含有 2.4 公克膳食纖維，不僅可以促進腸道蠕動讓排便順暢，還可促進膽汁分泌進而增加膽固醇的代謝。

## 韭菜食用的宜忌

- 一、食慾不好的人，可適量食用韭菜來增進食慾。
- 二、韭菜含揮發油成分，具有興奮子宮、增加子宮收縮的作用，建議孕婦要適量食用；產婦在哺乳期間吃太多韭菜，易使奶量減少。
- 三、夏天不宜多食韭菜，因此時的韭菜纖維粗糙不易消化，多吃容易引起腸胃道不適或腹瀉。

## 好料上桌~消除疲勞的「韭菜蒼蠅頭」

一、材料：

韭菜(或韭菜花)	200 公克	砂糖	1 茶匙
豬絞肉	100 公克	米酒	1 大匙
乾豆豉	1 大匙	白胡椒	適量
蒜頭	2 瓣	鹽巴	少許或省略

辣椒	適量	水	適量
醬油	1 大匙	香油	少許

## 二、作法：

1. 將韭菜、辣椒和蒜頭洗淨，韭菜切丁，蒜和辣椒切末備用。
2. 乾豆豉可用清水稍清洗一下來降低鹹度，備用。
3. 起油鍋，放入蒜末、豆豉和辣椒炒香，加入豬絞肉以大火炒散變色時，加入醬油、糖、胡椒粉拌炒一下，再加入米酒翻炒均勻。
4. 最後加入韭菜、適量的水，炒至韭菜熟透即可起鍋。

## 參考資料

1. 教育部重編國語辭典修訂本
2. 行政院農委會
3. 上下游 News & Market/劉怡馨
4. 台灣癌症基金會