



### 季節小品

★春天主生發，是養肝、護目、生血氣的好時機，適合早睡早起、春遊、曬太陽、看綠景、吃野菜（韭菜、豆芽、春筍、香椿、薺菜），燉當歸雞湯、喝枸杞茶。

# 春天

## 做甚麼？

◎ 向學文

春天裡的心思，想些甚麼呢？春天，又意涵著甚麼？這一連串的問題，真讓人發傻！真是的，春天不就是小時候練書法描紅時，手裏邊寫、口中邊唸著的“三人一日去春遊”嗎？這春天，擺明了就是要玩耍、出遊的好日子啊！

### 氣候多變，帶傘、添衣不可少

三月，一入了春分，白晝漸長，春季正式降臨。天上地下，宇宙之間都像睡醒了似的，眼見春天恣意展示在樹梢、枝頭上，跳躍鳴唱的鳥兒、幼嫩的莖葉、飛舞的蜂蝶，澎湃鼓動著的生命力，就如此蓬勃的綻放著，好令人欣喜！這股子蓄勢待發的活潑勁兒，也充分顯現在氣候上，冷熱晴雨的交替，沒人說了算。這會兒才剛感受到春暖花兒開的溫柔，馬上一轉眼的功夫，就變成春寒料峭的凍人，出門遊玩的人可得拿定了主意：帶傘、添衣裳，以應萬變、備不時之需。

### 早睡早起，疏肝理氣

春天時節，一年之始。萬物生發之際，也是最宜養生的契機。春天的綠意盎然，也正與人體的氣血循行相互呼應共振。由秋冬的緩慢內藏，漸轉為活絡運行，要想保有健康，讓此時最暢旺的肝經血氣能夠流暢，就一定要從早睡早起開始。雖然只是一個簡單的生活習慣，卻真的是予人希望無限；讓我們從此刻開始，修養生息，一切來得及。早睡早起，不僅顧肝強身，並可兼收養眼之效，有了好視力，才得以盡情欣賞、眺目四望這無邊春色，以及綠景無垠。春天的起居作息，就是要從容自在以調順肝火，賞鳥看花以陶冶性情，才不至於讓情緒跟著氣候飄忽起伏，暴躁易怒、憂思善感兩行淚的令人不解、費思量。選擇健康生活，建議大家疏肝理氣開始新年。

### 春遊、曬太陽，多吃鹼性食物

記得兒時讀的「春眠不覺曉」嗎？春困又是春天的另一個特色。眼皮沈重、懶洋洋的



↑竹籃上方為大菜心和嫩莖。

倦態，真是大大辜負美好的春日時光。乍暖還寒的春季，蹣跚在暖呼呼的被窩裡，尤其有吸引力，即使掙扎著起身，也老愛發困。其實，這是身體隨著氣候轉暖，所做出調整的自然現象。儘管這只是暫時的生理反應，我們還是有絕妙的相應之策，就是要開心出遊、大口呼吸

新鮮空氣，如此可促進血液循環、增加血液含氧量，只要大腦一靈光，即可緩解春困的徵兆。若能進一步做到常曬太陽，補充維生素D強化免疫力，以及多吃些當季的綠色蔬菜，攝取足夠的鹼性食物、豐富維生素和充分的膳食纖維，就更是能精神愉悅、心情暢快的融入春天的懷抱。

### 鮮活野菜第一味之薺菜

蔬食，是春天的饗宴。如今的野菜更顯難得，因為當季、在地、新鮮，也因為合時令、身體需要。為了見識春天的好菜，我夠帶勁兒的起個大早，滿心期待的幾個菜場跑，總會有驚喜。這其中有一種野菜——薺菜，是春蔬的第一味。薺菜，可是連蘇東坡這位美食家都翹指讚賞的鮮蔬好菜，「天然之珍，雖小甘於五味，而有味外之美。」薺菜並不難尋，若認識薺菜模樣，有時可在山邊、小徑旁發現，薺菜貼著地、圍成一圈圈的長，葉片呈鋸齒狀，與蒲公英很類似。可貴的是，薺菜是報春信的頭號先鋒、最早抽芽出頭的綠葉植物。我最喜歡聽賣菜的朋友說，今天的薺菜是如何的新鮮、又多麼的難得，鮮甜的味兒是來自甘蔗園裏天然無污染的土壤，這疊疊落落的敘述像訴說身世般，讓我更珍惜得來不易的野生薺菜，用心品味。

薺菜有各種營養和維生素，加上富含胡蘿蔔素，一碗簡單的薺菜粥，

就能順肝氣又明目，符合春季養護的需求。薺菜的吃法很多，薺菜餃子、薺菜鍋餅、即使單純的燙熟，拌豆腐也是別有滋味。我心中帶著領受祝福般的喜悅，品嚐鮮活蔬食的原味，感染春天的健康美麗。

雖說是野菜，卻早已不是天生地養的不費心思、不虞匱乏，如今的田裡，多半化肥、農藥、殺草劑輪流下，想要嘗一口這天賜的時令菜，可得請託賣菜好友打探，才有處去尋呢！

### 廚房裡的春日食材

春天的菜，果真美味！除了難得的珍稀野菜，這春日蔬食中，還有韭菜、莧菜、路蕎、春筍、香椿芽、蕪菁（大頭菜）、萵苣菜心（A仔菜心）、大心芥菜心，可涼拌、熱炒或煮湯，都很好吃、耐人回味！值得一提，芥菜心帶黃花的嫩菜心尾，亦可做成爽口開胃的衝菜，它嗆得你涕淚直流，卻還捨不得放下筷子的意猶未盡啊！還有這一大片春天才有的油菜花，看不著邊際、絕美的金黃，燦爛得令人心動。這麼強又深厚的生命力，在廚房裡、餐桌上滿溢，賜予我們豐富的味蕾。

享受春天，實在不需激烈用力的踩春、踏春、鬧春、搶春、打春。或許，沏一壺蒲公英茶、揉幾顆艾糰、捲一長條潤餅，吃幾口樸素的田間野菜，就能怡然自得地享受春天了。



↑香椿芽。



↑芥菜心嫩莖帶花。



←薺菜。

★本文作者：天然  
食材保養達人&作家

農事札記



一月下旬

連續幾波的低溫寒流造訪，大雪山的山頭又是覆蓋著一片雪白的冬衣。已相隔了好幾年沒有下得如此大量了，還真有置身雪國的景致！

在台灣從事蘋果栽培，極少能符合適合的地理位置。秋冬季節要準備進入休眠期，【低溫】、【下雪】，是一項很重要的栽培調整指標，蘋果花能否順利綻放、果實能否健康成長、病蟲害嚴重與否，都有著密不可分的關係。蘋果樹們應該也會很開心的期待著每一場雪的到來，或許正相互吶喊著：「下雪囉！下雪囉！」，這喜悅的歡呼並不僅止於初見瑞雪的人們！

★ 開花與授粉

時序來到了近清明節氣前後，也正是一年一度蘋果花開的時節。蘋果樹們孕育了一整年的能量，為了「傳宗接代」，從初春的3月下旬開始到4月中旬，蘋果樹的枝梢上開滿千千、萬萬朵蘋果花，白色的花瓣、尾端還帶著粉紅色的花暈，甚是壯觀又美麗！這繽紛燦爛的過程，只短短維持20天左右的風采，錯過了，還需再等一年。第一階段美麗的花朵繽紛綻放後，還得靠昆

蟲授粉，也有採行人工強制授粉，會有較多的大粒果產生。每個花芽裡，會開出5朵以上的蘋果胚胎，正在等著適合的溫度和環境來競爭較量出最後的勝出者。這些勝出者，也是能量最高、健康的蘋果代表，接下來將迎接另一個成長茁壯的艱鉅任務挑戰。

如何讓這5朵花，在無人工介入下，能夠自然的公平競爭留存下來，那可要各自加把勁。一般，最早開出的第一朵花，都會位在花序中的中心果位置，這一顆蘋果營養能量值也會吸收得比較多。

蘋果樹們經過了一整年的營養累積，在這時候會盡全力給予下一代。有了這麼好的營養基因，留給蘋果實實，當然它本身對抗自然環境的基因值也會比較高，當我們照顧管理起來，也就比較穩定、相對會有較高品質的蘋果果實產出。

蘋果花開了!

Apple Blossom

◎ 吳文旭



★ 低溫休眠期的果實孕育，很重要。

集精華於一身的蘋果，要生長成好吃又美味的果實，過程可是非常的困難。因為，台灣蘋果的生長環境，可是跟美國、日本、韓國...等高緯度國家有所不同，關鍵就在於冬季下大雪。



▲未經疏果的富士蘋果

下雪，這個名詞，在台灣只有出現在氣象報告裡。當寒流或冷氣團過境時，合歡山及玉山...等超過海拔3000公尺以上的高山地區才有機會下雪。但這些會在冬季下雪的高山地理環境，終究是不多，也很不適合強制進入開發栽種。這樣的大自然美景，是需要被保留下來的天然寶藏。

★ 溫帶氣候的蘋果在台灣栽種的現況

在台灣2000公尺高的氣候，也是屬於溫帶果樹栽種最廣的地區。這樣的海拔能碰到下雪的機會和量實在不多。每年寒流來時，水氣配合的話，可能下些小雪。我們的蘋果園區海拔是2200公尺，不過也才下了一次比較多量的雪，當時下的雪量約只有20公分的厚度，但下雪的時間點，並不是蘋果樹們最需要的休眠期。如此一來，要運用大自然條件來控制病蟲害，效果當然不是很理想，同樣也關係到蘋果採收下來大小分級所佔的百分比。

目前我們武陵園區耕作栽培的土地和蘋果樹，都是當時跟著蔣介石時期來台開墾中橫之後，老一輩榮民所種植的稱得上是【祖父級的蘋果樹】。這些當時所種植的蘋果樹，經過了這幾十年的時光歲月，不免也會病死、老死，剩下的【祖父級蘋果樹】也不多。承接下來的耕作，陸陸續續種植了新的樹苗，接替著水果的產出延續。

從種下一棵新的蘋果樹開始，在人工不介入的生長環境下，植株是需要經過一段漫長的茁壯期(約6年)，才會開始結出珍貴的果實。蘋果樹成長至壯年結果期(約10年)，開始肩負開花結果的重要任務，必須有夠強的環境適應力及抵抗颱風的威脅才能達到！這艱辛的過



▲此品種為津輕，陽光照射面果皮色澤較紅(深)

程是大家所難以體會的。

★ 蘋果的品種及生理習性

我們所常見的品種有紅色系、緋紅色系與青色系：

- 1 紅色、緋紅色系 (秋香、津輕、富士)：蘋果本身的顏色乃“花青素”所主導其著色與成熟度。果實顏色跟陽光紫外線的照射多寡有相對的關鍵性。花青素可是天然給予的最佳抗氧化物質、且是自然合成的獻禮。
- 2 青色、金黃色系 (青龍)：本身的顏色由“葉綠素”主導其著色及成熟度。

蘋果本身有無套袋，以及使用袋子的厚薄，會改變蘋果著色的深淺，相對的在營養上及口感也會有不同。沒有套袋的蘋果，果實的著色會比較深，外觀看起來比較不誘人，但一咬下去，沒套袋的蘋果口感，爽脆迷人，令人回味。反之，套袋保護後的蘋果，外觀看起來的確很棒，但就是少了一點跟陽光交換的味道。

每個品種的蘋果，都具有各自不同的口感及特殊風味，其本身特有的酸度、甜度及特殊的香氣也不相同，食用者也有各自喜好，任君選擇。



▲青龍

★ 在地生產的蘋果，很不一樣。

台灣在地生產的蘋果與進口蘋果，食用者所能嘗到的感受是完全不一樣的。國外進口的蘋果從運送過程到食用者手中，耗時較久；通關檢疫及藥劑的影響也是必須注意的關鍵，這樣的營養價值到食用者手上已相當有限。

在地生產、新鮮現採及配送的營養消耗量是最少，且能儘速吃到蘋果本身的最高營養價值。唯一的差別就在於味蕾上有些青澀味，以及糖酸比較高，這就是現採的特殊風味，與進口蘋果不同的地方。

當您有機會幸運的買到【台灣現採的新鮮蘋果】，新鮮現吃是最好的營養攝取方法。至於青澀味、糖酸比高等口感上的不適應問題，可先將蘋果放入冷藏室，讓果實中的單寧酸經由自然呼吸轉換後再食用，這樣口感及風味上就會有所改變。但要提醒的是：在儲存的過程中，蘋果裡的營養元素，也相對在一點一滴的消耗流失，不要捨不得而一直擺放在冰箱，那就可惜了。

\* 本文作者：專業農夫，永旭農園經營者



▶套黑袋、做色的蘋果，通常果肉顏色偏白，果皮較薄，但風味就沒有未套袋的來得好。

關注部落

鄒族

春天盛事

MAYASVI

瑪雅斯比，意譯戰祭或戰神祭

◎ 汪明耀

全台最受矚目、每年都吸引不少遊客朝聖的鄒族戰祭(Mayasvi)，獲文建會指定為全國性「重要民俗」，介紹我的族群重要祭典，有助於國人認識不同族群的特殊文化。

說起鄒族，許多人或許都知道湯蘭花、田麗、高慧君、高蕾雅、白芷、安欽雲...的確「阿里山的姑娘美如水」指的正是五官輪廓鮮明的鄒族人。而這支現今大約六千人左右的鄒族，主要分佈在阿里山鄉及信義鄉(北鄒)及那瑪夏鄉(南鄒)。具有鄒族身份的我，每到MAYASVI必定盛裝參加。

話說MAYASVI戰祭

一般而言「戰祭」是向戰神祈求戰力的儀式，藉此讓戰神佑助我族人，並砥礪族人之志氣，是傳統鄒族男子終身必行的生命禮俗，也是我族人和天神最直接溝通對話、具有宗教精神的祭儀。祭典過程，有前置的預備活動(smouyu'ho)，接著是正典(Mayasvi)：包括迎神祭、團結祭、男童初登會所與成年禮、送神祭、家祭，最後是吟唱送神曲結束。

族人在祭典中學習族群的長幼之序、歷史文化、社會倫理...等智慧。

祭典場所(kuba)前置的預備活動(smouyu'ho)

男子聚會所(kuba)是mayasvi祭儀活動中心，在mayasvi開始前幾天要整理男子會所內的聖物，修建會所屋頂。婦女準備祭典所需之祭品，如釀酒、做糯米糕等；男子要將通往獵區路徑(出征之路)除草，象徵出獵、出征順利。

當所有的預備活動都準備完成後，緊接著就正式進入正典(Mayasvi)的階段。

著盛裝：祭典前著鄒族勇士裝，戴皮帽，配木斛草作為戰神認識之標記，配樹皮簽條於胸前作為護身符，以防止惡靈於祭典時入侵。



↑ 整修kuba的屋頂。



↑ kuba內著裝

迎神祭(ehoi)



↑ 代表生命的戰神之火。

準備妥當，男人們紛紛從kuba上走下來，頭目將kuba之火引至廣場中央。在往昔，kuba之火是終年不滅，而廣場上的火堆在整個戰祭期間也將保持燃燒。

準備迎接戰神(i'afafacu)的儀式開始了，所有男性圍繞在神樹大葉雀榕(yono)旁，以利矛對準心臟部位刺殺仔豬，並以其鮮血獻祭。同時向高空以低沉的喉音，緩慢而連續地呼喊五次，呼喚著天上的戰神，請其準備從天而降。

接下來開始砍修神樹的枝葉，為天神開路。整棵大葉雀榕到了最後，只會留下三條樹枝，分別指向上、頭目家及kuba。這樣就達成了「為神開路」的動作。



↑ 修整神樹。

吟唱迎神曲

全員移至廣場中央，開始吟唱迎神曲：a ha he o ho o a yi yo o e ya o e o o o e o o o o e ya yi yo (族語：戰祭要開始了)。全體鄒勇士以敬穆的心，準備血性，恭請戰神，自天垂臨會所。祐助吾等勇士，賜以征戰之勇氣與力量。全曲由頭目領唱、男子低吟合唱，極為莊嚴肅穆。



↑ 吟唱迎神曲。

進行迎神祭後，便會開始象徵共生共榮的氏族團結祭。

團結祭

各氏族的年輕人，此時會從kuba分別奔回自己家中，取來祭祀用的肉、糯米糕與酒，最後在kuba上分食之。等待大家分食完畢，就準備接下來的「男嬰初登會所」。



↑ 奔回家族祭屋 取祭祀用的肉、糯米糕與酒。

男嬰初登會所(patkaaya)與成年禮

鄒族的男嬰出生後，要帶到kuba上讓戰神認識他。由自己的母親帶到kuba下，再由母族的男性長輩抱上去，在kuba上進行獻祭的儀式。

現在不一定是男嬰出生滿周歲登上kuba，也有的是八、九歲時才進行初登會所的儀式。

接著，在kuba上會舉行男子成年禮(yaasmoyusku)，長老訓勉青年人後，用血藤鞭打青年人，再賜給酒與皮帽。從此以後，成年的男子開始有其社會地位，並要負起保護部落的責任。



→ 男嬰初登會所。

↑ 男子成年禮以血藤鞭打青年人。

最後是結束祭—送神祭

第二天午夜前，由頭目帶領勇士再唱迎神曲和送神曲，而後將廣場火堆熄滅，祭典正式結束。

## 慢遊筆記

# 日本 福行脚

ふくおかけん

◎ 高玉萍



↑街道的銀杏。



↑閃亮發光的銀杏。

都市正妝點了迎接聖誕的街景，異地年節氣氛，分外覺得特別的熱鬧與溫馨，很高興地我又再度來到日本這一塊土地。

接著我的目光又被一排排金黃發亮的銀杏樹給吸引，在冬日的街頭非常醒目。據資料記載，銀杏，別名白果、公孫樹，屬裸子植物，被稱為「子遺植物」。銀杏樹很長命，又號稱為「老神樹」，除了具有觀賞價值，還能抵抗城市污染，別的樹長不活的地方也能生存，所以日本人特別喜愛用來作城市環境美化。黃色的銀杏落葉在秋冬季節變成金黃色，特別在蔚藍晴空的陽光照射下，尤其閃亮有美感，常能吸引遊客或攝影愛好者的駐足或取景。據星座及命理老師說新的一年，以金黃色為龍年的幸運顏色，是招來財富與聚財的好方法，見到了如此美麗的銀杏樹，我想一定會帶給我超級好運與幸福。

## 美食與泡湯

到了傍晚，走在熱鬧的街道，我想應該吃個什麼特別的，看到了佇立在街角的一個路邊攤，我等不及大快朵頤地吃了一碗豚骨拉麵，就在這充滿時尚流行的街道，還是可以感受到濃厚的人情味，就



↑品嚐博多拉麵。

像台灣的路邊攤是如此美味、親切與溫暖。

當然別忘了還有日本泡湯文化，除了體會特有泡湯的規矩，享受冷熱湯交替、促進身體血液循環外，泡湯的樂趣，往往是可以和親友相見時，讓親子關係更密切，或是考驗朋友間的互信，或是結交不認識的人，隨意聊個天南地北的話題，就算語言不通，肢體語言也是行得通的，只要放開心愉快的玩就對啦！泡湯後再來一根限量版香草冰淇淋，真是按它N個讚，再好好睡個覺，人生一大享受不過是如此嘛。

## 祭祀與祈福

行程中參觀「赤間神宮」及「太宰府」，有一對新人正在舉行傳統婚禮，新娘身穿白色傳統禮服，搭配傳統音樂與舞蹈進行婚禮儀式，特別吸引參觀者的目光；另一旁還有一家人帶著小孩在特定年歲來到神宮祈福，或是穿著傳統服飾到此拍全家福，還有遇上了一群學生祈求學業進步、金榜題名的場景。

想想人在失望無助時會到此求神問卜求個平安，人也會在特定節慶或年歲到此寄予祈福或願望，不同的階段做不同的事，唯一相同的是追求平安與幸福。此時此刻，我們同樣領受了日本文化裡祈福的點滴，感受了異地不同的祭祀傳統。

忙裡偷閒的一趟旅程，總讓人特別珍惜而回味再三，在記憶深處保有一份異地行腳的點滴與美好。



↑日本傳統婚禮。



↑祈學業進步。

## 福岡二三事

福岡縣位於九州本島的北部，人口約499萬，是九州地區所有縣當中人口最多。福岡市是九州第一大城市，更是九州地區經濟、文化及交通的中心。

福岡因為在地理位置上距離中國較近，自古與中國有深厚的來往，保留許多歷史遺蹟。福岡的魅力不僅如此，山明水秀的自然景觀、舒適又可美容的天然溫泉、充滿時尚流行的購物商區、刺激好玩的娛樂設施、以及博多豚骨拉麵與屋台都是旅客所愛。

## 賞景

工作之餘，筆者在2011年12月初參加了一趟行程短促的九州福岡之旅。因暖冬關係，正值涼爽的氣候，一下飛機就感受到空氣的清涼與乾淨。坐上遊覽車欣賞沿途美景，眼前所看到的楓

樹正隨著季節轉換顏色，如此幸運能躬逢其盛況，彷彿特別為我準備，真讓我感到身心舒暢與幸福。繁華



↑秋冬的變化。

## 檢驗觀測站

每當百花盛開時，總是擠滿了賞花的人，看著花兒們爭奇鬥豔外，你可曾想過「花」也可以拿來吃呢？

花草類農產品可利用它的根、莖、葉、花朵或果實做成料理、飲品、食品添加劑或保健食品，隨著農產品加工技術的進步，越來越多的可食用花草類不斷被研發出來。

目前國內栽植可供食用之花草類農產品主要包括基隆市的金銀花、魚腥草及埃及野麻嬰；新北市的桂花；桃園縣的蓮花；新竹縣的仙草；苗栗縣的杭菊及紫蘇；南投縣的玫瑰與金線蓮；台南市的玫瑰及蓮花；台東縣的杭菊、洛神花及金針；花蓮縣的蓮花、仙草與金線蓮；澎湖縣的風茹草（藥用植物，素有澎湖青草茶之稱）等。

早期因法令規範不完善，食用與觀賞用花草類農產品區別並不明確，管理措施不易落實，造成市售進口或國產可食用花草類農產品常被檢驗出殘留農藥超標問題。有鑑於不斷增加及衍生之殘留農藥問題，衛生署復於民國100年將各種可食用花草類皆納入「殘留農藥安全容許量標準」，以加強食用花草殘留農藥之管理依據。依據現行標準，花草類作物包括香辛植物及其他草本植物類，如玫瑰、菊花、蓮花、洋甘菊、薰衣草、薄荷、檸檬香茅、迷迭香、胡椒、八角茴香、小茴香（果實）、絞股藍、黃精、砂仁、草豆蔻、肉豆蔻等。

本會農業檢驗中心於民國100年檢驗食用花草類農產品計38件，

# 花草類農產品的食用安全

◎ 孔繁慧

樣品種類有甜菊、金菊、杭白菊、杭菊、黃菊花、玫瑰花、洛神花、野薑花及蓮花等9種。檢驗結果中20件完全無農藥殘留；1件有檢出農藥殘留，但未超過安全容許量；17件樣品不合格，皆為乾菊花茶樣品，共檢出農藥種類為18種，包括亞滅培、貝芬替、益達胺、陶斯松、達滅芬、四氯異苯腈、百利普芬、安殺番、加保利、硫敵克、三落松、畢芬寧、賽滅寧、待克利、撲滅松、得克利、治滅寧、氟芬隆等農藥，最常被檢出的農藥種類為亞滅培（殺蟲劑）及貝芬替（殺菌劑）。另

根據報載，台北市政府衛生局於100年度抽驗乾菊花，發現有90%乾菊花農藥殘留量不合格；又行政院消保會所抽驗市售花草茶產品亦高達9成的不合格率。以上查驗資料顯示：現階段乾菊花類農產品安全品質值得相關單位重視並加以輔導，並建議消費者將食用乾燥花草類作為茶飲品時，應選購有品牌認證之產品，第一泡的茶湯盡可能不要飲用，較為安全。

行政院農業委員會為提升國產杭菊衛生安全品質，自民國100年起將杭菊納入吉園圃標準推動之產品，積極輔導農民安全用藥、栽培管理及農產品加工等訓練課程，相關農政及衛生單位亦積極加強產地與市售產品查驗工作。期待政府單位可輔導農民或農產品加工業者建立花草類農產品安全品質認證，透過內部自主管理與外部檢驗，確保產品本身的食用安全，亦間接提升產品形象與價值。