

農業講古 |

丫嬭的灶腳

◎ 陳達

攝影：林首旭

灶腳就是廚房，閩南人音〈照咖〉，年輕人應該很難想像五、六十年前農家的灶腳長得什麼樣子吧！就以筆者小時候的灶腳來談一談相關設施及使用狀況。

現代的小家庭人口簡單，家裡的廚房除瓦斯爐或電爐、抽油煙機、流理台外，電鍋、微波爐、烤箱、小家電等等的擺放位置，往往是最講究的一環。至於是否明亮、寬敞就要視個人的經濟狀況而定了。

我們家灶腳約四坪大小，除了相連兩口灶（有一口燃生煤稱土炭灶，另一口燃竹木類稱大灶），一座碗櫃，一只大水缸，一個餵水桶，一個壁櫥外，其餘就是通道和存放燃料的地方。灶的鍋是半球形鐵鍋，土炭灶上鐵鍋直徑二尺六，大灶上則有三尺二，前者燃煤用來煮飯炒菜，後者煮餵豬的食材。以前有專門建造灶的泥水師傅，好的灶除講究煙囪大小高低外，最主要的是要火路順暢才能發揮最好的煙囪效應。燃生煤的灶最底層是煤窖，其上有上下兩層，燒竹木的灶不分層。柴火的準備是每家主婦的重要工作之一。一般左鄰右舍都於農閒時，由大人領著小孩成群結伴到公有山地撿拾枯枝、風倒木搬回家，或砍一些芒萁、蘆葦、小灌木準備曬乾後作為生火用。使用土炭灶最頭痛就是生火，尤其是下雨天起火柴不足時要花很多時間生火。平時大人有空就要準備柴火，把較大的枯木或撿拾來的拆屋廢料，先鋸成約30公分段，再用斧頭劈開成適當大小。煤炭則向推車兜售的小販購買，通常價格是分大小塊，以及柴炭或油炭不同而論擔計價。

記得五、六十年前我們家有二十餘口人吃

飯，與一般農家無異，三餐都有乾飯和稀飯，煮飯時米與水的比例約和煮稀飯相同，米粒熟透後先用竹編漏杓（俗稱飯耒）撈起一半左右瀝乾米湯，倒入木製飯桶（或稱飯斗）。第二步把多餘的米湯用錐形湯杓打入陶坭（陶製瓦器）放在煙囪邊保溫。最後再把剩餘的稀飯裝在陶坭（糜坭）內，乾、稀飯就可一起送上桌。那時候我們家自來水管線尚未到達，必須到約一公里外，有專人管理的公共用的水龍頭取水挑回家用，水費則每月按人頭計算。所以洗滌和洗澡都是用廚房邊的井水，晚餐煮完飯菜，通常要燒洗澡水供家人用。

大灶除年節做年糕、蘿蔔糕、發糕等需用大型大蒸籠外，幾乎是用來煮熟餵豬的飼料，通常一星期左右要各煮一鼎蕃薯及蕃薯葉。煮蕃薯要先洗去泥土，挑出有腐壞的部分，然後切成適當大小水煮，這時小孩子經常會把握機會，跑到灶腳端著碗筷等待煮熟後撈起來大口吃，不然等大人把麥麩或米糠加入一起煮，蕃薯就不好吃了。煮蕃薯葉時，先要把連藤帶葉斬成約2公分段後加水煮熟，放到大缸然後按三餐加入餵水餵食豬隻。大灶煮完東西不需再加柴火時，小孩常會到貯藏蕃薯的房間選好小條的拿來，埋入餘火堆裡，約一小時左右就可以挖起來吃，這和現時一家大小到田間炕（煙）窯，有異曲同工之妙。

我們家灶腳，在大灶煙囪上貼有司命灶君的紅紙條，作為灶神的神位，並在旁邊固定插香的小竹管，每逢農曆初一、十五照例上香，農曆臘月二十四日，會準備甜湯圓祭拜，拜完後把數顆小湯圓黏在煙囪上，是為送灶神。相傳司命灶君，是灶神。民間相信灶神是一家之主，司掌灶火，也掌管記錄每個人的言行善惡，於年底臘月二十四日，昇天送神時，向玉皇大帝稟報。人們用甜湯圓祭拜，有祈求祂上天庭時向玉皇大帝多說好話的寓意。以祈求應驗「上天言好事；下界降吉祥」的期盼。每年更換春聯時則會貼上新的司命灶君的紅紙條。

一般農家放在灶腳的碗櫥，經濟情況好一點都是用高貴木材做的，我們家的則是竹製的。櫥高約六尺多，分上、下兩層，下層放碗盤，上層則放較大的容器，或一些乾的食材。丫嬭的灶腳如今已經看不到的尚有如煤鏟、火鉗、吹風竹管（火管）、火炭甕（口小肚大的甕）。

二、三年級的人們所記憶的灶腳，在短短五、六十年的進步，從沒有冰箱、自來水、瓦斯等等，到現代每一家庭幾乎皆擁有美侖美奐的收納櫥櫃，一應俱全的家電設備，乾淨明亮的環境，用奇蹟來形容應該是很貼切的，您說是嗎？

石炭

是把正在燃燒成火紅的木塊，夾入甕內加蓋蔭熄成為較鬆軟的木炭，可供燒爐或烘火取暖之用。



特別企畫 Special Report



◎ 吳昭祥

芝麻小事

吃燒餅沒有不掉芝麻粒的，通常是吃完後一拍了事，不會特別珍惜，所以俗語常用「芝麻小事一樁」來形容不關緊要的瑣事。芝麻真的是那麼微不足道嗎？其實不然，如果仔細了解，就可以發現芝麻雖小，卻和我們的生活息息相關，在農業生產上也有舉足輕重的地位。

芝麻開門

芝麻 (Sesamum indicum) 是胡麻科胡麻屬的一年生草本植物，高度約60~200公分，生長相當快速，播種後35天左右開始開花，3個月後果實成熟就可以採收。朔果長筒狀，有2~8稜，成熟時會從稜線裂開彈出種子，這也就是【天方夜譚】故事中「芝麻開門 (Open Sesame)」的由來，這句話現在已經被引申為用簡易神奇的方法獲致成功。

芝麻有很多品種，種子有黑、褐、黃、白等顏色，簡單區分就是黑芝麻和白芝麻。

芝麻的起源

芝麻是栽培歷史相當悠久、栽培區域也很廣泛的作物，真正的原產地已經不容易查證，而且眾說紛紜，一般認為可能源自非洲東部，但也有一說是印度。

芝麻引進中國大約是西元前126年左右，北宋沈存中【夢溪筆談】：「漢使張騫始自大宛得油麻種來，故名胡麻。」，大宛是中亞地區的古國，胡麻也就是芝麻的中文古名，另外也叫做油麻或巨勝（實在是很奇怪的名字）。



芝麻的果實

芝麻 Sesamum indicum

芝麻的生產統計

芝麻的栽培主要分布在亞洲和非洲，根據FAO (聯合國糧農組織) 的統計資料，2008年全世界的芝麻栽培面積約750萬公頃，產量350萬公噸，印度多年來都是第一大生產國，緬甸和中國緊跟在後，三個國家總計180多萬公噸，占了全世界產量的一半以上，非洲的蘇丹則排名第四。2009年的統計中印度仍然擁有最大的生產面積，但中國以61萬公噸首度超越印度的60萬公噸成為第一大生產國，奇怪的是大陸每公頃產量975公斤，印度卻只有321公斤，不知道是栽培技術還是品種的差異。

台灣的芝麻

台灣的麻油雖然很有名，芝麻產品也到處可見，但芝麻栽培面積僅1千公頃左右，集中在嘉南地區，年產量約500公噸，相較於世界產量還真的只是「芝麻小國」。台灣每年芝麻的需求量3多萬公噸，不足的都要從印度和東南亞等國家進口。

台南西港以生產黑芝麻著稱，有200公頃產區，每年分5~6月和12~1月兩季採收，全數供應榨油用，由於生產出來的黑麻油品質好，香味濃厚，雖然價格較高，但幾乎都是供不應求。

芝麻的營養成分

芝麻中含有50%的油脂，20%的蛋白質，10%的碳水化合物，還有相當豐富的鈣、鐵等礦物質。含油量高可說是芝麻的最大特色，所以芝麻通常被當成油料作物。

芝麻油成分中有80%屬於不飽和脂肪酸，其中還含有木酚素類 (Lignans) 的芝麻素 (Sesamin) 和芝麻林素 (Sesamol)，這兩種成分在精製或榨油過程中會形成酚類抗氧化物，有促進維生素E吸收，改善血脂成分、降低膽固醇的作用。芝麻油中還有多種芳香成分，一般也稱為香油，是促進食慾的最佳調味料。芝麻油的另一個特色是性質穩定，可以久置而不易氧化酸敗。

神奇的麻油雞

一鍋底熱騰騰的黑麻油，加入十來片老薑母和雞塊炒熟，然後倒一大瓶米酒，蓋過雞塊，文火慢煮，個把小時後香味四溢的麻油雞就上桌了。

在台灣大概很少人沒吃過麻油雞的，老婆坐月子一定要吃麻油雞進補，這一大鍋麻油雞一個人鐵定是吃不完的，剩下的就留給旁邊的老公進補，結果通常是兩個人醉成一團。婦女產後吃麻油雞的習俗由來已久，據說有補氣補血、健脾開胃的功用，以現在醫學角度來看，麻油中豐富的不飽和脂肪酸在人體內會形成前列腺素，有促進子宮收縮的功用，的確有利於產後恢復。只是這麻油雞熱量太高了，愛美怕胖的現代女性很多避之唯恐不及。



↑古今中外的美食都少不了芝麻。

●可以吃得更安心 農藥殘留檢驗之樣品均未經清洗、去皮、去殼等食前處理，若經處理後，在烹煮前可降低絕大部分之農藥殘留。因此建議在食用豆菜類農產品前增加清洗次數，及選購輔導驗證牌之產品，會讓我們可以吃得更安心。

Table with 4 columns: 檢不出, 容許量, 超過, 類別. Row 1: 52, 5, 貝芬替、達馬松、益滅松、加保利. Row 2: 減賜克、陶斯松、氟芬隆、加保扶、芬普瑞、嘉保信、得克利、賽滅寧、克收欣、達滅芬、實克隆、芬普尼、四氣異、苯腈、丁基加保扶、三氣敏、亞滅培、愛殺松、福多寧、滅必蟲、亞滅培、撲克拉、護砂得、百利普芬、克凡派.

養生與保健 讓人覺得舒服的飲食 得舒飲食

◎ 趙思姿 (專業營養師)

一聽到「讓人覺得舒服的飲食」，我想很多人會想到了到底是什麼飲食。由於這種飲食能帶給人健康與舒適的感覺(因為健康就能感覺舒適)，因此，近年來得舒飲食倍受營養學家與民眾的重視！

得舒飲食又稱DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension)，原意是終止高血壓的飲食方式，這對於高血壓患者不外乎是一大福音。「DASH」這名稱是來自美國一項大型臨床研究的簡稱，這個研究主要針對459個志願者做臨床實驗，研究結果發現採用得舒飲食的人，血壓有明顯下降的情況，且能持續到實驗結束。另外讓人興奮的是，採用得舒飲食的人，能調降高血壓藥物的劑量，不僅可以獲得降低血壓、血脂的功效，同時也能減低心血管疾病的風險，協助體重控制，維持骨質健康，以及降低腎臟結石的風險。因此，「得舒飲食」被多數專家認為是防治高血壓、心臟病、腦中風、骨質疏鬆以及大腸癌的全方位飲食。

何謂「得舒飲食」？它是一個富含蔬菜、水果、全穀雜糧、堅果種子以及奶類的飲食，是現代人促進健康的一種飲食。飲食的目的主要是利用增加鈣、鎂、鉀等礦物質及纖維含量，且以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，強化多種營養素的均衡搭配，來改善身體整體的健康。為何飲食中需要加強這些營養成分？藉著認識這些營養素的功用，讓我們更了解得舒飲食的功效。

- 1 鉀：鉀元素有拮抗鈉離子的效果，能幫助鈉離子的排除，利於調整血壓，改善身體的腫脹。鉀在新鮮的蔬果和奶類特別豐富。
2 鎂：鎂能調整血管收縮，減緩水份滯留，改善胰島素敏感度。鎂廣泛存在堅果、全穀類如糙米、燕麥、蕎麥以及綠色蔬菜，因為鎂是葉綠素的主要成分，所以綠色蔬菜都含有豐富的鎂元素。
3 鈣：鈣能幫助腎臟排除鈉與水份，進而使血壓下降，鈣質能強化骨質，預防骨質疏鬆。奶類是鈣質豐富的來源，但如果血脂脂肪過高的人，則應考慮使用脫脂或低脂的奶品，其次植物性食物的豆腐、豆乾、豆類與綠色蔬菜、海藻類、堅果類的芝麻、杏仁所含的鈣質也相當豐富，可多加搭配使用。
4 纖維質：能降低血膽固醇，調整胰島素分泌，減少熱量攝取，促進腸道益生菌的生長，是現代人不可或缺的要害。富含纖維質的食物只存在植物性食物之中，經常存在蔬菜、水果、豆類與全穀根莖類的馬鈴薯、玉米、芋頭、蓮藕等食物。

除了飲食上注意增加營養素之外，得舒飲食的另一重點，就是油脂的控制與選擇，主要強調多攝取不飽和性脂肪，少食用飽和性脂肪。因為飽和

性脂肪攝取過多，會提高膽固醇形成，促進動脈硬化；而不飽和性脂肪則對動脈較友善，可減緩血管的老化。因此，飲食中的動物性食物包括肉類和內臟，以及以飽和性脂肪製造的食品如中西式點心，應該少吃，最好以種子或核果 (芝麻、核桃、杏仁、松子) 等植物性食品來取代。

簡單說來，得舒飲食的特質：1 蔬菜、水果、豆類、堅果類攝取量比一般人多。2 全穀類的選用比一般人更注重。3 奶類的使用量比一般人多，最好選用脫脂的產品。4 富含蛋白質的食物以豆製品、魚肉、家禽的瘦肉為主，少吃紅肉，至於魚卵或帶殼海鮮應適量調控。5 核果、種子每天可吃一小把 (約一湯匙)。6 烹飪時儘量不要使用動物油，而選用優質的植物油。以上特質可從董氏基金會提出的「台灣版」得舒飲食口訣得到了解，就是從「選擇全穀類」、「天天攝取5種蔬菜加5種水果」、「多喝低脂乳」、「紅肉換白肉」、「吃堅果用好油」等五大原則做起，可協助高血壓患者控制血壓，也能幫助國人預防與高血壓等相關各種疾病。

我們如何將得舒飲食運用在日常生活中，以下食物的選擇技巧與建議份量吃法，能幫助我們更加落實得舒飲食的效果。

Table with 4 columns: 食物類別, 建議份量, 搭配技巧, 注意事項. Rows include 五穀雜糧類, 奶類, 蔬菜類, 水果類, 豆魚肉蛋類, 堅果種子類, 油脂類.

孔繁慧

檢驗觀測站

連續性採收作物

豆菜類的農藥問題



99年底，媒體大幅報導行政院衛生署抽檢市售農產品，發現四季豆、豌豆、菜豆等豆菜類農產品的農藥殘留不合格率高達63%。其中被檢出殘留農藥種類包括四氯異本肅、亞滅培、加保信、達滅芬等。為使消費者能更充分了解豆菜類農藥殘留問題，本文就本會農檢中心99年度檢驗豆菜類的結果，探討其不合格之主要原因。
●豆菜類的農作物特性 四季豆、豌豆、菜豆、甜豌豆、毛豆、缸豆等豆菜類農產品為「連續性採收作物」。所謂連續性採收作物為在同一植株上，已成熟部位和開花授粉階段並存，簡單的說就是可採收的部分和尚未採收的部分同時存在。因此為確保不會有病蟲害發生，並可持續的採收，所以會連續噴灑農藥。農民一但不注意，很有可能發生今日噴藥、明日採收的情形，造成連續性採收作物的農藥殘留問題較嚴重。

農檢中心豆菜類農藥殘留統計結果

農檢中心於99年度共檢驗94件豆菜類樣品，其中11件為有機蔬菜，73件為市售部份，另10件來自驗證單位輔導之農民。有機蔬菜品牌與輔導之豆菜類均無農藥殘留；市售73件中，則有57件檢體不合格，如表一。由此結果顯示，有機品牌與驗證輔導之豆菜類農產品之食用安全性高，相對市售部分因來源不確定，有較高的農藥殘留風險。

表一 農檢中心99年豆菜類農藥殘留檢驗結果

Table with 4 columns: 有機產品, 驗證產品, 市售產品, 檢體來源. Row 1: 11, 10, 73. Row 2: 11, 10, 16. Row 3: 0, 0, 57.

農藥殘留不合格原因探討

農藥殘留不合格定義有兩類，其中之一為檢出之農藥濃度超過行政院衛生署訂定之安全容許量；另一種為檢出之農藥為不得檢出農藥，所謂不得檢出農藥為合法登記並領有許可證，僅核准使用於本作物之外的其他限定農作物。就本中心57件農藥殘留不合格的豆菜類檢體中，其中因農藥超過安全容許量共5件，檢出超量農藥種類包括貝芬替、達馬松、益滅松及加保利等4種；因不得檢出而不合格的件數共52件，檢出農藥種類包括陶斯松、嘉保信、亞滅培等共24種，詳細結果見表二。這24種不得檢出農藥，是不能用在豆菜類的作物上。由以上結果可知豆菜類農藥殘留不合格的主要原因是施用不得檢出農藥而造成不合格率高的主要原因。

表二 不合格豆菜類檢出之農藥種類

Table with 4 columns: 檢不出, 容許量, 超過, 類別. Row 1: 52, 5, 貝芬替、達馬松、益滅松、加保利. Row 2: 減賜克、陶斯松、氟芬隆、加保扶、芬普瑞、嘉保信、得克利、賽滅寧、克收欣、達滅芬、實克隆、芬普尼、四氣異、苯腈、丁基加保扶、三氣敏、亞滅培、愛殺松、福多寧、滅必蟲、亞滅培、撲克拉、護砂得、百利普芬、克凡派.

當令嘗鮮

嘗鮮品

1

百壽芽菜農場

初春季節，萬物復甦，
非常適合食用芽苗菜。

豆芽小菜包



百壽芽菜農場新品：養生豆飯、芽菜火鍋組合、DIY手捲組、豆芽小菜包、豆芽泡菜，產品組合新穎，口感超棒！給喜歡嘗鮮的你最佳的春天獻禮（優惠消費滿1500元，免運費）。

● 訂購電話：037-932208 (9:00AM-16:00PM) 訂購傳真：037-931098

● 官 網：www.taiwanyaya.com 另外可索引【團購表單下載】。

嘗鮮品

2

過了春雨紛飛的季節，隨著心情的轉換，也讓自己品嚐一下應景酸甜的水果滋味吧！樹梅及甜蜜桃～這兩種酸甜對比的水果，卻一樣可以滿足您的口慾，並且促進身體健康、帶來好氣色哦！

產品	產地	生產者	訂購專線
樹梅 (五月中旬)	八里	周清章	02-26183687
甜蜜桃 (4月底~5月中旬)	東勢	羅吉淼	04-25871333
	八里	周清章	02-26183687

備註：售價請自行電洽生產者。



樹梅



甜蜜桃

活動快訊



中醫，一直是頗受推崇的中國傳統古老醫療。「藥食同療」的觀念，也讓許多人常以中藥材來進行食補，只是，如何選擇安全有保障的中藥材，以及具備正確的食療觀念，讓食補能夠發揮它的效益，就非常重要了！

這次講座，以二個半小時的時間，分別就有機中藥材、中醫食療兩個主題，邀請專業講師及中醫師為大家授課。希望傳承中醫臨床經驗與百年食療方子，徹底實踐「藥食同療」的養生法則。

圖片來源：采實文化出版《五代中醫一家傳食療治百病》

品名	包裝規格	價格	食用方式及說明
養生豆飯組合 (發芽黃豆、發芽黑豆、紅豆芽)	300g	75元/盒	將發芽黃豆、發芽黑豆、紅豆芽蒸熟後，可放入白飯裡煮成養生豆飯。也可以放入調理機打成豆漿飲用。
芽菜火鍋組(黃豆芽、黑豆芽、紅豆芽、花生芽、豌豆苗、贈醬汁)	150g	80元/盒	將紅豆芽、花生芽、黃豆芽、黑豆芽與味噌醬汁放入適量水中熬煮，起鍋前加少許鹽再撒上豌豆苗，即成健康美味的芽菜火鍋。
DIY手捲組(苜蓿芽300g、豌豆苗300g、Q皮、五穀粉、沙拉各一)	份	265/份	Q皮蒸熟放涼，將苜蓿芽、豌豆苗鋪底，加上水果(香蕉、蘋果...)，撒上五穀粉及沙拉，以捲壽司方式捲起即可，捲得越紮實越好吃。
豆芽小菜包	7粒	100/包	菜包原料：黃豆芽、豬肉、蘿蔔絲、糯米放置冷凍庫保存，食用前再以電鍋蒸熟。
豆芽泡菜	600克	220元/包	純韓式作法，天然食材，不加人工色素，限量供應，賣完為止。

江上漁者
但愛鱸魚美
君看一葉舟
出沒波裏
宋 范仲淹詩
陳達書

賞析：這詩描述漁人生活的辛苦和危險。詩意是：行船在江上往來的人，只是喜歡鱸魚的鮮美，你看那江中像一片樹葉似的小漁船，在風浪中載浮載沈多麼危險。

作者：范仲淹（西元九八九年至一〇五二年），字希文，吳縣人。幼刻苦自學，考中進士後官拜參知正事。他的詩作以反映邊地風光見長。

講座

有機中藥材 與 中醫食療的飲食觀

- 報名費用：400元（每人可於課後領取一份有機中藥材）
- 人數限定：每場次50人
- 上課地點：台北市松山區民生東路三段107巷6號6樓（台北市瑠公農田水利會）
- 報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐（請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！）
- 注意事項：1. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款收據」傳真至02-2394-2591。為減少資源浪費，活動通知的方式將依據報名表內的選項寄發。
2. 經報名繳費，概不受理退費。

有機中藥材與五代中醫食療 報名表

參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次：100年4月11日（週一）下午14：00—16：30 <input type="checkbox"/> 第二場次：100年4月12日（週二）下午14：00—16：30（請擇一場次勾選！） <input type="checkbox"/> 第三場次：100年4月14日（週四）下午14：00—16：30		
姓名	性別		<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知方式（擇一）	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> 電子信箱 _____		
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「場次日期」及「參加者姓名」。		