

| 農業講古 |

丫嬤的灶腳

◎ 陳達

攝影：林曾旭

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，或砍一些芒其、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埕（陶製瓦器）放在煙囪邊保溫。最後再把剩餘的稀飯裝在陶埕（糜埕）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、發糕等需用方型大蒸籠外，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櫃，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。丫嬤的灶腳如今已經看不到的尚有如煤鏟、火鉗、吹風竹管（火管）、冇炭甕（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？

冇炭

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，通常都是吃完後一拍了事，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【天夜譚】故事中「芝麻開門（Open Sesame）」的由來，這句話現在已經被引中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，另外也叫油麻或巨勝（實在是很奇怪的名字）。



芝麻的果實

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年全球的芝麻栽培面積約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，由於生產出來的黑芝麻品質好，香味濃醇，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（Sesamolin），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，然後倒入一大瓶米酒，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。

● 可以吃得安心
農業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的農藥殘留。因此建議在食用豆菜類農產品前增加清洗次數，及選購輔導驗證品牌之產品，會讓我們可以吃得安心。

表二 不合格豆菜類檢出之農藥種類			
檢不出	容許量	超過	類別
52	5	件數	農藥種類
克拉克、護砂得、百利普芬、克凡派	貝芬替、達馬松、益滅松、加保利		

養生與保健

讓人覺得舒服的飲食
得舒飲食

DASH

◎ 趙思姿（專業營養師）

一聽到「讓人覺得舒服的飲食」，我想很多人會想了解到到底是什麼飲食。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元素。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的各種疾病。

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。

食物類別	建議份量	搭配技巧	注意事項
五穀雜糧類	每天7-8份 至少2/3的全穀類	1 三餐中有兩餐應選用未經精製的全穀類如糙米飯、五穀飯、燕麥粥。 2 豆類和根莖類食物可相互搭配食用，如紅豆紫米粥、綠豆薏仁湯、黃豆飯、地瓜稀飯等。	避免精製穀物食品。
奶類	每天2-3杯	1 單獨飲用，應以低脂或脫脂的乳製品為優先考量。 2 混和沖泡，將低脂乳或脫脂奶混加入燕麥、麥片中。 3 用於烹煮，將乳酪與蔬菜燻烤如焗白菜；將鮮乳與水果打汁如木瓜牛奶；將奶品加入湯中烹調如玉米濃湯。	乳糖不耐者建議選用低乳糖奶品。
蔬菜類	每餐4-5樣	1 選擇各種不同顏色與口感的蔬菜，用於製作沙拉、涼拌、煮湯。 2 將蔬菜與水果打成蔬果汁。 3 將菜入飯做成菜飯或與肉拌炒。	
水果類	每天4-5份	選擇新鮮水果、100%原汁、未加糖果乾等。	避免加糖的水果乾或蜜餞。
豆魚肉蛋類	每天4-5份	1 多使用植物蛋白質的食物來源，以黃豆製品取代紅肉。 2 家畜選瘦肉，且去除皮與表面油脂。 3 魚以外的海產、魚卵與內臟類等膽固醇含量高的食物，不宜多食。	避免紅肉與內臟。
堅果種子類	每天1湯匙	1 堅果直接搭餐吃。 2 灑在沙拉或拌入菜餚中。 3 拌入穀物、麥片中。 4 與穀物、豆類、奶品打成漿汁	應搭配正餐吃，不要當零食吃。避免加鹽或糖的堅果食品。
油脂類	每天1-2湯匙	1 用植物油烹調食物。 2 少用奶油、豬油等動物油。 3 少吃油炸食物。 4 搭配少油的烹調，以燙煮、涼拌、清蒸、紅燒等方法。	

孔繁慧

檢驗觀測站

連續性採收作物

豆菜類的農藥問題

● 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件豆菜類檢體，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。

● 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，造成連續性採收農作物的農藥殘留問題較嚴重。

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。

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》

有機中藥材與中醫食療的飲食觀

講座

- 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	☐ 第一場次：100年4月11日（週一）下午14：00—16：30 ☐ 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！） ☐ 第三場次：100年4月14日（週四）下午14：00—16：30				
姓名		性別	☐ 男 ☐ 女		
聯絡電話	白天：	手機：			
活動通知方式（擇一）	☐ 郵寄地址 ☐ ☐ ☐ _____ ☐ 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」。				