間約3分鐘·並可適用重量18公斤以內之大冬瓜及小冬瓜。

在農業資材部分,由本場楊雅淨副研究員、許雅婷助理研究員、傅仰人副場長及林業試驗所塗三賢副研究員共同研發之「盆栽植物栽培端盤底部灌溉系統」(圖5)獲得各方評審青睞,榮獲金牌獎1面,其在本次的展示及競賽部分,表現優異,並獲得產官學界評委的肯

定。

今年的台灣創新技術博覽會-永續發展館圓滿落幕,本場在智慧農業及永續發展部分展現高度研發動能,未來本場仍將積極參與各項相關展覽與競賽,並提高本場農業科技研發成果之能見度,增加技術授權機會,以落實科技研發成果產業化,提升農業產值。

# 有機山藥與薄荷栽培技術講習暨觀摩會紀實

五峰工作站 助理研究員 范竣宇 03-5851487 分機 15

山藥為臺灣原生植物·為泰雅族的傳統主食之一·族語稱為"sakuw"。 位居新竹縣尖石鄉心臟地區的那羅部落·在過去因為種滿山藥·曾有過山藥林的美名·可惜因為2004年艾利颱風·使得榮景不再·希望未來能再次發揚光大;此外·那羅部落推廣香草種植10餘年了·如今也是部落吸引遊客來訪的主題之一·其中薄荷是相當適合在那羅地區種植的秋季作物。

那羅是通往上帝的部落【司馬庫斯】必經之門戶,就位於那羅溪畔,不僅是青山碧水的美麗,和四季晨昏時繚繞雲霧中的夢幻,更是孕育出美味有機山藥、香草的豐饒福地。除了得天獨厚的環境,加上那羅部落泰雅族人對於自然環境的愛護,以那羅在地的尖石鄉蔬菜產銷班第13班為例,班內就至少有11位農戶已經通過有機驗證,選擇用有機農法為栽培方式。

山藥栽培課程中龔站長表示,那羅當地很適合種植基隆山藥,正是適合北部氣候的本土山藥種類,煮湯後口感Q彈,被譽為最好吃的山藥,而本次觀摩會種植於尖石蔬菜產銷班第13班李世進

班長的有機示範觀摩田就是基隆山藥。 山藥在栽培上, 站長建議種薯官選擇無 病蟲危害或採用零餘子繁殖之健康種 薯,應避免使用病蟲感染之老化種薯, 以提高薯塊外觀品質。基降山藥屬於長 型山藥類,如果要種植出形狀漂亮的長 型山藥,須配合栽培管種植,為提升薯 塊外觀品質,栽培管內需填充之土壤 或介質,一般以穀殼或鬆軟沙壤十較理 想,亦可將適量蚵殼粉等富含幾丁質之 資材混入穀殼或鬆軟沙壤土中,再填入 栽培管,可降低線蟲危害。另外,在排 水不良情況下,會影響山藥薯塊正常生 長,因此栽培長型山藥時,所埋設栽培 管之斜度應大於25度,若斜度不足會 造成排水不良,同時栽培管底部也要避 免畦溝積水。

薄荷栽培課程中, 陳助理研究員分

山藥林小舖的主廚李鳳蘭女士,在 課程中分享所設計的6道山藥料理食譜, 分別是開胃菜「山藥涼拌薄荷」、湯品



▲圖 1. 本場新埔工作站站長龔財立博士擔任有機山 藥栽培課程講師。



▲圖 3. 在地餐廳「山藥林小舖」的李鳳蘭女士。



▲圖 2. 本場台北分場陳怡如助理研究員擔任薄荷栽培課程講師。



▲圖 4. 學員開心地到觀摩田中採山藥。

「山藥刺蔥雞湯」、前菜「山藥刺蔥烘 蛋」、主菜「山藥紅燒肉」、副菜「甜 柿龍鳳山藥」、飲品「薄荷山藥甜柿牛 奶」,每一道菜,都是以山藥產季能夠 搭配的在地食材來設計,並具有部落的 文化特色,詳細的食譜內容將於本文的 附錄中補充,提供大家參考。

原鄉傳統主食山藥及香草植物薄 荷,都是衛福部中醫藥司公告(107年2月 13日衛部中字第1071860124號), 可同

時提供食品使用之中藥材,俗語說「藥 補不如食補 1,藉由食用具有藥用療效 的天然食材,能夠達到調整人體機能、 維持健康與補充營養之目的,山藥和薄 荷都可作為那羅部落的特色料理,正好 也具有藥食同源的特性,若能進行多樣 化的友善栽培,不單單是增添原鄉料理 食材種類,也可推廣原民食農文化,提 升原鄉在地農產特色並兼顧環境永續。

# 附錄 - 山藥原鄉特色料理食譜

料理設計及製作: 李鳳蘭、馬鳳儀

食譜彙整與編撰: 范竣宇

照片拍攝:陳昱菱

傳統主食之一,主要的產期集中於9至 12月,同期在北部的原鄉地區,是甜 柿、薄荷、刺蔥等當地作物的產季,以

山藥為臺灣原生植物,為泰雅族的 下以部落的在地食材和文化特色,設計 出以下6道料理,可作為原鄉特色的山藥 全餐。

# **即胃菜「山藥涼拌蓮荷」**



#### 6 人份食材:

山藥4兩、薄荷少許、美乃滋和芥末醬混合,按個人□味。

- 1. 山藥清洗削皮後切成細條狀, 先用煮滾的熱水, 將山藥川燙 1 分鐘即可。
- 2. 将薄荷清洗後打成泥,淋在起鍋後的山藥上。
- 3. 適量的芥末醬和美奶滋混合,可放在一旁作為佐料。



# 部落風味特色說明:

山藥和薄荷香草都是尖石那羅的特產,也剛好都在秋冬之際盛產,搭配一起,就是 -道絕佳的清爽涼拌開胃菜。

# **温品「山藥刺蔥雞湯」**



#### 6 人份食材:

山藥 半斤、雞 半隻、刺蔥 適量 、薑片 適量、鹽巴 少許、水 1.5 公升、可加玉米一 起熬煮,增加甜味。

#### 步驟:

- 1. 雞肉清洗後切塊,放入煮滾湯鍋中與薑片一起小火熬煮。
- 2. 山藥清洗削皮後,切塊狀,加入湯中煮軟。
- 3. 湯頭熬煮時,可加玉米一起熬煮,增加甜味,再加入適量鹽巴。
- 4. 刺蔥在起鍋前,加入適量的葉片,切記刺蔥需要先除去細刺,避免傷舌頭。

# 部落風味特色說明:

刺蔥是各族原住民常使用作為烹飪時候的辛香料,拿枝葉煮湯,湯頭中會具有特殊 的柑橘香味。如果山藥選用基降山藥,煮湯後□咸會特別 Q 彈。

# 前菜「山藥刺蔥烘蛋」



#### 6 人份食材:

山藥 2 兩、刺蔥 6 片、蛋 6 個、鹽巴少許、胡椒粉適量。

- 1. 山藥清洗削皮後切成丁狀。
- 2. 刺蔥葉片需要先除去細刺,避免傷舌頭,再把葉片切碎。
- 3. 將蛋打散成蛋液,加入適量鹽巴,再將山藥丁和刺蔥碎末加入蛋液中打匀。
- 4. 將打勻後的蛋液,加入上油的平地鍋中煎,蛋液凝固後,煎至表面一點焦黃就可以起鍋。



刺蔥對於部落獵人而言,是野外料理的調味聖品,刺蔥的嫩葉特別適合煎蛋,特殊 的香氣,搭配上山藥丁的□感,味道變得多樣且有層次。

# 主菜「山藥紅燒肉」



#### 6 人份食材:

山藥 4 兩、五花肉半斤、梅子 2 兩、櫛瓜半條、醬油 一大勺、素蠔油按照個人□味。 步驟:

- 1. 五花肉切塊,仔細清洗、拔除表面的毛後,下鍋用中大火煎煮,再以梅子;素蠔油及醬油一起熬煮,紅燒入味。
- 2. 山藥清洗削皮後切塊狀, 待五花肉紅燒入味後, 加入鍋中一起煮軟。



#### 部落風味特色說明:

豬肉在泰雅族傳統中是非常喜氣代表,尤其在結婚時,豬肉如同漢人的喜餅一般, 結婚祭祖殺豬後,會分送給親友以分享喜氣,五花肉搭配傳統作物山藥,一起煮成 紅燒肉,特別有種幸福的味道。

擺盤的櫛瓜則是近年來尖石地區的特產之一,由於高冷地所產的節瓜品質好,特別 受都市消費者喜愛,所以越來越多部落的農戶種植。

# 副菜「甜柿龍鳳山藥」



#### 6 人份食材:

山藥 4 兩、紫田薯 1 兩、甜柿半顆、芹菜 4 兩、鹽巴少許高湯適量 步驟:

- 1. 先將山藥和紫田薯清洗削皮後切成條狀。
- 2. 甜柿削皮後, 切成條狀。
- 3. 芹菜清洗後切成碎末。
- 4. 炒鍋熱油後,先加入山藥和紫田薯,稍微翻炒後,再加入適量的高湯,其二煮熟。5. 再加入甜柿條和芹菜粉末,及鹽巴少許,均匀拌炒後,可起鍋擺盤。



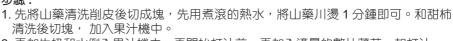
那羅這個地名的本意,是來自泰雅族語中柿子的意思,新竹地區的原鄉區域,尖石和五峰鄉一直以來都是甜柿生產的重要產區,是 10 月到 11 月期與山藥盛產,當橘色的甜柿、白色的山藥、紫色的田薯,烹調在一起時,在視覺上別有層次,味道上更是。

# 飲品「薄荷山藥甜柿牛奶」



### 6 人份食材:

山藥半斤、牛奶 600cc、水 600cc、薄荷少許、甜柿一顆 垢擊:





2. 再加牛奶和水倒入果汁機中,再開始打汁前,再加入適量的數片薄荷一起打汁。 部落風味特色說明:

山藥、薄荷、甜柿這 3 個作物,在北部的原鄉地區,剛好是同一個季節盛產的作物,尤其是在 10-11 月份的秋冬季節,山藥配牛奶打成汁有著滑順的口感,而甜柿可以代替糖使用,薄荷則可以增加清新的口感。