

食農教育向下紮根，在地食材最對味

粽飄 端午農情香 食農在地 臺灣味



李佳芳¹

壹、前言

工業化社會及全球貿易自由化發展後，農業與國人連結逐漸疏離，使得國人對於國產農產品的認識逐漸薄弱，因而消費者開始選擇購買低價、高食物里程及西化飲食的農產品。然而農業的生產與食物間緊密相連，農民生產的農產品就是我們所吃的食
物，這些食物關聯著我們的健康、生

活及文化。食農教育透過飲食，讓民眾更瞭解農業的生產、環境與文化，進而以行動購買國產農產品，支持臺灣農業。

5月即將進入端午節，傳統在端午節前家家戶戶都會忙著包粽子，現今民眾可更便利，直接購買包好的粽子。不論是自己包的粽子或是買現成的，這些食材是臺灣哪些地區的農民辛勤耕耘生產？粽子裡包的食材該如

| 註 1：行政院農業委員會農糧署。

何挑選？都攸關著我們的飲食與健康。

貳、選粽在地食材，安心有保障

粽子依據各地文化習俗及口味，使用的食材及作法也不盡相同，以下介紹粽子裡常見到的農糧食材：

一、糯米

稻米依據米質特性可分為梗米（蓬萊米）、秈米（在來米）及糯米。我們平常吃的白米飯就是梗米煮成的，而粽子所用的米就是糯米。米的主要成分是碳水化合物，此外還含有蛋白質、脂肪、維生素等。白米是稻穀中的胚乳，而胚乳中的澱粉結構會影響米的黏稠度，當直鏈澱粉比例越高時，米飯越鬆；支鏈澱粉比例越高，米飯口感就越黏。糯米因胚乳中的澱粉幾乎都是支鏈澱粉（占 90% 以上），所以烹煮後黏性高，也因此吃了較不容易消化。糯米又可分為長糯米（秈糯）及圓糯米（梗糯），長糯米外觀細長，口感較 Q，常用於粽子、油飯、米糕等，圓糯米外觀較圓短，黏性也較長糯米高，常用於甜點，如湯圓、麻糬、八寶粥等。

端午節常可見到北部粽及南部粽，北部粽的糯米以長糯米為主，南部粽的糯米以圓糯米為主，但也會因為喜好不同，選擇不同糯米，或是將



梗米（左）、長糯米（中）、圓糯米（右）。

長糯米及圓糯米混合使用，當圓糯米使用的比例越高時，粽子的口感就會越黏。民眾包粽子時，可以選擇國產的糯米，臺灣長糯米的前 3 大產地為彰化縣、臺南市及雲林縣，全年度總種植面積分別占全臺 51%、25% 及 16%。圓糯米前 3 大產地為雲林縣、臺南市及花蓮縣，全年度總種植面積分別占全臺 50%、19% 及 8%。民眾購買時可由市售包裝米的產品標示瞭解糯米的產地、碾製日期及保存期限等，如果是購買散裝米，也會標示品名及產地。挑選時可選擇米粒完整、無蟲蛀、碎粒少及無結塊的。粽子所用的糯米有些會挑選舊米，讓粽子口感更 Q 弹，米的價格也會高一些。民眾如果是購買現成的粽子，也可以瞭解商家所使用的糯米是產自哪裡，才能吃到在地臺灣味。此外，北部粽及南部粽糯米的做法也不一樣，北部粽會先將糯米炒過後，再與餡料包入粽葉中蒸熟，而南部粽則是將生糯米及餡料包入粽葉中，再以水煮方式煮熟，兩種粽子都各具特色，各有愛好。

二、花生

花生是粽子裡的重要餡料，不論是素粽或肉粽都少不了它。花生又有長生果之稱，營養價值媲美雞蛋、牛奶、瘦肉，其營養成分包含蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，脂肪中的不飽和脂肪酸含量相當豐富。花生是臺灣主要的雜糧作物之一，主要產地在雲林縣，種植面積約 15,616 公頃，占全臺總種植面積 74%，其次是彰化縣及臺中市，種植面積分別占全臺 16% 及 2%。因此粽子如果是使用國產花生，就有很高的機會是吃到雲林產的花生。民眾包粽子選購國產花生時，可挑選顆粒飽滿的帶皮花生，不要購買發芽、蟲蛀、發霉或有油耗味的花生，此外花生買回家後應避免儲放於高溫潮濕的地方，若保存不當易產生黃麴毒素影響健康。



國產花生。



國產香菇。

三、香菇

香菇具有高蛋白質、高纖維、低脂，並富含多醣體，可增進免疫力，是很好的食材。香菇依栽培方式可分為段木香菇及太空包香菇，因香菇不耐高溫，所以栽培區域主要在山區。臺灣段木香菇年產量約 370 公噸，主要產地在宜蘭縣南澳鄉及新竹縣尖石鄉、關西鎮。太空包香菇年產量約 5,294 公噸，主要產地在臺中市新社區及南投縣埔里鎮、魚池鄉、水里鄉。國產的乾香菇，香味濃、品質好，安全衛生有保障，民眾購買時除了可由香菇外觀、觸感、香氣辨別是否為國產香菇外，也可經由包裝上的有機、產銷履歷、台灣香菇標章及臺灣農產品生產追溯條碼瞭解香菇產地，以確保買到安全優質的臺灣香菇。國產的香菇，傘面呈褐色至深褐色、無裂紋並有皺縮，菌褶（香菇內面）色澤呈

淺黃而非淺褐色，菇柄會修剪但會保留約1公分或以上，含水量低、質地較脆硬，香氣濃郁。

此外，香菇依生長季節分為夏菇及冬菇，夏菇生長速度快，菇肉較薄，香菇傘面顏色較淺；冬菇生長速度慢，菇肉較飽滿厚實，香菇傘面顏色較深，香氣較濃郁，價格較夏菇貴。民眾可根據喜好及不同料理需求選擇，粽子使用的香菇選擇夏菇或冬菇都可以。

四、紅蔥頭

紅蔥頭在粽子裡雖然用量不多，但卻是粽子關鍵提味的靈魂配角。臺灣紅蔥頭幾乎都產自臺南市，臺南市種植面積1,188公頃，年產量約12,700公噸，產量占全臺95%，主要產於靠海的七股區、安南區、學甲區。紅蔥頭是分蔥成熟後的鱗莖，外觀呈現紫紅色。收成時採收工人會在田間剪去根及葉子，此時在海風吹拂下，空氣中就會瀰漫著濃郁的新鮮紅蔥頭香味。當你吃著粽子裡的每一口紅蔥頭，都飄散著臺南海風吹拂的豐收香味。粽子所用的紅蔥頭，會將紅蔥頭切片爆香後製成油蔥酥使用，而臺灣生產的紅蔥頭比進口的更香，挑選時可購買國產的紅蔥頭，包出來的粽子更是美味。小小的紅蔥頭，也是臺灣小吃中的重要配角，在油飯、肉燥、碗粿、肉圓等各式料理都能品嚐到。

市售粽子食材來源多，如何確保吃到國產食材製成的粽子，為此去

(108) 年虎尾鎮農會也開始以產銷履歷花生、香菇、糯米等食材，製作產銷履歷花生粽，讓消費者可以吃到安全、安心、美味的粽子。民眾吃粽子時也別忘了，吃完後可搭配當季盛產的鳳梨、木瓜、番石榴等水果，除可去油解膩，更幫助消化。

參、結語

從粽子的各種食材中，我們就能品嚐到臺灣農民耕耘的美味，其實我們平時就能透過選購食材、飲食中的食物，更加瞭解臺灣這片土地上孕育的豐富農產。這些食材以最新鮮的方式、最短的食物里程送到消費者手中，加上行政院農業委員會用心對農產品的產銷輔導，讓民眾可以吃到安全、美味的農產品。期望藉由食農教育的推動，增進消費者與農業的連結，讓國人更加瞭解農產品，提升對國產農產品認同、信賴與支持。

紅蔥頭。

