

吃橘子 的季節

全民電視台 「鄉間小路」 節目頻道

歡迎按時收看

92年10～12月

每週六上午8：00～8：30

11月份播出主題

11月01日 花生

11月08日 化學肥料的故事

11月15日 堆肥
農產廢棄物的利用

11月22日 綠肥

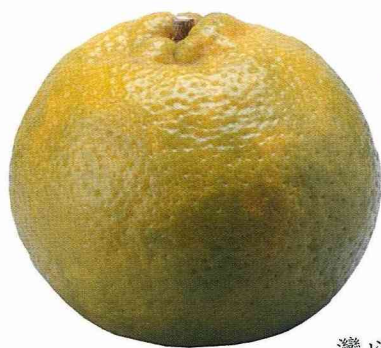
11月29日 唐菖蒲與火鶴

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司・台中市農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



青皮柑 與黃皮橙

文／丁建卿
台北農產運銷公司



餐桌上的菜園
2003
吃橘子的季節

極柑為芸香科多年生常綠果樹，以蒂頭周圍膨起而得名。主要產區以南北緯35度以內範圍，台

灣以台南、嘉義、雲林、南投、台中、苗栗等縣栽培較廣，分為兩大類型，一是嘉南地區早熟的青皮極柑，另一是中北部地區的橙皮極柑（貯藏柑）。青皮柑產期在10-11月，橙皮柑自11月以後儲藏至隔年4月，持續供應上市，故一般極柑均在冬至前即須採收完畢，否則依樹體的生理狀態，為迎接寒冷的冬天，將自果實吸取養分，極柑會有「倒吊水」（果實近蒂頭處呈乾米現象）情形。所以每年11月起即為極柑上市季節，貨源充裕，物美價廉，消費者有口福可享了。

若再細究其熟度，本省台中以北的山區在10月以後夜晚氣溫較涼，會促進極柑果實開始轉黃，但是此時果肉的糖度仍嫌不足，酸度偏高。相對的，本省南部地區的氣溫要等到近11月才會涼下來，所以此一地區栽培的極柑轉色較晚；在10月中旬台南嘉義地區的極柑雖然還很綠，但是已經開始採收上市，這就是因為它的果肉發育較中北部為快，其果汁的糖度已經達到9度以上且含酸量漸減，使其糖酸比提高至10比1左右，已達到適於食用的程度。因此，極柑外表的轉黃程度與果實之成熟度並不完全一致，果皮的色澤是否轉黃也非判斷柑桔類果實成熟度的主要依據，柑桔果實的採收成熟度的判斷標準，是以果汁的糖度以及糖酸比是否已經達到適於食用為主。

極柑富含豐富的維他命C，近來有愈來愈多消費者自行將橘皮風乾後，研磨成粉，取少量放入煮沸之稀飯、或熬煮湯汁，就是取其「陳皮」之成分，作為飲食料理，頗具順氣、健胃、止咳功效。

早期採收的極柑，宜選底座呈放射狀、金黃色果較成熟，表皮稍粗厚，蒂柄較粗壯，色澤呈淺草綠色或泛黃，手掂有重量感者較甜。中期以後，橙皮柑則挑色澤橙黃外，最重要的判別，以「肩寬臍深」為要件，如將蒂頭朝上，放置於桌上，則蒂頭兩側即為其肩部，肩部面愈寬廣，則品質愈優良，朝桌面之果頂（臍部），臍部深陷，愈深表品質愈好，當然果粒堅實有彈性，果型完整、飽滿，有重量感，果柄略細，表皮較薄而光潤，與果肉緊密結合者，均為品質優良之極柑。

另外，果肩部結實有彈性，表示水分充足，也表示新鮮度好，沒有變質；至於果實比較重的，風味當然比較好。無論青皮柑或橙皮柑，都有一種徒長枝果實，特徵是蒂頭處有明顯的隆起，這是在生長過程中，養分的供給較缺乏，風味自然較為遜色。家庭購買較多量時，一般室溫即可貯放，有些品質劣變後，易發黴，黴菌為綠色盤尼西林菌，蔓延極為迅速，宜每日檢視，一旦發現有劣變者，就要立刻剔除丟棄，才可免其蔓延。

亦有消費者用柑桔皮浸泡米酒兩週後，用來洗頭，聽說藉由表皮油胞所釋放之物質，可以徹底解決頭皮屑的煩惱，順便介紹此一妙方給大家試試吧。



停下腳步， 享用當季的柑橘！



人若贏得全世界，卻失去了健康，還能用什麼去換回呢？讓我們停下忙碌的腳步，多享用一份當季的柑橘，打造健康資產。柑橘含有天然的左旋維生素C和鋅、多酚類，以及鉀、鈣、鎂、β-胡蘿蔔素與葉酸等多種保護性營養素，是最自然的預防保健食品。

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

過了中秋，吃過了柚子，本地的柑橘類水果逐漸進入盛產季節，先有椪柑和甜橙，進入冬季則有桶柑、四季橘、茂谷柑等上市。柑橘類的基本營養價值大家都非常了解，最有名的營養素是維生素C，可以預防壞血病，強化結締組織的健康，還可以減輕感冒症狀與縮短感冒的病程。

在感冒的防治方面，微量礦物質鋅也有不可忽視的功用，鋅是必需營養素，除了維持生長與代謝之外，還會影響免疫系統的作用，充足的鋅可以幫助免疫系統發揮正常功能，缺乏則對於抵抗細菌、病毒和寄生蟲等外來物的侵襲會有缺失，兒童和成人若缺乏鋅，會有增加感冒及呼吸道感染之危險。

根據高雄醫學大學生化研究所張基隆博士的研究可見，鋅會強化T細胞的免疫反

應，增加輔助型T細胞比例，促進毒殺性T細胞的活化，並可增強毒殺性T細胞對腫瘤細胞的毒殺反應。不過張博士也特別強調，鋅若攝取過量反而會使免疫細胞走向凋亡，因此並不建議使用大量的補充劑。

在各式水果當中，柑橘類的抗氧化效力僅次於石榴與葡萄，比其他各種水果都高，表示其抗氧化成分含量豐富，除了維生素C之外，還有hesperetin與naringenin等多酚類成分（圖一），每100公克果肉大約含有30-40毫克hesperetin與11毫克naringenin。豐富的多酚類可以保護維生素C與β-胡蘿蔔素，使抗氧化效力有加乘的效果，而且這些多酚類會與細胞膜作用，保護細胞膜上的不飽和脂肪而減少其氧化傷害。

芬蘭的調查研究發現柑橘多酚類攝取量高者，腦中風等腦血管疾病的危險率較低，氣喘的發生率也比較低。柑橘的多酚類還有

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢



椪柑酒釀湯圓

【材料】

椪柑、酒釀、湯圓、水蜜桃。

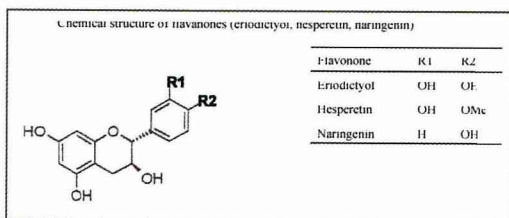
【調味料】

糖。



表一、柑橘類水果的營養成分

水果 (100公克)	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)	鋅 (毫克)	C (毫克)	胡蘿蔔素 (微克)	葉酸 (微克)
椪 柑	38	9.8	1.7	55	24	10	0.8	31	400	29
柳 丁	41	10.1	2.3	120	32	12	0.1	38	0	40
桔 子	30	7	2.2	110	68	13	0.1	48	130	ND
海 梨	38	9	2.1	70	21	13	0.1	48	130	ND



圖一 柑橘類水果中主要多酚類成分的化學結構

抑制A型感冒病毒的效應。此外，基礎研究指出多酚類可能具有抑制細胞癌化的作用，可抑制大腸癌與乳癌細胞的增生，多酚類與維生素E共用會有加倍的效果。

流行病學研究的結果，一再證實蔬菜水果有助於預防心血管疾病、糖尿病、癌症等文明病，近期的分析研究更指出，健康的飲食習慣可以降低個人一生的醫療照護成本。芝加哥「西方電子公司追蹤研究」從1957-58年開始，美國西北大學預防醫學系劉教授以其中65歲以上的健保存活者為研究對象，受試者共有1003位男性，於調查起始時期年紀為40-55歲，完全沒有心冠動脈疾病、糖尿病、或癌症。他們的水果與蔬菜的攝取量乃是根據1958-59第二次體檢時填答之詳細飲食歷史問卷估算而得，依照28天攝取的蔬菜或水果份量（以杯計

量），由高而低區分為>42, 14-42, <14三層。然後利用根據美國健保局1984-2000醫療給付資料的來估計他們每年的總醫療費用、癌症醫療費用、心血管疾病醫療費用。經過基準值年齡、教育程度、每日抽煙根數、收縮壓、血清膽固醇、身體質量指數、每天總熱量攝取大卡數，心電圖異常、健康狀況各項校正之後，蔬菜或水果攝取量最高層的男性在癌症醫療費用、心血管疾病醫療費用、或總醫療費用方面都是最低，而且蔬菜或水果攝取量和這三類醫療費用之的關係間都呈現漸進性的反向變化。

根據國民營養調查飲食健康品質分析的結果，一般人習慣於一天只吃一次水果，並沒有達到兩份水果的建議量，整體國人的蔬菜水果攝取量都有偏低不足的現象，代表國人在健康投資方面，嚴重不足。

天氣漸冷或變化不定的季節，感冒和氣喘都是惱人的疾病，那麼柑橘的盛產也許不是偶然。椪柑等水果含有天然的左旋維生素C和鋅，加上多酚類，都有助於抵抗感冒，再加鉀、鈣、鎂、β胡蘿蔔素與葉酸等多種保護性營養素，是最自然的預防保健食品。人若贏得全世界，卻失去了健康，還能用什麼去換回呢？讓我們停下忙碌的腳步，多享用一份當季的蔬果，好好打造健康的資產。

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



【作法】

1. 椪柑去皮留果肉，水蜜桃切小塊備用。
2. 湯圓用熱水汆燙後泡冷水備用。
3. 鍋中入三大杯水煮熟後加入糖、酒釀、湯圓、水蜜桃等，苟薄芡後再放椪柑肉即可。





因應變局・走出新局

大坑農民用心種 「金選桔」

文・攝影／楊藍

因為用心對待，土地的回報往往超出人們的期待。台中市大坑地區農民種植極柑的過程，便是最佳寫照，關於人與大地間的給予與回饋。

台中市是都會城市，農地面積不大，卻以精緻化農作與其他農業縣市抗衡。麻竹筍、麻薏、枇杷、柿子等農作，有的四季皆有生產，有的依季節輪替，量少質精，吸引消費者的目光與味蕾。極柑則因生長條件得天獨厚，產量

雖然比不上其他產地，卻因品質佳，早已成為市場搶手貨，在打出「金選桔」品牌後，澄黃亮麗的外觀，一上市就造成搶購。

由於極柑頂端蒂部有個凹陷處容易積水，冬天採收期一旦遇雨便容易腐爛，因此冬季多雨的北部地區並不適合種植，中部地區山坡地海拔在600公尺以下，氣溫適宜、排水良好、

年雨量適中，最適合極柑生長。

柑橘是台中市主要產業，已成立的柑橘產銷班，班員逾百人，極柑產地集中於大坑地區，包括桶柑、柚子、茂谷柑等，以極柑最多，種植面積約100公頃，年產量1500公噸。

台中市農會總幹事賴溪松指出，大坑地區先天條件固然得天獨厚，農民的用心才是「金選桔」獲得肯定的主要原因，從種植、行銷都可看出農民的匠心獨具。

產銷班班長古銘名指出，大坑果農十分重視果園管理，通常種植前先改善土壤品質。一般土壤酸鹼值多為4.5，柑橘則以5.5-6.0較為適宜，因此農民多利用石灰、蟹殼粉等有機質進行改善，同時不用化學肥料、採用有機肥，以免土壤含水性稀微、硬度變硬，根系無法伸展，影響果實品質。

許多農民並自行組成營養診斷班，每年將果園土壤送請農委會中部辦公室或台中區農業改良場化驗，隨時調整土壤品質，透過科學儀器、方法分析土壤成分，作為土壤改善「對症下藥」的參考，有助



人工手採。



於提高生產品質。

柑橘產銷班副班長、營養診斷班班長劉富章指出，部分農民在土地開發、種植之初，大都進行土地檢測，但此後即固定採用同樣的管理作業。事實上，土壤酸鹼值等成份會隨著氣候、種植作物等因素而改變，因此至少每年均應進行檢測，一旦土壤偏酸或偏鹼，即可運用不同作業方式予以改善，否則可能土壤品質已遭破壞而不自知，即使持續施用肥料，反而適得其反，甚至造成「肥害」。

除了土壤送驗，從葉片也可看出植株生長情形，如經檢測，土壤含鉀量為0.12，但葉片含量卻僅有0.6，甚至0.01，即顯示植株營養吸收不佳，必須進行改善或加強管理作業。

古銘家說，通常桫柑從種植幼苗算起，大約4年後才會結果，至6-7年才能量產，每年10-12月是產期，農民約於立冬前展開採收作業，在此之前，則是不曾間斷的田間管理作業。

他指出，爲了提高果實品質，農民如發現品種優異、健康的植株，通常會進行嫁接；植株過高時，影響採收，必須進行壓條（整枝）作業，觀測枝條生長方向與高度，予以調整，枝條角度控制在50-60度左右，避免枝條背部因承受更多陽光，生長勢強，導致徒長枝，浪費養分及人工修剪；同時爲恐果實長出後，因重量增加而下垂接觸地面，造成擦傷，甚至腐爛，植株枝條也不宜過低。

5月中旬開始，則必須進行疏果，但究竟何時展開、摘除位置及數量，則沒有一定標準，全憑農民經驗累積，太早進行，因果實個頭太小，不易發現，容易錯失，無法徹底疏果，但最晚不宜延至7月。

除草、施肥、噴藥則是經常性的田間作業，果園雜草過多，即需除草；發現蟲害，如星天牛、紅蜘蛛等，即需噴藥防治，每個節氣都有必須進行的階段性作業，劉富章在面積約2甲的土地上種植約700棵桫柑，幾乎每天從早到晚都在果園

裡打轉，農事忙也忙不完。

台中市桫柑主要供應台北第一、第二市場及三重果菜市場。農民採收後，通常因應整體市場需求，決定出貨時機。由於資訊發達，一旦價格不佳，農民多以儲存作為調節市場供貨量與價格的手段，至於出貨對象，也並非一成不變，那個市場該出高檔貨，什麼時機出貨，「都是學問」，能夠觀察市場脈動、了解市場操作，就能擁有更多利潤。

賴溪松表示，既然打出「金選桔」品牌，即需嚴格品管，才能維繫市場的信任。桫柑必須完全成熟才採收，周徑以25-27公分爲佳，重量約270公克，果汁粒高，甜度11度以上，帶點酸酸的口感。

面對台灣加入世貿組織的衝擊，台中市農會也採行多項策略因應。如推廣少量多樣化種植，避免資金集中投入，一旦氣候變異造成收成不佳等情形，造成農民血本無歸，同時每季都有農作收成，也使

農民收入較為穩定；其次以品質取勝，網路時代中，農民如學會上網，可以輕易與世界潮流接軌，隨時隨地取得資訊，加強管理技術，並經常邀請農改場專家學者講習有關用藥、包裝、運銷等技術，以強調新鮮進行市場區隔，對抗外國進口冷凍水果。

更重要的是打開更寬廣的通路，賴溪松表示，以往銷售網絡多集中北部，容易遭遇瓶頸，因此除了加強當地消費，同時與台北市農會等合作組成網路農特產品宅配公司，「上網賣水果」，透過網路無遠弗屆的特性，讓消費者坐在家中就可享用新鮮蔬果，也爲本地蔬果打開行銷通路。



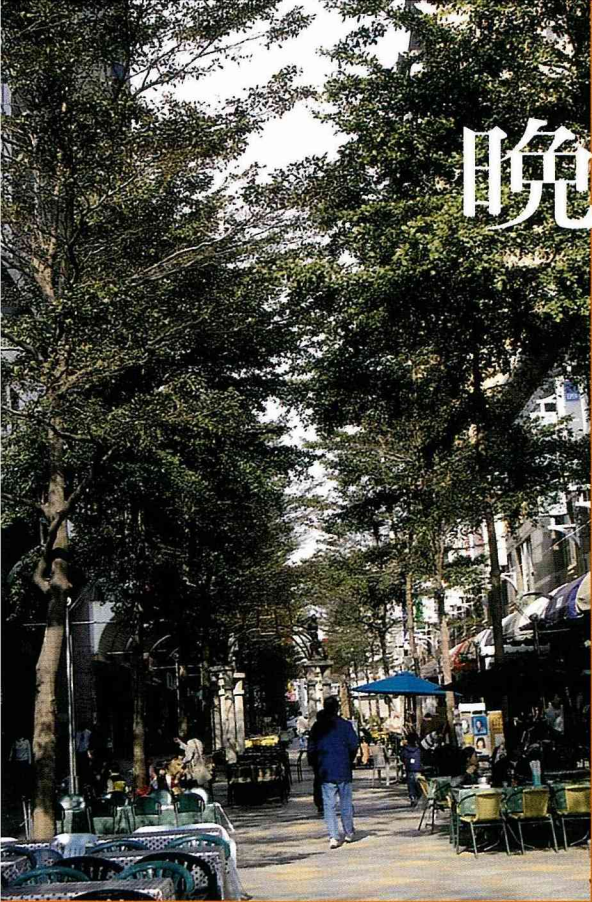
人工二次分級並裝箱。



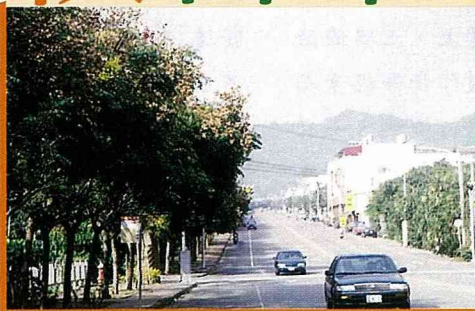
大坑桫柑，市場搶手。



晚秋台中



精明一街的露天咖啡座，洋溢休閒風。



台中市農會積極發展大坑休閒農業。

初冬時節，前往大坑山沿路的台灣欒樹開花了。

園並提供餐點，以山間農產作為烹調食材，原汁原味，講究健康概念。

在大坑山區，偶爾可見五色鳥，在樹林間佇立引吭；九至十月間，許多步道小徑並可看到螢火蟲的蹤跡，台中市府曾推動螢火蟲復育計畫，減少人工開發，希望將大坑山區塑造成為擁有綠地與森林景觀的自然生態教育公園。

九二一大地震發生，大坑地區受創嚴重，建築倒塌，登山步道也毀壞殆盡，在市府及居民努力重建下，生活步調已逐漸恢復，市府並規劃結合科博館、植物園的景觀，發展一日遊或半日遊的生態教育。

若想品嚐流行，則不妨走訪精明一街，寬16公尺、長約近百公尺的街道，景觀融合建築、藝術、休閒、雕塑等主題，街道兩旁有精品服飾、茶藝館、咖啡館、異國風味餐館等，兼具購物休閒與藝術洗禮。

精明一街特殊之處是人行道的露天座椅，由於台中市下雨天數比北部少，卻較南部涼爽，沒有明顯的冬季，適合戶外活動，因此露天座椅經常坐滿了人們，享受帶點法國香榭大道的悠閒味道，尤其白天與夜晚並呈現兩種不同的風貌。

白天，陽光透過亭立的小葉欖仁灑落，不是假日，人潮不多，雖然氣候稍稍炎熱，許多人寧願捨棄冷氣房，逕自坐在露天座椅，說是享受陽光，不如說是享受空白；夜晚，商店街的燈光並不炫目，襯托空中星月兀自閃亮，或是一家一家逛過商店，或是就著燭光品嚐一杯清茶或是咖啡，雖然人潮湧進，心裡卻是寧靜，或者也是空白。

在人們印象中，台中市是個都會城市。雖不若台北擁擠，但視線的盡頭除了高樓，還是高樓，精明一街露天咖啡座上，過眼都是流行風，驗證果真都會面貌；其實把視線投向北方，除了高樓，還有黛綠的大坑山區，山水之美掬手可得，宛如台中市的後花園。

晚秋時分，秋天的氣息毫不掩藏地處處透露：陽光減低了溫度，風多使了勁道，膚觸便能感覺；前往大坑山區的道路兩側密密種植的台灣欒樹，一身濃綠轉換繽紛色彩，黃的、紅的花朵，橙的、淺棕的果莢，從視覺跳躍，直接走進心靈。

台灣加入WTO後，台中市農會以多樣化因應變局，發展休閒農業也是其中之一。大坑地區除了亞哥花園、東山樂園等原本即具知名度的景點外，近年並以農特產品為主要訴求，如蘭花賣場結合餐飲，內部陳設以花為主體，讓人們宛如坐在花叢中喝咖啡，用心的業者並將溫泉融入景觀，宛如一條小溪般，在咖啡座間蜿蜒，流水潺潺，魚兒漫游，竟成了小朋友的最愛。

市農會並輔導設立近二十處觀光果園，提供遊客採果，整個園區採庭園化規劃，對久蟄水泥叢林的都市人而言，綠色山林成為難得大口呼吸的所在，部分觀光果



架在樹上的咖啡屋，獨幟一格。