

2005 餐 桌 上 的 菜 園

花胡瓜 一嗅大一寸

輔導單位／行政院農業委員會農糧署
協助單位／台北農產運銷公司
 台南縣官田鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂

花胡瓜

花 胡瓜為葫蘆科胡瓜屬一年生蔓性草本植物，原產於印度，60年前自日本引入台灣種植。花胡瓜果實比胡瓜小，且幼果採收時，凋謝的花朵仍附著瓜底，故稱花胡瓜，台語俗稱花瓜；花胡瓜在完全成熟後轉變為黃色，也稱為小黃瓜。台灣一年四季皆有生產，以春、夏、秋季為盛產，各地均有栽培，主要產區集中在屏東里港、九如；高雄大寮、旗山；嘉義新港、水上、六腳；花蓮吉安、壽豐、鳳榮等地。

花胡瓜性喜溫暖，生長適溫為20-30℃，淺根，適合砂質壤土，土壤酸鹼值以微酸性至中性（pH5.5-7.2）為佳。花胡瓜定植後25天開花，開花後6-10天，當花蒂尚未脫落即可採收；花胡瓜品種很多，而且更新快速，近來有農友以水耕或溫室設施栽培花胡瓜，可以穩定產量，供應上市。

富含蛋白質、脂肪、醣類、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維他命A、B、C、菸鹼酸等，適合涼拌、炒食、煮湯。涼拌花胡瓜是夏季最受歡迎的開胃



菜，作法簡單，將瓜體洗淨切段，用刀背拍裂瓜身，蒜瓣、麻油、鹽等混合攪拌即可，冰食更佳。

選購時以瓜條新鮮正直不彎曲，長度粗細均勻不凸肚，花蒂附著瓜體未脫落，瓜刺突疣粒明顯，瓜體表面帶有粉質，瓜體綠色或淺綠色，無水傷、腐爛、病蟲害者為佳。花胡瓜採買後最好能立即食用，若需儲藏，則以濕紙包裹置冰箱冷藏。

鄉



蔬果芬芳錄 Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元（另附掛號郵資60元）

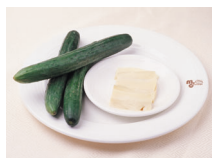
豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31



黃瓜鮑魚片

食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet
洋風華膳主題餐廳



【主材料】

小黃瓜、鮑魚、白醋、糖

【作法】

1. 小黃瓜去皮，捲成片。
2. 鮑魚切片，捲入黃瓜肉，淋上白醋、糖即可。



【主材料】

小黃瓜、燻鴨、芒果

【作法】

1. 小黃瓜切成長條絲。
2. 燻鴨切成條狀，芒果做成泥。
3. 小黃瓜絲捲燻鴨，淋上芒果泥即可。

黃瓜燻鴨卷



My Gourmet



洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳

定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小

品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇菌為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。



藏身綠葉間的小可愛

竹架上，瓜葉糾結盤繞，綠蔭如蓋，墨綠色的花胡瓜藏身其間，稍一失神就會錯過，

殘花猶在，瓜果已亭亭玉立

瓜農彎腰屈膝，睜大眼睛逐株搜尋，務求大小合宜的一條也不漏，否則瓜果「一暎大一寸」，錯失最佳採摘時機，瓜價可要差上好幾碼，有時候一天得累上兩回。收成是喜悅的，卻也是瓜農最勞累時候。

花胡瓜又稱花瓜、小黃瓜，為葫蘆科胡瓜屬一年生蔓性作物，原產於印度喜瑪拉雅山南麓，廿世紀初期自日本引入種植。花胡瓜名稱源於果實幼嫩時採收，凋謝的花朵仍附著果底，花果相連，而得此浪漫名字。

瓜實 一暎大一寸

雖然別名小黃瓜有「黃」之名，其實市場上少有機會見到黃色的花胡瓜，那是它完全熟成時的顏色，除了留種需要，絕大多數的瓜果都在正當青春、渾身墨綠時就已採收，所謂「瓜熟蒂落」花胡瓜可無此福氣。

花胡瓜果實成長特別快，「一暎大一寸」並非誇張，而是事實陳述。由於市場對於規格要求高，瓜果粗細長短直接左右價格高低，而且價差極大，因此採摘時程掌握十分要緊，一旦進入採收期，瓜農必忙翻天，氣溫高時，甚至一天得早晚各採收一次，以免清晨時果實看似還小，隔天就太大，影響賣價。今年春節假期長達8天，果菜市場休市時間也長，正逢



官田鄉瓜園多採人字形棚架

出貨期的瓜農莫不叫苦，台南縣官田鄉第四蔬菜產銷班班長鄭瑞雄的瓜果，春節前一公斤賣價45元，過完年開市第一天只有12元，價差近4倍。

瓜農 與體力賽跑

栽培花胡瓜，田間工事繁雜又累人，整地、培壟、鋪設膠布、移植幼苗、搭建棚架，每一步驟都不可少，瓜藤生長快速，沒幾天就可竄高1尺，必須全園巡透透，一株株釘上膠帶牽引瓜藤上架，天候好時，平均3-4天就得忙上一回，採收時更是一刻不得閒，對於上了年紀的農友而言，培植花胡瓜並不輕鬆，年過半百的鄭瑞雄班長，一次栽種面積通常不超過三分地，這是評估體力尚能應付的上限。他說，瓜園一分地種3000棵，三分地就有9000棵，採收時，多採蹲姿，而且在濃密藤葉中找瓜很耗眼力，一趟下來足夠兩眼發昏。

花胡瓜性喜溫暖，田間生育適溫原約20-30℃，但耐熱、耐寒品種不斷育成，已成全年作物，島內一年四季皆有生產，不過寒暖生長期差異不小，依鄭瑞雄班長經驗，夏天栽種從種子催芽、移植、開花、到果實可採，只需30天左右；冬天則長達60天，但採收期較長，產量也多，生長情形通常也較好，各有得失。瓜農一般視市場需求決定是否投入，季節已非主要考量因素。官田鄉農會指導員胡富勝統計，官田鄉去年栽植面積約50公頃，供應花胡瓜近600公噸，春、夏各約200公噸，秋冬兩季合計也近此數。

雖說寒熱適應性



提高，花胡瓜仍懼氣溫劇烈變化，鄭班長12月底移入田間的新苗，不巧遇上強烈寒流，根系「縮到」，只長到80-90公分就不再拔高，正常植株則可比人高。2月中旬，南部猛吹南風，溫高宛若盛夏，不少瓜園因地溫太高，出現瓜葉枯萎現象，大陸寒流又緊接而來，寒熱交逼，瓜農損失不小。



瓜田作業多採蹲姿（鄭瑞雄班長）

瓜種 投市場所好

花胡瓜品系眾多，嘉南平原較常見的有蜜燕、夏笛、河童盛夏、湧泉等等，鄭瑞雄班長則習慣使用「夏之輝」品種，取其較耐熱且結的瓜果筆直多、彎曲少，投合市場消費習性。市面供應的瓜果，視品種不同大小有所差異，一般而言，約大拇指粗細，長短20公分左右，果形筆直，上下一致者最受歡迎。對於消費市場獨鍾直形瓜果，鄭班長頗不以爲然，他認爲果形彎直與口感質地毫不相干，同一母株結的瓜果，有的直如尺筆，也有彎如新月，並無一定規則可尋，而品質根本一無差別，只是市場風向如此，也只能設法投其所好。

胡瓜園不能持續連作，原因是會滋生土棲型病原菌，在結果中、後期植株易猝死，鄭班長去年一連種了4期，已接近臨界點。因應方式通常是和水稻輪作，引水灌田，可抑制病原菌繁衍；另外，露菌病也是花胡瓜大敵，菌孢會隨著霧氣、露水飄散傳播，瓜葉出現沿著葉脈擴散的黃點，已然染病，設置隧道式網室覆蓋，可隔絕雨露水，防治效果不錯。台南區農改場曾在官田鄉設置試驗田，有覆蓋的瓜園收益比露天栽種多上數倍，但是在地瓜農反應並不熱烈。

鄭瑞雄認爲，網室無法阻絕棲息土壤的病菌，瓜園仍需與水稻輪作，設了網室怎麼耕作水稻，況且搭建一分地估算需35萬，成本太高，小農戶出不了手。胡富勝指導員也認爲網室栽培需一定天候條件配合，中北部盆地、山區天候較涼爽，或許

較可行。

雖然是抱著主力農作間隔期間打點零工心態栽種花胡瓜，鄭班長對於種瓜收穫仍頗爲自得，他自豪的說，到外面吃人頭路，薪水未必比得上他種瓜的收成。儘管辛苦，他另外一塊輪作休養過的田地已整好地，苗圃嫩芽也已鑽出土，一段爲瓜辛苦爲瓜忙的日子又將開始。

瓜寒 降火氣過旺

據研究，花胡瓜性涼寒，多食有中和火氣過旺之效，而且營養豐富、熱量少，當紅的生機飲食，花胡瓜可說是必見角色，市場展望度看好，價格當然有起有落，有低慘時候，也有高檔接近百元的風光，去年官田鄉農會參與共同運銷的花胡瓜，年平均價格超過17元，整體行情不差，小農戶仍是當前生產主力，不過採大面積專業經營者日增，而如水耕、有機介質袋耕等新式栽培法，在中北部山區逐漸風行，相信在眾家農作高手競相投入下，這與人類相伴數千年的美味瓜果，未來會更爲興旺。

花胡瓜藤葉娉婷多姿，成長快速，開花結果過程變化萬千，很適合當家庭園藝作物，既可怡情，也能供小朋友作自然觀察教學用途。花胡瓜栽植技術門檻不高，生長環境適應寬廣，一小塊空地就能種上幾棵，由於根系淺，利用陽台花盆也可一試。

花胡瓜適合微酸至中性的砂質壤土，喜濕卻不耐濕，土壤含水量60~80%最理想，花胡瓜重肥，尤重基肥，含鉀高的有機肥料最對口味，施肥不夠，植株生育顯著衰慢，易落花落果，或成畸形果，花胡瓜屬淺根性，無論基肥或追肥都宜淺施。

只要照顧用心，花胡瓜回報是毫不遲疑；猶記綠芽方露，轉眼已是亭亭玉立，花開正盛，毛茸茸小瓜果已經探頭，參與一趟花胡瓜生命旅程，是很奇妙的經驗。「種瓜得瓜」的道理，不需長篇贅述，用心種一次瓜，更能體會。



官田印象



官田鄉的綠色隧道

官田鄉多水塘與埤池，烏山頭水庫、菱角田、凌波仙子—水雉保護區等組合而成的官田印象，莫不與水相關，鄉內台南藝術學院江南園林式校景讓人驚艷，也得力於水域迴繞的點睛效果，水成就了這純樸農鄉的知名度。

官田鄉位居台南縣地理中心，曾文溪蜿蜒而過，鄉內散佈大小埤塘，密度在嘉南平原鄰海鄉鎮之外，當為第一，埤塘多數為人工挖築，以為冬季枯水期灌溉備水之用。烏山頭水庫啟用後，水源豐沛，有些埤塘被填

平，菱角栽植的興起，遞補失去的水域，300多公頃的菱角田，2月引水播種到10月盛產，這段期間漫遊鄉間，處處波光水色，景致旖旎，水鄉印象鮮明，運氣好，說不定可瞥見至為珍稀，全台可能已不到百隻，別名菱角鳥、也被雅稱凌波仙子的水雉，在菱角田踏波而過的漫妙身影。

烏山頭水庫一度是人氣鼎盛的觀光景點，水域活動受限後，現已冷清，少了遊艇張狂喧囂，湖區從水上樂園回歸寧靜安祥，再遊，況味迥然有別。

水庫旁的台南藝術學院，僻處鄉野，校齡不過10年，名氣卻能鶴立眾多新起學府，辦學成效之外，風格別具，兼含江南園林與閩南式建築味道的校園，應該加分不少。校內處處造景，宿舍區庭台樓榭、小溪垂柳的擘畫，尤



烏山頭水庫水波不興



復興宮奉祀象徵阿立祖的水瓶



台南藝術學院美景處處

菱角田冬日休養，
睡蓮代為爭豔





見匠心，加上據聞由大陸原封搬來的石板古橋幫襯，營造出江南小橋流水人家意境，也帶一些舊時王公貴族豪門氣息。不為求學取經，僅只視覺饗宴，也值特意造訪。

官田鄉原為西拉雅平埔族四大社之一麻豆社的活動區域，西拉雅族崇尚祖靈祭拜，祖靈「阿立祖」慣以盛有清水和插上澤蘭或甘蔗葉的水瓶為象徵，雖然西拉雅族早已融入漢族體系，原始信仰尚依稀留存，鄉間民宅不時可見香煙繚繞、祭祀用途明顯的水瓶懸掛門前。端祥官田人，不少濃眉深目、輪廓鮮明，帶有原住民血緣者，應該比例不低。

舊名番仔田的隆本村，村內復興宮外觀與一般寺廟無異，也供奉清水祖師、註生娘娘等漢族神祇，主祭卻是阿立祖太上老君，且以神像具體化，可能是全台西拉雅公廨之唯一，不過座下仍有水瓶、豬頭骨、向水甕等阿立祖信仰特徵，文化交融在此顯現無遺。

葫蘆埤岸邊的西庄村，因「總統故鄉」



阿立祖信仰法
物—豬頭骨



西庄村路面鋪上了紅磚石板

而聲名大噪，訪客如織，春節前，排隊等領總統紅包的長龍人群來自全台各地，西庄村因傑出子弟而擴大了外界交流網絡。通往總統祖厝小徑已改鋪石板紅磚，頓顯優雅，村內環境乾淨清爽，身為總統的厝邊，西庄村人自有一份榮耀與自覺。

官田開發始於鄭成功時期，文武官員招募佃農移入墾荒，舊名就叫「官佃」，直到日據時期才改今名，數百年來農耕活動均是作息重心，雖也有工業區的設置，觀光活動的推展，日出而作，仍是鄉內不變的生活型態，官田是很有古味的純樸農鄉。

台南藝術學院營造
江南水域意境



花胡瓜

兼談類胡蘿蔔素與健康

花胡瓜(Cucumber,small)學名為*Cucumis sativas*，由印度傳入中國，果色濃綠，口味甘甜，保水性佳，清脆爽口，適合生食涼拌，中外人士均甚歡迎，熱炒配菜、或佐以肉類或海鮮均相宜。營養成分如附表，水分達94.6%，維生素A、C亦相對高(指扣除水分後)，含鈣、磷、鐵、類胡蘿蔔素及嬌嫩之纖維素等，一般採生食者較多。

徹底清洗 吃的安心

因為生食，清洗時要更加仔細，特別是表皮有凹凸之部位，並靜置於活動流水之鍋中至少半小時，削除兩端，再切片或切塊，依各人喜好調理成中式或西式口味，如此清脆可口的美味，吃得既安心又營養；涼拌花胡瓜也是減肥餐中經常採用之食材，可以提供飽足感及豐富的維生素、礦物質。

天然色素 角色奇妙

各類黃綠色蔬果中均含有豐富的類胡蘿蔔素(Carotenoids)，包括了 α 、 β 、 γ 型之黃色的胡蘿蔔素(carotene)，紅色的茄紅素(lycopene)、黃色的葉黃素(lutein)及玉米黃素(zeaxanthin)、橘色的黃花色素(canthaxanthin)等天然色素，使得蔬果世界多姿多彩，引人注目。

但是，大家別忽略了綠色蔬菜其實也含有豐富的類胡蘿蔔素，只是被綠色葉綠素覆蓋外表而不明顯罷了，花胡瓜即為其中一例。過去的營養學者只注意到 β -胡蘿蔔素，因在小腸可轉換為維生素A，又稱維生素A先質(provitamin)， α 型 γ 型亦有此功效，只不過效率較差一些而已，近年更發現茄紅素之抗

氧化功效可以防癌，以及葉黃素及玉米黃素之視力保健功效，才使營養學界頓悟，原來蔬果中的天然色素對人體有這麼奇妙的好處；而這些天然色素在動物性食物中不是缺乏就是不足量，必須每天大量攝取蔬果來補充。

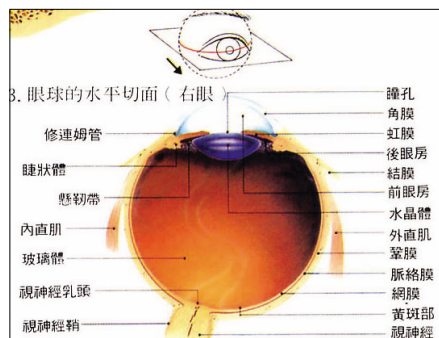
黃斑病變 老化現象

老年黃斑病變(Age-related macular degeneration, AMD)現今為美國75歲老人視力障礙或失明的主因，作者的一位親人才50多歲即因AMD症而提早從教師崗位上退休。

黃斑部位置如附圖之眼睛構造圖，當光線經瞳孔、水晶體射到正後方視網膜中央區即是黃斑部，其由較高比例之錐狀細胞構成

且密度較大，也是視力最敏銳的區域，含葉黃素及玉米黃素較高，由眼科醫師眼底鏡看來為暗黃色，故得名黃斑。

當人們直視前方時，黃斑部可以提供清楚的視覺影像，如果黃斑部受損會導致視野中央出現盲點、色彩失真、閱讀困難等問題，葉黃素存在人體不只出現在眼睛(黃斑部)，還在皮膚、子宮頸、心臟等部位被發現。葉黃素、玉米黃素對視力之



眼球的水平切面(右眼)



重要性，無庸置疑，對其他部位亦可能有一定功效。

生物物理學家Bone稱藍色光對黃斑部有害，而這兩種天然色素可以過濾太陽光中之藍色光，有如戴上太陽眼鏡一般，人體藉以減少紫外線帶來之氧化傷害，營養學者已確認服用高量之葉黃素及玉米黃素可降低老年黃斑病變(AMD)機率或延緩黃斑病變之惡化，葉黃素在各種青菜、瓜果、香蕉、橘子、地瓜含量豐富，玉米黃素在枸杞、玉米、金針、柿子較多。

白內障(cataract)乃水晶體渾濁而造成透光不佳，而水晶體內蛋白質因氧化變質，本身是不可逆的反應，視力逐漸渾濁不清，其實也是老化的現象之一，老化至某一程度，眼科醫師會建議進行更換人工水晶體手術。年輕時即應養成良好飲食習慣，平日充分攝取蔬果，即可得到足夠之葉黃素、玉米黃素、胡蘿蔔素等天然抗氧化劑及維生素C、E，即可延緩全身性老化現象，包括白內障在內。



此外多攝取含 ω -3之魚油、亞麻子油對老年黃斑病變，白內障之預防、對心臟血管、視網膜血管通暢維持均有益。

當令蔬果 最佳選擇

總之，多吃蔬果不只供應足夠之營養素（維生素、礦物質）及纖維素，還因此可獲得大量之包括胡蘿蔔素、茄紅素、葉黃素、玉米黃素等保健成分，對視力改善及延遲視力老化與氧化傷害，甚至有防癌效果。各位讀者何必等到疾病到來才吃昂貴的保健食品呢？

其實台灣盛產之各式蔬果就提供了這麼美妙之保健功能，而且物美價廉；保健與營養教育應該從小做起，如果已經錯過了，至少從今做起，不要等到「視茫茫、髮蒼蒼而齒牙動搖」時才後悔。本月當令蔬果「花胡瓜」美味可口、方便易食，何不馬上行動呢？

註：類胡蘿蔔素之定義：為一油溶性的碳氫化合物，能提供動、植物由黃至紅的顏色。目

前已知有600多種不同構造之類胡蘿蔔素

花胡瓜每100克可食量中之營養成分表

熱量 (Cal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (I.U.)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	菸鹼酸 (mg)	維生素C (mg)
10	0.9	0.1	2.0	0.4	13	24	0.3	60	0.06	0.06	0.3	12



豐年叢書 高品質台灣水果

台灣一年四季都生產水果，
隨時供給我們維他命等營養，
也帶大家色、香、味的享受！

釋迦是怎麼變成台東的特產？台灣的荔枝品種有多少？什麼季節吃鳳梨最好吃？

你可知梨可止咳化痰，蓮霧解熱利尿，柿葉泡菜可穩定血壓、軟化血管，枇杷去痰鎮咳，番石榴幼果切片曬乾代茶可治高血壓，楊桃醒酒、治喉嚨病、降低血糖，百香果防止衰老、高血壓及動脈硬化……。（定價：630元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31.