

2006 餐 桌 上 的 菜 園

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 台南縣將軍鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

來自 鹽分地帶的 胡蘿蔔



胡蘿蔔為繖形花科，一年或二年生草本，別名紅蘿蔔、黃蘿蔔、番蘿蔔、丁香蘿蔔、赤珊瑚、黃根、人參等，原產於歐洲及中亞細亞，台灣大約在100年前自日本引入種植至

胡蘿蔔 可鮮食耐冷藏的 美麗佳人

文／路全利 台北農產運銷公司

今。每年12月至翌年2月，彰化、雲林地區先行採收，採收之胡蘿蔔皮薄、質地細嫩，水分含量高，不適冷藏，採

收後即運送至全省各地新鮮銷售；3至4月台南縣將軍鄉、七股鄉、佳里鎮、學甲鎮及台南市

安南區等地陸續採收，採收之胡蘿蔔皮厚、質地亦細嫩，纖維結構結實堅硬，水分含量中等，耐冷藏，採收後之胡蘿蔔多數予以冷藏，再依市場需求釋出銷售。

冷藏期間如溫度、溼度等控制得宜，可以貯藏至12月，可與彰化、雲林地區非冷藏胡蘿蔔相銜接，如此貨源循環不斷，全年皆可穩定供應，而其耐貯藏特性，可作為夏季菜源缺乏時，調節市場的最佳蔬菜。

胡蘿蔔營養價值很高，含有豐富的胡蘿蔔素、糖類、維生素、葉酸、木質素、多種氨基酸、蛋白質、脂肪、揮發油和多種礦物質等，根據報告胡蘿蔔中之胡蘿蔔素，為番茄的6倍，為大白菜、芹菜的19倍。其中β-胡蘿蔔素是人體不可缺少的維生素A的前身，所以胡蘿蔔又稱植物維生素A源。維生素A對於保護視力和皮膚，預防眼疾，維持人體上皮組織的健康，促進兒童的生長發育和增強肌體的抗病能力，均有重要作用。

胡蘿蔔料理多樣化，可削皮銼絲炒蛋，或將胡蘿蔔及馬鈴薯切小丁，加炒豌豆仁（粒），是素食者最常見菜餚，亦可加炒肉絲、蝦仁、魚丸等。

胡蘿蔔味道特殊，很多兒童不太能接受，令家長傷神。建議可將胡蘿蔔與肉、蛋、豬肝等搭配著吃，或將胡蘿蔔做成餃子、包子、餡餅；做炒菜加幾粒小丁香可去掉一些怪味。夏季炎熱時，可將新鮮胡蘿蔔打汁加蜂蜜、檸檬汁，既解渴又養顏。

胡蘿蔔選購時以形體正常完整，表皮光滑，新鮮豔麗，顏色橙紅，肉質細嫩，根肩部未出青，不開叉、不斷根、不硬心，無裂痕、無黑心、無腐爛者為佳。

◎



紅衣鱈魚捲



【材料】

紅蘿蔔，鱈魚，蘋果，水蓮，茶樹菇

【作法】

1. 水蓮先燙過，蘋果切四方塊，鱈魚、紅蘿蔔切片，依序捲好，用水蓮綁緊，入鍋用大火蒸即可。
2. 茶樹菇熬成湯底，鱈魚捲移入碗中即可。



三色蛋塔



【材料】

紅蘿蔔，土雞蛋，甜薯，九層塔

【作法】

1. 3顆土雞蛋分別打入3個碗中，將紅蘿蔔、甜薯、九層塔3種材料切絲，分別放入蛋中拌勻。
2. 用圓形模具分別將蛋煎成兩面金黃色，疊成塔狀。



食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳

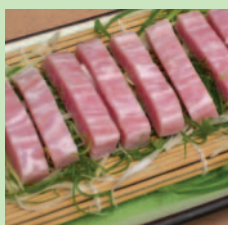


三太養生鐵板燒餐廳

地址：台北市信義路4段450巷9號2F

電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱及時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽



脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

野米養生飯 男性的天然營養素，精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水，精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味





將軍鄉胡蘿蔔
以耐儲藏取勝
(曾文田/攝)

胡蘿蔔故鄉的 美麗與哀愁

胡蘿蔔味道十分特殊，在講究美味的國人飲食文化中，向來不討喜，近些年趁著生機飲食風潮，地位扶搖直上，與過往總是切片、切丁，只能充當盤中裝飾配角寒酸角色，不可同日而語；只是胡蘿蔔身價攀升，國內胡蘿蔔產業並未隨之受惠，在外來品競爭以及天災為患下，產量長期獨占鰲頭的台南縣將軍鄉，栽植面積反而日漸萎縮，「胡蘿蔔之鄉」美名有頹落之虞。

談到胡蘿蔔營養成分，蔬果界眾家兄弟姊妹少有其匹，維生素A、B1、B2、B6、C、蛋白質、鉀、鈣、磷、鐵、鋅…只要想得到的，她一樣不缺，含量又高，在日本，早有「平民人蔘」封號。有意思的是，如此營養豐富的作物，國內生產地卻以「風頭水尾」天然環境惡劣的西南部濱海一帶為大本營，位於將軍溪出海口，全境大半為海埔新生地的將軍鄉，栽植尤多，最盛時，面積達900公頃，產量佔全國總量七成以上。

平民人蔘 鹽地特產

將軍鄉胡蘿蔔產業能長年獨霸國內，正是得力於看似貧瘠的土質條件。鄉農會推廣股長吳明成表示，將軍鄉多為沖積土，質地黏稠、帶些鹽分，農作物生長緩慢，胡蘿蔔栽培時程拉長，相對的也因此累積更多養分，肉質特別結實，長期儲藏，也不會腐爛。

胡蘿蔔屬冬季作物，產期集中在12月至翌年4月，鮮銷也僅在這段期間，5月過後，就輪由冷

藏的胡蘿蔔上場供應市場需求。胡蘿蔔儲藏期限在國產蔬菜中排名第一，將軍鄉的胡蘿蔔質地密實，尤其「有擋頭」。吳明成股長說，胡蘿蔔可冷藏一年的，全省僅將軍鄉一地。

就因此耐儲藏特性，使得將軍鄉可全年供貨，成就胡蘿蔔王國地位。

不過，雖有得天獨厚風土條件，但是如少了農民慧眼，仍不足以成事，提起將軍鄉胡蘿蔔產業的崛起，在地農友黃永良功業必得一提。

慧眼獨具 一炮而紅

胡蘿蔔早於19世紀末由日本引進，但在黃永良推廣之前，將軍鄉僅零星栽培，提供自家食用，毫無規模可言。民國50年代，國產胡蘿蔔產量極其稀少，價格不錯，當時不過20來歲的黃永良，嗅出商機，研判將軍鄉特殊土質適合栽培胡蘿蔔，於是購買日本進口的種子，以契作方式鼓勵鄉內農民栽植，果然收成的胡蘿蔔品質極佳，上市一炮而紅。黃永良乘勝擴大契作面積，帶動將軍鄉胡蘿蔔產業蓬勃發展，鼎盛時期，黃永良契作面積佔全省栽培面積的四分之一。以「胡蘿蔔大王」來形容，一點不為過。

將軍鄉土壤鹽分高，早年水利灌溉功能差，農業環境艱困，農民生活貧苦，栽



親子同樂



培胡蘿蔔收益提高，成為農民絕佳的選擇，也讓將軍成了胡蘿蔔的故鄉，並舉辦多年的胡蘿蔔節，和盛產胡蘿蔔的美國加州奧特沃市義結金蘭為姊妹市，成為地方自治史上的佳話。

市場開放 優勢頓減

風光了30幾年，將軍鄉胡蘿蔔產業榮景近幾年卻顯得有些疲軟，栽種面積已被隔壁的佳里鎮超越。農友黃俊達分析，胡蘿蔔開放進口是最主要的大環境不利因素，地方因素則是農業人口老化，以及氣候不調引致土壤鹽化加劇。

黃俊達是黃永良的姪子，培育經營胡蘿蔔生意經驗豐富，市場嗅覺十分敏銳。他表示，約5年前開放胡蘿蔔進口調節供需，市場不再完全仰賴冷藏胡蘿蔔，以耐儲藏取勝的將軍鄉胡蘿蔔優勢頓減，而當年又遇上嚴重水患，將軍鄉供應量不足，使進口貨掌握伸展機會，市場佔有率因而下滑。去年又逢海棠等颱風接連侵襲，水患連連，海水倒灌，臨海一帶土壤鹽化問題加劇，產量降低，更是雪上加霜，面積一再萎縮。現場觀察，居中貫穿將軍鄉的「台17線」靠海的西半部，除了漁塭之外，原散布不少胡蘿蔔田，此際應是生育期的隆冬時節，田間卻綠意不多，說明了將軍鄉胡蘿蔔田已節節往內陸撤退現象。

據黃俊達估算，將軍鄉胡蘿蔔去年栽植面積，比前一年萎縮了足足二成，單位產量減收約三成，保守估計，總產量只有往年一半。

近些年生機飲食當道，胡蘿蔔挾其無所不包營養成分，高抗氧化特異功能，備受營養專家推崇，健康食譜總少不了胡蘿蔔軋一角，但是胡蘿蔔走紅被進口效應抵銷，農民實質受惠有限，倒是使得整體經營型態產生不小變化。

過去將軍鄉胡蘿蔔栽培品種以「新黑田五寸」、「美國S」為多，著重其冷藏耐久性，而今則以「向陽二號」、「阪田」為主力，「向陽二號」顏色鮮豔光亮，外觀

討喜，而且質地細緻、纖維質少、甜度高，無論當生菜沙拉、涼麵配菜、榨汁、烹煮，生吃熟食兩相宜，正是因應生機飲食潮流市場變化。

越挫越勇 求新求變

目前國內進口的胡蘿蔔主要來自澳洲、日本，不過黃俊達最擔心的對手是大陸，原因當然是大陸人工低廉，農產品價格優勢很難抗衡，而且產地範圍廣，可隨季節調整生產地，鮮食胡蘿蔔供應時程長，將軍鄉原先外銷的香港市場，已被大陸貨取代，另一專攻2、3月空窗期的日本市場，也岌岌可危，一旦大陸胡蘿蔔大舉入侵，恐將是農民噩夢。

黃俊達說，前年將軍鄉胡蘿蔔產量多，收購價格一斤僅1.8元，一分地約生產1萬斤，收益十分微薄，而胡蘿蔔採收完全依賴人工，人力成本高，而清洗、包裝材料、運輸的成本，更比栽植成本多上一倍，經營冷藏，除了需吸收過程中耗損，風險也越來越大，內外銷不穩定時，一箱可賠上300元。

雖然對胡蘿蔔產業前景並不樂觀，黃俊達仍奮勇向前，積極轉換經營型態，不再偏重冷藏，以因應市場變化，目前比重已調整為鮮食三成，冷藏七成，而契作經營也跨至雲林縣海邊的四湖鄉。黃俊達說，南部一般中秋節播種，農曆年後採收，中部可提前在農曆6月底播種，110天就可採收，搶攻鮮食市場時間上可互補。

胡蘿蔔是長期撐起將軍鄉民生計的大支柱，如今時空變異，雖然面對嚴苛挑戰，但以「鹽分地帶」農民勤奮天性，越挫越勇堅韌生命力，相信必能為紅艷美麗胡蘿蔔找出旺盛活路，繼續豐富鄉民生活。



胡蘿蔔行家
黃俊達



白鷺·魚塭·人家

寒風呼嘯，黃塵滾滾，大地一片灰蒙。隆冬時節，只要東北季風勢狂，將軍鄉的海邊、田野，觸目所及，盡是蕭瑟，看慣了島內無所不在的翠綠，乍乍乎闖入，總有些不適應，不要急著走，待心神轉換，就能感應空曠寂然另類美感，對於寶島風土景觀豐富多樣、變化萬千的印象，更有一番新的體認。

將軍鄉位於嘉南平原西南角，與北門鄉、七股鄉合成台南縣臨海三鄉，行政區各有分隸，自然環境毫無間隔，八掌溪、急水溪、將軍溪、曾文溪一年復一年帶來細緻的泥砂，加上北邊北港溪、朴子溪夾帶出海泥沙順風而下，合力造出這片台灣最遼闊的泥灘地，今日造陸運動仍持續不

停，外海的浮汕洲、網子寮、青山港、頂頭額等大小沙洲，眼看不久將來也要納入台灣本島版圖。荷蘭人辛苦填海造地，台灣則有老天爺幫忙。

以地質年代論輩，將軍鄉是十足小老弟，但就漢人登台開發歷史，則排在前頭。「將軍」鄉名，得自領軍擊敗鄭氏王朝的施琅將

軍。故老相傳，施琅攻佔台灣後，康熙大帝論功行賞，特賜其跑馬三日，作為可代代相傳的封地，施琅由今將軍鄉海邊的馬沙溝為起點，向東奔馳，跑到漚汪時，馬匹腳蹄折斷，因而就地興建將軍府，並招集族人以及吳姓、王姓親戚合力開墾，算少說有300多年。

開發雖早，將軍鄉「風頭水尾」地理環境，限制了發展腳步，時至今日，全鄉人口仍僅2萬出頭，工商寥落，農漁業仍是生活重心。

將軍鄉土壤鹽分高，冬季風狂，其實並不利於農作，但是將軍鄉人卻不自我設限，硬是讓最貧瘠土地，開出最催燦的花朵，向惡劣環境討生活的智慧、韌力一等



將軍鄉漁貨大樓造型別致



寒風罩頂，木棉樹枯枝相迎



跨越潮間帶的西濱快速道路



黃昏漁船歸航



古早的手工彈棉被(詹瑞惠)

一。將軍鄉的胡蘿蔔長年獨霸國內市場，牛蒡栽培業也是名聲赫赫，產量名列前茅。可能很多人不知，將軍鄉早年也是「棉被王國」，地位之重要，不輸今日的胡蘿蔔。



鄉間竹叢瓦屋

將軍鄉棉被產業歷史悠久，在清朝中葉，將軍溪畔的苓仔寮村民，收集本地以及鄰近的鹽水、朴子生產棉花，以一塊鋪板、一副棉弓、一枚棉錘，就登登作響「打棉弓」，發展起製被產業，鼎盛時，小小的村莊裡，幾乎家家戶戶皆是製被人家，產製的棉被暢銷全台，風光歲月直到機械引進才漸漸流散。

將軍鄉全境地勢低平，「台17線」以西的半壁天地，除了海邊有散生防風林，再也不見高莖作物，零落房舍普遍低矮，不用登高，視野就可無限延伸，對眼睛處處碰壁的都市人而言，僅此無邊無際的開闊，就是難得視覺享受。

將軍鄉的馬沙溝海水浴場，水質乾淨，設施完備，不遠的將軍漁港，專供近海漁船使用，完工不久的漁獲拍賣大樓，造型極具特色，到馬沙溝戲水、看夕陽，順道挑選現撈魚貨，會是假日不錯休閒安排，既使隆冬探訪，也別有風情。 

談到胡蘿蔔，先就想到兔子喜愛胡蘿蔔；其次，人們利用驢子喜愛胡蘿蔔，故意在牠眼前用竹竿掛上它，讓驢子看得見卻吃不到，佐以揮動棒子，這就是管理學上的「胡蘿蔔與棒子」理論。

胡蘿蔔含胡蘿蔔素最高，提供維生素A，是當紅的保健蔬菜。

當紅保健聖品 胡蘿蔔

文／李寧遠

輔仁大學前校長·食品營養系教授

胡蘿蔔又名紅蘿蔔、紅菜頭及人參等，屬繖形花科一、二年生草本植物，原產地於中亞、西亞、歐洲、亞洲及南北美洲等地，元朝末年傳入中國；而台灣是民國前16年自日本引進種植至今，產地主要在台灣中南部，盛產於春天，儲存性佳，常用來夏季缺蔬菜時之替代品，

我們吃其美麗橘紅色的根。胡蘿蔔為少數兼具「果、蔬、藥」三者特性之作物，荷蘭人還把它列為國菜之一，可見深受世人重視。

胡蘿蔔營養豐富為舉世推崇之保健食品，營養素豐富而均衡。首推含大量之維生素A先質— β -胡蘿蔔素(β -carotene)，吃進體內將會轉換為維生素A，也是胡蘿蔔之顏色來源。其次維生素C及葉酸，礦物質含量依序為鉀、磷、鈉、鈣均豐富。胺基酸以麩胺酸(glutamic acid)及天門冬酸(aspartic acid)為多，此外膳食纖維量亦多，植物固醇也不少。

以當今醫學來看，胡蘿蔔不只營養價值高，更在保健功效，例如 β -胡蘿蔔素能轉換為維生素A(轉換比例為6:1)，因此能提供維生素A，更因 β -胡蘿蔔素本身的抗癌功能而益形重要，其能對轉化中的癌細胞有減緩作用及預防其轉移，尤其對肺癌有預防功效，胡蘿蔔可說

是一種「防癌食品」。所含大量膳食纖維可預防大腸癌、痔瘡、靜脈瘤、高血脂、排毒通便之效；還有 β -胡蘿蔔素可防止眼睛黃斑病變、關節炎，具抗氧化功能可預防許多慢性病，及大家所期待之防老功能。胡蘿蔔所含之琥珀酸鉀有降血壓功效。維生素A有保護消化道及呼吸道上皮細胞降低感染機會，小孩老人最為需要。相反地，若維生素A不足會導致夜盲症、乾眼症、皮膚角化症等。

中醫方面，明朝醫聖李時珍《本草綱目》有關胡蘿蔔之記載：「甘辛，微溫，無毒」，主治「下氣補中，利胸膈腸胃，安五臟，令人健食，有益無損」，可見其功效。

烹飪上應用以切塊與豬肉或牛肉一起紅燒煮熟最佳，則胡蘿蔔可吸收肉汁美味好吃又易消化。或切絲油炒肉絲或蛋花，均成美食，本身脂溶性之胡蘿蔔素在油中更易吸收，比直接生吃或打成汁更有利於人體利用。

只可惜其味道特殊，許多小朋友若不是父母細心開導，先天上不是那麼容易接受。亦可以先以少量胡蘿蔔絲加入肉餡中包成餃子或小肉丸，讓他們慢慢適應，善加誘導其健康上之優點，又如講故事時提到兔子喜歡胡蘿蔔等，以免成年後失去這營養食品，就很可惜了。

西方人還很喜歡切成長條狀與西洋芹菜當餐前沙拉，此外西式蔬果汁中胡蘿蔔應用得很多，配合一些蜂蜜就成為美麗又可口的蔬果汁，成為夏日清涼飲料。

胡蘿蔔的營養成分

熱量	(kcal)	38
水分	(g)	89.7
粗蛋白	(g)	1.1
粗脂肪	(g)	0.5
碳水化合物	(g)	7.8
粗纖維	(g)	0.9
膳食纖維	(g)	2.6
灰分	(g)	0.9
膽固醇	(mg)	-
維生素A效力	(RE)	9980
維生素E效力	(α -TE)	-
維生素B1	(mg)	0.03
維生素B2	(mg)	0.04
菸鹼素	(mg)	0.8
維生素B6	(mg)	0.02
維生素B12	(ug)	-
維生素C	(mg)	4
鈉	(mg)	79
鉀	(mg)	290
鈣	(mg)	30
鎂	(mg)	16
磷	(mg)	52
鐵	(mg)	0.4
鋅	(mg)	0.3