

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・南投縣埔里鎮農會

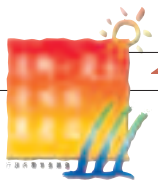
企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 埔里茄子

**修長飽滿・入口綿細**





# 麻薯茄與胭脂茄

文／路全利

台北農產運銷公司

茄子為茄科茄屬草本植物，原產於印度，約在西元4至5世紀傳入中國，台灣約於唐朝由中國南方傳入。古時因茄子的味道似酥酪，所以稱之「落蘇」；而台灣民間因茄子外皮為紫紅色，又稱為「紅皮菜」。

茄子性喜溫暖濕潤之氣候，而台灣位處亞

熱帶及熱帶，因此非常適合茄子生長；此外，茄子可連續多次採收，採收期長達6個月以上，故台灣一年四季皆有生產，盛產期為5～12月，主要產地集中在彰化縣二水、田尾、永靖；另南投縣埔里、魚池、國姓亦有栽培。淡產期為1～4月，產地主要在高雄縣旗山、美濃及屏東縣里港、鹽埔。

茄子在市場上常見的品種為麻薯茄及胭脂茄。麻薯茄果色深紫紅，果形細長稍彎曲，尾端尖細，果皮薄，肉質柔軟。胭脂茄果色紫紅，微淡於麻薯茄，果形長稍彎，尾端圓鈍。

茄子是健康蔬菜，富含蛋白質、胡蘿蔔素、維他命B1、B2、維生素C、P；此外還含鈣、磷、鐵、鉀等微量元素和龍葵素等生物鹼。在中醫上有補血、散去瘀血、消腫鎮痛、促進血液循環等功效。另現代科學已證實茄子所含「龍葵素」能抑制消化系統腫瘤的增殖。因此茄子可作為癌症病人日常食用的食材。

茄子營養美味，可切塊炒、煮湯、炸食、醃漬、炒食，炸過後再加碎肉炒食，美味爽口，另茄子切片，兩片中間夾碎肉裹粉炸食，風味奇佳。

選購時以果體完整富彈性，結實不萎軟，表皮光滑，色澤具品種特性，成熟適度，果體尾端不膨大，無水傷腐爛病蟲害，無擦傷或風疤者為優良品。







## 銀芽香茄

### 【材料】

銀芽，茄子，白芝麻，梅汁

### 【作法】

1. 銀芽川燙後過冰水。
2. 茄子切段煮熟放涼。
3. 白芝麻入烤箱3分鐘，烤出香味。
4. 銀芽、茄子排盤後淋上梅汁，最後灑上白芝麻。

食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳



## 香烤味噌茄子

### 【材料】

鳳梨，茄子，九層塔，白芝麻

### 【作法】

1. 茄子洗淨，剖半，燙半熟。
2. 味噌、味霖、清酒、鰹魚醬一起調勻，塗抹在茄子切面。
3. 入烤箱200℃考至金黃色。
4. 鳳梨切片，兩面煎出金黃色，鋪底盤，上面放置烤香的茄子，灑上白芝麻，以九層塔裝飾。



## 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、熱即時呈現給客人，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

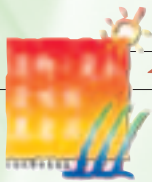
●男女有別的五穀飯

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







採訪・攝影／徐清銘

## 茄子成熟時 紫紅豔麗



埔里茄子，品質有口碑

婀娜多姿體態，雪白細緻內裡，  
披上紫紅豔麗衣裳，  
茄子成熟時，渾身散發說不出的妖嬈氣息，  
宛若風華絕代的神秘艷婦；  
茄子的丰姿氣質，在蔬菜家族之中獨樹一幟，  
但不要被其外貌誤導，以為美人必難伺候，  
其實茄子真實性格，反倒比較像鄰家女孩，  
親切和善，多些觀照，就會回以燦爛笑靨。

在  
「天府之  
國」埔里  
務農大半

輩子的劉金木老先生，種菜幾十年，經驗豐富老到，但是近些年才投入培育茄子，在此領域算是新手，不過，嘗試幾回，種出來的茄子已是條條修長飽滿、光亮照人，肉質則綿細溫潤，品質臻於一流，由此可證茄子脾性的平易近人，並不神秘難測，不好捉摸。

### 茄子脾性 平易近人

種出好茄子，劉老先生自稱，不是技術好，而是「天公照顧」，固是謙沖，但埔里確實是「天公」特別疼愛的好所在；氣候溫和、雨量適中、土壤肥沃，大多數蔬果作物在此落腳，幾乎都能生長良好。對於結實期最懼強風搗蛋的茄子而言，埔里位居島內正中央，又是盆地地形，週遭群山環繞提供層層屏障，一年四季總是和風徐徐，確實是最理想安居地。

修長飽滿的茄子，較受國人喜愛



茄子原產於印度、東南亞，性喜高溫濕潤日照充足氣候，生育適溫攝氏22-30度，對土壤適應性極強，砂質壤土到黏質壤土均適於種植，台灣

各地大體上都可栽培。目前全島種植面積約1,600公頃，總產量約3萬公噸，南部的高雄、屏東，中部的彰化、雲林、南投為重要產地。

茄子在埔里算是新興作物，具規模栽培至今不過十來年，名氣卻竄升飛快，國內各大果菜市場，埔里茄子已成高品質代號。

### 肉質軟絲 入口綿細

埔里鎮農會供銷部主辦黃敏友談起在地茄子，特別推崇其肉質「軟絲」，入口綿細，烹煮容易熟爛，質感比一般產地來得好。他表示，埔里茄子的品質優勢，得之於得天獨厚的地理環境；埔里盆地海拔介於380-700公尺之間，白天和熙、夜間涼冷，日夜溫差大，少遇嚴寒酷熱，全年雨量約2200公厘，而且季節分佈均勻，最重要的是不會「現」到海風，因此埔里茄子不只內裡細緻，皮表尤其光滑柔軟，觸手就可感受，其它主要產區找不到如此環境條件。

黃敏友得意的說，埔里茄子栽培面積約20公頃，產量不算多，共同運銷網卻遍及全台，各地都有忠實消費群，即使在也是茄子生產重鎮的屏東，運銷量也很可觀。

### 產銷策略 攸關品質

茄子為茄科灌木狀草本植物，在熱帶地區為多年生，在亞熱帶的台灣，則較適合一年生栽培，如刻意延長栽培時程亦無不可，但後期結實量少，品質也差。劉金木農友通





淡紫色的茄花



新葉初展，脈絡亦呈紫色

常於農曆12月播種，接著移苗入田，他重視品質，茄子植株拔高到100公分左右，發育強健壯碩時，才開始讓其結實，如此約需4個月才有茄子可採，若是著眼搶早市，在株高60 - 70公分就放任開花不摘除，茄株提早「轉大人」，就不再長高，雖可縮短1個月時程，但產量相對較少，品質也有些差異，得失之間的考量，端看農人產銷策略。

進入產期，茄子可持續多次採收，一般而言，採收期約6個月。劉金木的田地肥分足，又捨得補充有機質肥料，加上照顧用心，採收期可拉長達8個月，直到年尾才告一段落，正常情況，一棵茄株採收量可多達20公斤，他的茄園一分地種了300棵，一期可收6,000公斤。

## 茄子絲瓜 輪作搭檔

茄子不宜連作，因易孳生地棲型病菌，種植一期最好就輪作其他作物，讓不同菌種生生相剋，劉金木的經驗判斷，轉植絲瓜最合適。

如一般農產，茄子市場行情，也依淡、旺季差距明顯，據黃敏友主辦估算，年平均價若維持在2、30元就算不錯，茄農可有利潤。去年壞年冬，風雨不調；喜愛濕潤、卻抵受不了強風滂雨的茄子，被連串風災摧殘的七零八落，各主要產區收成量銳減，埔里茄子價格飆高到180元，創下產地有史以來最高紀錄。黃敏友把紫中透黑的茄子形容是「黑金」，很是貼切，茄農普遍小賺一筆。

今年6月，梅雨鋒面在島上留連不走，豪雨一連下了近20天，平原地帶的蔬菜作物損失慘重，埔里茄子行情又一路攀升，6月中下旬，最高賣價已飆上80元。埔里得天獨厚的地理環境，實在令人欣羨。

茄子又稱紅皮菜，茄花、枝梗、初展新葉的色調均帶紫紅，即便是葉片開展轉綠後，其葉脈仍透著紫紅，至於果實更是紅的發黑，紅皮菜果

如其名。茄子的迷人風采，紫黑色調特具的神秘感有絕對加分作用。

## 型態多變 價差懸殊

雖然一 種菜經驗豐富老到的劉金木

般人認知裡，茄子當然就是紅紫色，其實也有白茄、青茄，只是市面難得一見。國內常見的茄子品種不外麻薯茄、胭脂茄、台灣長茄等。胭脂茄體型較短、頭圓、色澤偏淡。台灣長茄較長身、形體較圓。麻薯茄身長頭尖、顏色深紫，烹煮後不會過於糜爛、口感Q，故贏得「麻薯」茄美稱，最受國人喜愛。埔里栽植的茄子泰半屬此品種。

另外，還有形態大異其趣的球形茄，外觀呈圓形，狀似大型燈泡，此品種肉質較硬實，市場行情差，劉金木所屬蔬菜產銷班的班友，曾因選錯種子種出球形茄，當鄰園的麻薯茄能賣到50 - 60元時，他的球形茄只有10元出頭，價差好幾倍。不過球形茄野性強、好照顧，自有其優點，而較硬實的口感也未必人人嫌，據知，南美洲的巴西就偏愛圓形的茄子，長條形反而不受青睞。

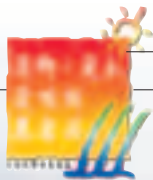
形狀彎曲的茄子，別具婀娜美感，卻不受市場歡迎，國人消費習性，喜外觀筆直、末端不會過於肥大的茄子，而且講究果實長度，越長行情越好，盛產期時，少說40公分方夠格列為特優等級，劉金木的茄園內，50公分以上比比皆是，有用心，必有回報。

埔里茄農多半自行育種，茄子的種子藏身果肉之中，果實鮮嫩時，種子細微且鑲嵌密實，並不醒目，當留種的茄子由黑紫逐漸轉為白色，再轉成黃色，種子大致趨近成熟，已可承擔傳宗接代任務。

老一輩有此說法，茄子較「毒」，吃多易長疔瘡，劉金木並不以為然，他認為，會長疔瘡是體內已潛伏病因，吃茄子可把因子激發，逼出體外，對身體反而有益。茄子是否真有特異成分，有待研究，已知的是，茄子富含維生素B、C、P以及鈣、磷、鐵等礦物質，營養非常豐富，纖維中的皂草甘具有降低血液膽固醇的效能，而且熱量極少，吃些就有強烈飽足感，很合適扮演養生減肥餐的要角。







採訪・攝影／徐清銘

用心靈捕捉

# 埔里之美



天府之國，埔里小鎮

## 感應埔里的美

埔里是老天爺精心打造的「天府之國」，集三千寵愛於一身。不論談氣候、談地理、談景致、談物產、談人文……想得到的最美好形容詞，全可套用在埔里，甚至有幸在此逍遙過活的生靈，也特別漂亮好看，「埔里出美女」早是公論。越是深入探訪，越是感受埔里的得天獨厚。有時不免懷疑，老天爺也會大小眼。

埔里的美，還未踏進，遠遠就有感應，走中潭公路，由埔里盆地蜿蜒而來的眉溪一路相伴，清澈水流源自於那方幽靜山澗，思緒已然飛揚。穿過3座觀音隧道，視野豁然全開，綿延茭白筍水田是嫩綠的前景，關刀山、虎子山提供優雅遠景線條，山腰虛無飄渺的雲霧柔化了畫面，驚起的白鷺鷥群無心成了入鏡主角。到了埔里，隨意一框，就是一景，或寫生、或攝影，總會手癢。

不要急著趕入市區，轉走隧道口前太陽



柳堤漫步



鯉魚潭山水





中台禪寺

廟左方小橋別有勝景，依山而立的圓通寺、玉佛寺、法華禪寺、佛光寺，是盆地內先行的寺廟群，老樹石牆，梵音入耳，俗念頓斂。順山麓小路前行，融合中西方建築文化特色的中台禪寺巍峨聳立，至為壯觀，遠眺近仰，都是震撼。至此，可先打住。埔里的好山好水，神明也中意，依非正式調查，埔里一地，稍具規模寺廟有400座以上，散布山巔、谷間的精舍尚且未計，寺廟行腳以小區塊規劃為宜，蜻蜓點水一路窮趕不符道理，禮佛匆促，也有失敬意。

## 鄉間豐饒之路

下山之路有多條選擇，走沿著眉溪的鄉間小路，最能領會埔里物產之豐饒多樣，有水就有茭白筍，如牧草密集成林的是尚在拔高的紅甘蔗，長形草屋是培育香菇的溫床，高棚綠蔭下青綠小果是百香果，鄰旁矮一截



棚架垂吊一條條紅紫艷麗茄子，短短路程，叫得出名號的作物就有十來種，整個盆地有如渾然天成的農業博物園。

推進至守城、大湳一帶，則是花卉天地，滿天星、康乃馨、虎頭蘭、蝴蝶蘭、非洲菊、玫瑰、

香水百合…各色花種應有盡有，埔里和彰化的田尾並稱國內兩大花卉生產中心，花卉產業興盛，使盆地更添繽紛。

若還有時間，可順遊處在山谷深處的鯉魚潭，潭邊增設遊樂設施、休閒飯店後，已不復昔日猶如村姑清純模樣，還好切過潭面的柳堤並未變貌，柳樹依然蒼勁茂密，漫步其間，還是美麗。

一路走來，肚子應該已經抗議，無妨，人口9萬左右的埔里原是小鎮規模，飲食文化之豐盛，比起中型都市甚且過之，台港、客家、歐美、日式、山產海鮮各種菜式無所不有，取材自在地的野菜料理別具特色，很可試試。

以上行程只是隨意安排，埔里的菁華僅略沾一些，用些心思，安排個十來條動靜皆宜、可賞可遊路線，一點不難，埔里的美，絕對值得一遊再遊。

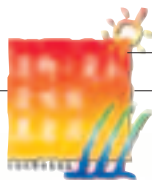
8/9



微風細雨



田園沃野



文／蕭寧馨 台大生化科技系暨微生物與生化研究所教授

## 茄子，也是 多酚家族一員

夏天吃茄子可能有降火的效應

茄子的品種很多，外皮的顏色各不相同，台灣的茄子是淺紫色，日本茄子為深紫色，有些則紫的黑亮，還有雪白的顏色，看起來就像雞蛋一樣，這是最早栽培的品種，也解釋了英文名稱「eggplants」的來源。

就營養成分而言，茄子似乎沒有太多獨特的營養素，但是與國人喜愛的香蕉或蘋果比較，茄子的熱量不高，因為醣類含量少，除此之外，茄子的膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀等4種保護性營養素的含量與香蕉相近，而高於富士蘋果(表1)。

此外，根據中興大學顏國欽教授的研究報告，茄子含有相當豐富的抗氧化成分，包

括多酚類、黃酮類、花青素等(表2)，這些組成可以清除自由基，以及巨噬細胞產生的代謝物，有助於降低發炎反應造成的氧化傷害，效應強過洋蔥、苦瓜、金針等已知性寒的蔬菜，這也符合中醫對茄子的看法，屬於甘寒或甘涼，夏天裡食用茄子可能具有降火的效應。

茄子的調理往往給人有浸在油裡的油膩感，這是因為茄子加熱時，細胞壁內的空氣逃逸而產生空隙，若以油炸或油煎，會吸收大量的油脂。有研究指出，茄子的吸油量幾乎是蔬菜中的冠軍，甚至高達炸薯條的4倍。因此食用茄子要注意烹調的方法，西式

表1. 茄子的營養組成（每100公克）

| 食物   | 熱量<br>(kcal) | 水分<br>(%) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 醣類<br>(g) | 膳食纖維<br>(g) | 葉酸<br>(ug) | 維生素A<br>(ug) | 維生素C<br>(mg) | 鈉<br>(mg) | 鉀<br>(mg) | 鈣<br>(mg) | 鎂<br>(mg) |
|------|--------------|-----------|------------|-----------|-----------|-------------|------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 茄 子  | 25           | 93        | 1.3        | 0.4       | 4.7       | 2.3         | 22         | 3.3          | 6            | 4         | 200       | 18        | 14        |
| 香 蕉  | 91           | 74        | 1.3        | 0.2       | 23.7      | 1.6         | 20         | 2.3          | 10           | 4         | 290       | 5         | 23        |
| 富士蘋果 | 46           | 87        | 0.3        | 0.2       | 12.1      | 1.2         | 3          | 4.2          | 2            | 3         | 110       | 5         | 4         |



## 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





表2. 茄子的抗氧化成分含量

| 蔬 菜 | 多酚類 (mg/g) | 黃酮類 (mg/g) | 花青素 (mg/g) | 維生素C (mg/g) |
|-----|------------|------------|------------|-------------|
| 豌豆嬰 | 48.2       | 17.2       | 1.3        | 2.2         |
| 茄 子 | 33.7       | 17.3       | 1.7        | 2.3         |
| 金針花 | 22.7       | 22.4       | 0.5        | 0.6         |
| 絲 瓜 | 20.7       | 17.9       | 0.5        | 1.2         |

調理不妨採用燒炙或烤，中式料理可以採用水煮或蒸熟，盡量避免油炸或油煎，比較符合現代人的健康需求。

世人都追求活得健康和長壽。世界上有3個長壽著名的族群，義大利的薩丁尼亞省居民，日本琉球居民，美國的安息日會教友。他們各有自己的文化生活與飲食習慣，薩丁尼亞人喝紅酒，食用羊乳起司，以及其他含有n-3脂肪酸的食物；琉球人吃的食物分量較小；安息日會教友吃素，多吃豆類和堅果類；但是他們有共通的飲食原則：多吃蔬菜、水果、全穀類，也不抽煙。除了飲食之外，他們的日常生活較為動態，有較多的活動量，並且擁有安定和樂的家庭，以及活躍的社交生活，與家人、親友、鄰舍維持樂觀而積極的人際關係。

現代人對健康的定義已經超過免於疾病的層次了。1948年成立的世界衛生組織在章程中給健康下了現代的定義：「健康不僅是身體無病或體格強壯，而是指身體、心理、社會適應都處最佳狀態。享有最高水準的健康是每個人都有的基本權利，不因種族、宗教、經濟、政治信仰、社會階級而有歧視之別。」1984年，世衛組織又在健康的要素中

添加了「心靈」一項。

美國著名的家庭健康節目主持

人，家庭醫師賴瑞模(Walt Larimore)指出一個人的健康應該包含4個層面，好像汽車的4個輪子一樣，這4個輪子分別是：身體健康——生理方面的健全；感情健康——心智能力和各種感情的維繫健全；關係健康——與家人、同事、朋友的關係健全；心靈健康——信仰或心靈寄託健全。

如果您要享受健康，善用蔬果來調理健康的飲食，加上動態的生活和運動，可以維持健康之輪飽滿有力，但這只是健康的四分之一而已。還有其

他3方面要同時兼顧，

利用暑假闔家相

聚，共遊、共

樂、共學，追求

一家人的健

康。



長壽健康的秘訣



這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社

定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（郵購另加掛號郵資60元）

門市部：(02) 2362-8148轉30／31 台北市溫州街14號一樓