



清潔栽培·清潔蔬菜·蔬菜生食

鳳山熱帶園藝試驗分所所長 郁宗雄

蔬菜中含有豐富的維他命和鈣、鐵等無機鹽類，這些成份，是我們維持健康所不可缺少的營養物質。但是蔬菜切後經過水洗時，這些營養份易被溶解於水中而損失，如再經加熱煮熟，又易受熱和「氧化」而變質。所以，為了保全蔬菜內所含的營養分，最好可供生食。

蔬菜生食時，不但可以保持天然風味，促進食慾，所含各種酵素亦得保全，有助於消化吸收。所以蔬菜生食，對於營養方面，實有提倡的價值。

西洋人士多吃麥食（如麵包），麥類所含蛋白質的性質和酸度與米飯不同。西洋人的副食是以肉食為主，如再佐以用油鹽煮熟的蔬菜，在生理反應上很不相宜，所以他們的蔬菜多半是生食或半生食。最近美軍方面需要大量生食蔬菜，就是為了配合他們的飲食習慣。

目前臺灣的栽培情形，蔬菜上施用人糞尿（水肥）的習慣仍相當普遍，影響食用者健康。尤其蔬菜生食時，更為危險。所以，如提倡蔬菜生食，必須先提倡不用人糞尿的蔬菜栽培，即所謂以清潔栽培生產清潔蔬菜。

在進步的觀念上，人糞尿為極其污穢之物。對於施用人糞尿的蔬菜，姑不論其衛生上的危險性如何，即在心理上亦難於忍受。所以供應生食蔬菜，必須以不用人糞尿為第一要件。

今天我們要想提倡蔬菜生食，並促進生食蔬菜的外銷，除需注意種類和品種的選擇外，更要注意栽培和包裝運輸上的技術，以確保清潔。

結球萵苣 (李伯年攝).....	封面
農業新聞.....	六一七
蔬菜清潔栽培要點.....	八
美軍收購清潔蔬菜標準.....	九
西洋芹菜栽培.....	一〇
番茄甜椒栽培.....	二三
清潔蔬菜與農藥施用.....	二五
結球萵苣栽培.....	二六
胡蘿蔔栽培要點.....	二八
優良的水稻品種.....	三三
中南美蕉在日本市場.....	三六
乳牛的疾病 (續完).....	三六
豐年畫刊.....	六一元
怎樣養蠶.....	三〇
農友新知.....	三一三
推廣活動.....	三四
農校園地.....	三五
四健園地.....	三六
農村家庭.....	三六
農業廣播.....	三六
農友園地.....	三六
農業信箱.....	三六
臺灣最新農藥登記一覽表.....	三六
讀者來信.....	三六

本期附錄 五十七年 豐年 曆書