

百變甘藍

農糧署 / 蔡瓊娥

時序進入秋冬季節，氣候乾冷，適宜甘藍生長，也因為溫度逐漸下降，在病蟲害方面不像夏天那樣猖獗，使得管理比較容易，農民種植甘藍的意願也就跟著增加，所以一到秋冬時節，甘藍便進入生產旺季。今年的菜價在經過7月2日敏督利颱風、8月24日艾利颱風及911水災侵襲後，有一段時間是呈現上揚趨勢，尤其在9月份平均每公斤為28.4元，經過一段時間的調整，10月份市場價格開始下滑，到11月份每公斤已下跌到5.6元，與去年同期比較，下跌了51%（圖1）。最近12月第一週（11月28日至12月4日）台北市市場初秋甘藍交易量為1205公噸，較去年同期857公噸相較，增加41%，每公斤平均批發價格為5.2元，較去年同期13.2元下跌61%（表1）。這樣的訊息意味著，消費者又可大享口福了，又大、又甜、又好吃的甘藍，含有多種

表1. 產地、消費地批發市場初秋甘藍週行情表

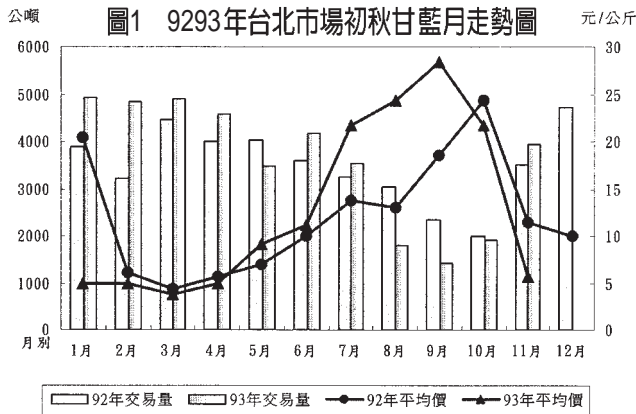
市場別		西螺	溪湖	台北
平均價 (元/公斤)	11月第4週	3.7	3.2	5.5
	12月第1週	4.3	3.7	5.2
	漲跌率	▼16%	▲16%	▼-5%
交易量 (公噸)	11月第4週	1289	428	1096
	12月第1週	1106	436	1205
	增減率	▲-14%	▲2%	▲10%

備註：11月第4週為11月21日至11月27日；12月第1週為11月28日至12月4日。

豐富營養素，多食有益健康。

甘藍為十字花科1至2年生草本植物，喜好冷涼氣候，有人說吃甘藍菜有如高麗人蔘之效果，故又稱高麗菜。台灣從秋季到春季為甘藍菜盛產期，產地集中在雲林、彰化、嘉義等縣，而夏季為淡產期，主要產地移至高冷之魚池、仁愛、信義、梨山、新社、和平等地。市場上常見的甘藍品種以「初秋」最多，全年皆可生產，現在正為冬季「裡作」蔬菜（即稻米秋收後到春耕前，利用這段空檔期所栽種的蔬菜）盛產期，「初秋甘藍」貨源增加，品質優良，價格便宜，民眾可把握時機搶鮮購食。

甘藍吃法很多，涼拌火炒兩相宜，還可當火鍋底，增加湯汁鮮味及甜度，甚至還能熬成減肥湯，值得民眾選購品嚐。選購甘藍時，以球體蓬





鬆不堅硬，葉片完整無破裂、無黃萎、無病蟲害，且葉梗扁平不凸起者為佳。甘藍含有高單位的維他命k及纖維質，熱量低，容易有飽足感，最適合用來當減肥食物。

甘藍美食最簡單的作法，就是涼拌生食，先把甘藍用水洗淨，灑些鹽用手抓一抓，去除多餘水分，加點糖、醋、花椒和薑絲，拌勻後即可食用，口感酸酸甜甜，十分入味。甘藍也可以當作火鍋材料，用牛奶做鍋底，作法最簡單，先將洋蔥、洋菇炒

香，加入切好的甘藍，最後倒入適量的牛奶，慢火熬燉，食用前再灑一些黑胡椒。牛奶最能襯托出甘藍的鮮美，一般民眾想不到牛奶和甘藍兩者放在一起，會產生恰到好處的湯頭。甘藍如果用炒的，口感也不錯，番茄與甘藍加在一起，也會撞擊出另一種新鮮味道，番茄先切片切丁，再與切好的甘藍、芹菜混在一起，味道奇佳，十分開胃，促進食慾，長期食用據說還具有抗癌的效果。把甘藍當鍋底，加入西洋芹、番茄、青椒以及高湯，少許的鹽，細火慢燉，煮一大鍋，飢餓時，就喝一碗，會有意想不到的減重效果，請消費者多享用國產蔬菜，支持台灣農業。

另外也籲請農民勿因短期現象而無計畫生產、搶種，以免造成生產過剩、供過於求，於裡作期間應多種植綠肥或休耕，減少這個時期的蔬菜產量，確保收益，避免將來衍生更多產銷問題。



最國際化的工作

財團法人國際合作發展基金會

最宏觀的未來

誠徵 駐外技術團農園藝、農機維修人員

資格

- ※ 大專以上農園藝或汽車、農機相關系所畢業，男需役畢
- ※ 大學具兩年以上、專科具五年以上相關工作經驗
- ※ 具實際栽培、推廣或維修經驗
- ※ 五十六歲以下

※ 諳英語、法語或西語：

- (1) 英語具語言中心全民英檢中級以上程度或同等測驗
- (2) 法、西語具語言中心FLPT 初級以上程度

※ 電腦：熟諳WORD、EXCEL軟體操作

待遇

- ※ 月支新台幣10~13餘萬元，另有艱苦加給美金2,825（布吉納法索）、2,650（甘比亞）、1,520（史瓦濟蘭）、2,395（馬拉威）、1,365（巴拉圭）、1,920（貝里斯）、2,125（巴紐）、1,470（薩爾瓦多）、1,410（宏都拉斯）、1,985（格瑞那達）、1,600（帛琉）、900（印尼）、2,150（馬紹爾）
- ※ 享休假（每月1.5日，不含例假日）、駐外人員國際綜合險、駐地醫療保險

聘期

以計畫期程為準（每任期至多三年）

工作地點

非洲布吉納法索、甘比亞、史瓦濟蘭、馬拉威、中南美洲巴拉圭、貝里斯、宏都拉斯、薩爾瓦多、格瑞那達、大洋洲巴布亞紐幾內亞、帛琉、印尼、馬紹爾

應徵方式

意者請至本會網站（www.icdf.org.tw）下載履歷表，寄c.w.kao@icdf.org.tw

書面履歷經初審合格者，本會將另行通知英語（或法、西語）筆試（具上述語文資格者免）。筆試合格者再行通知面試（含專業及語文）。

報名截止日期至九十三年十二月二十日止