

→ 疏果，減少養份消耗；於成熟前灌注液肥，以提升品質；採收後，於班集貨場進行清理、分級、包裝。包裝的紙箱規格為55×35×20公分，依果粒大小分為每箱7粒裝（每粒1,600~1,800公克）、8粒裝（1,400~1,600公克）、9粒裝（每粒1,300~1,400公克）、10粒裝（每粒1,100~1,300公克）。農會為維護產品品質的一致性，派有專人抽驗，嚴格管控品質，產品以序號出貨，以利追查不合格品牌規格之產品，而確保信譽。

有豐富的營養素 為良好的水果

洋香瓜為低熱量、高營養性的水果，據台大蕭寧馨教授分析結果指出，

每100公克的洋香瓜，約含熱量29大卡、水分91%、碳水化合物7.2公克、膳食纖維0.8公克、維生素C 20毫克、β-胡蘿蔔素710微克及鉀（200毫克）、鈉（23毫克）、鈣（13毫克）、磷（14毫克）等豐富之礦物質。洋香瓜含高水分及豐富的醣類、維生素、礦物質、有清涼解渴，幫助消化等之功效，其果肉為橙色，正是β-胡蘿蔔素的色澤，與維他命C同具有抗氧化之功能；鉀、鈣及膳食纖維含量高，可預防高血壓，控制血糖和血脂，治療便秘等效果。洋香瓜除可生食外，又可調製成各種飲料，是一種很好的多樣化水果。



農村獵影

天涼好中秋

文圖 / 張瑞卿

中秋時節朝晚多霧，是天氣漸涼的好季節。

中秋節有種種娛樂及活動。據文獻的記載，中國早在周朝就有拜月的儀式，唐朝時，家人團聚拜月的習俗便很盛行。

台灣的民間習俗，在中秋節要拜祖先神明、拜土地公；感謝土地神護佑五谷豐收，祭拜的供品有月餅、牲禮、米粉、芋及米麻糬等，在田頭田尾要插土地公杖，杖上夾香及金紙，各庄里土地



公廟有演戲謝神。

中秋節圓月之下家人歡樂觀月，有的烤肉、烤玉米、食月餅、柚子等，全家樂融融。

近年來月餅有台式、日式、廣式，大小月餅精製紙盒都有，送禮、自用皆相宜。

