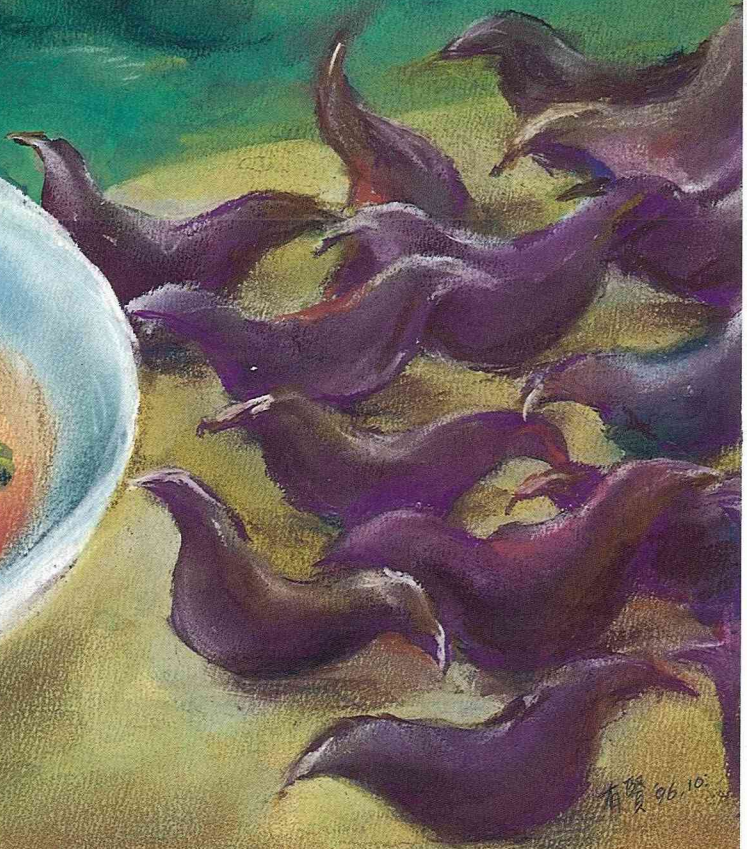


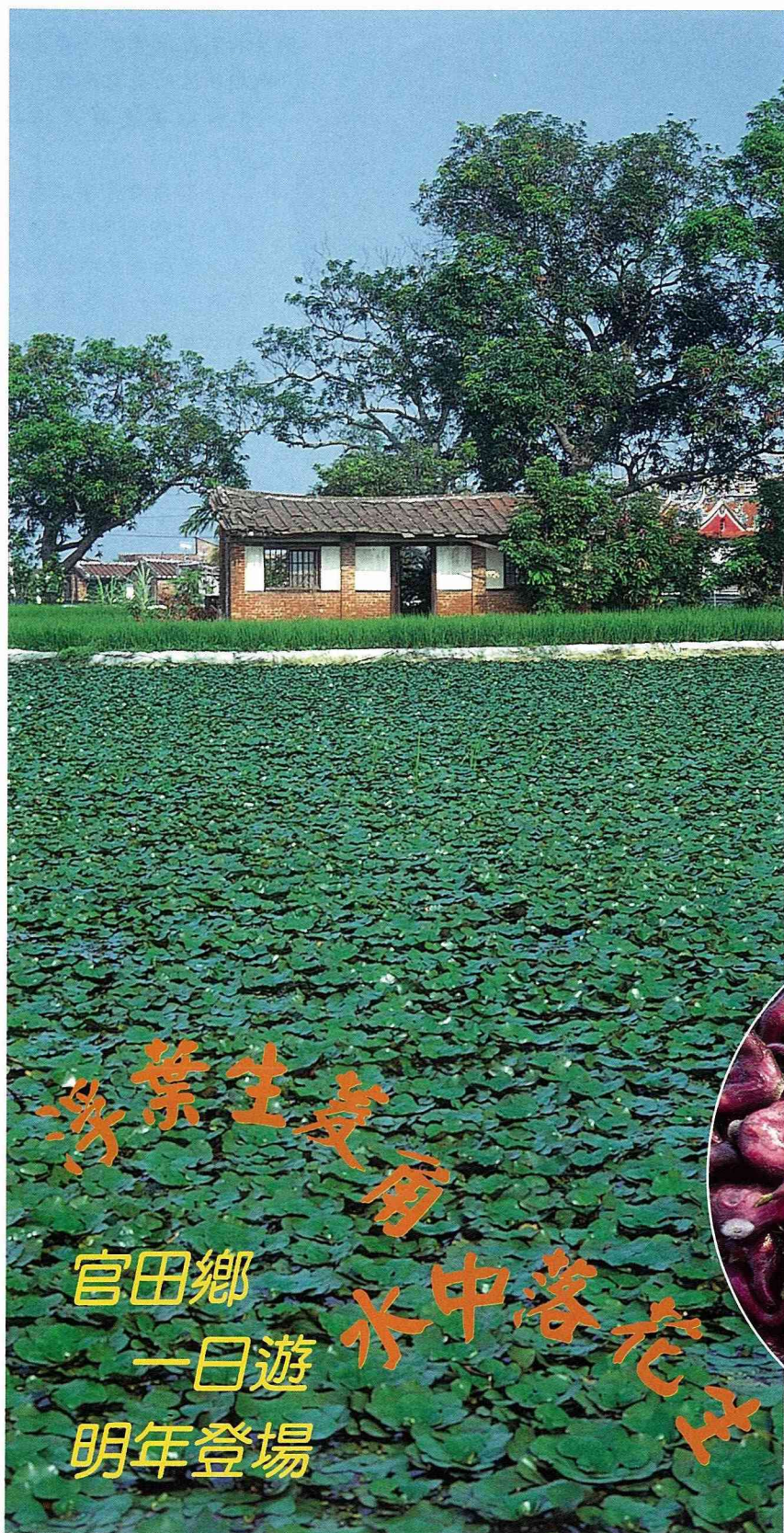


官田鄉採菱之歌

兩頭尖尖、有如月牙彎彎的菱角，是官田人世代種植的水生作物，早年只是利用池塘、沼澤零星種植，如今改用水田栽培，從配角躍升為經濟作物，面積擴充到290公頃，年產量約3,400公噸；從粗放管理進步到精緻農業，官田人把菱角視為自己的「一鄉鎮一特產」，希望把官田菱角的名氣，打得和白河蓮子一樣響，讓划船採紅菱的情趣，比美荷葉田田的詩意。

主編 余淑蓮





菱葉生菱角
官田鄉
一日遊
明年登場
水中落花生

■官田鄉菱田風光。

菱

角是一年生的水生植物，喜愛高溫多濕的環境，早年高屏地區和嘉南平原一帶，農家利用低窪地區的積水池塘或沼澤，零星種植菱角，因水深不方便操作，管理很粗放，秋天菱角成熟，採收當零嘴食用，每年秋風吹起，大街小巷就可以看到推著水煮菱角的小販，特別是在電影院門口。

近年因水質優氧化和工業廢水污染的問題，影響菱角的生長，可以栽培菱角的乾淨池塘愈來愈少，但是國人生活水準提高之後，菱角的消費量反而日增。民國76年起政府推行稻田轉作政策，為維護台灣的水田生態，同為水生作物的菱角，列為優先轉作的對象。水田轉作菱角有涵養水源及土壤肥力的功能，於每年第一期水稻收穫後，利用第二期作期間種植菱角。

水田菱角的特點是可以配合輪作制度，利用集約的栽培管



■生鮮紅菱。



理，提高菱角的產量和品質。官田鄉的水源引自曾文水庫和烏山頭水庫，經由嘉南大圳的灌溉系統而來，水質良好，9月中旬開始至12月上旬結束的採菱季節，適合發展菱角園觀光活動。官田鄉農會菱角產銷班的陳清詳，是很有經營頭腦的現代化農民，他計畫明年要把自己7分地的菱角園，開放觀光，菱角園距離高速公路麻豆交流道及台1號省道都不遠，交通便利。

在鄉農會輔導下，陳清詳規劃中的「官田鄉一日遊」活動內容有：菱田採撈，農莊巡禮，捉泥鰍，土芒果綠色隧道巡禮，菱角宴，彩繪菱田。我們可以期待明年官田鄉秋日的盛會。

重頭戲之一的採紅菱，在吃水較深的池塘，採菱人是坐在採菱舟上，划水採菱，需要懂得維持平衡的要領，不然很容易翻船，這是推動觀光採菱活動時，必須注意到的安全問題。

菱角田的水深較淺，採菱人則穿上橡膠鞋，直接入田採收，



■拿起整叢菱葉，才能看到長在底部的果實。

準備大型鋁盒放置菱角，這種採收方法效率較高。熟練的採菱人每天約可採200公斤以上的菱角。

菱角果實的成熟期不一致，成熟果多在簇生葉群較下位葉腋，一簇菱角每次採收時有1~2粒成熟果，如果採到未熟果，只能當作蔬菜用，商品

價值降低，所以採菱人對菱角成熟度的判斷很重要。育出成熟期一致的菱角品種，是官田鄉菱農最大的期待。

菱角葉片呈三角菱形，幼苗期浮貼在水面上，莖細長，深達水面下泥土中，自莖節生出毛刷狀鬚根，吸收水中養分。葉片以放射狀向上著生，簇生成一叢叢，有如一朵朵綠色的蓮花。葉柄中段膨大，充滿空隙，形成氣囊，幫助葉片浮在水面，所以稱為浮葉。

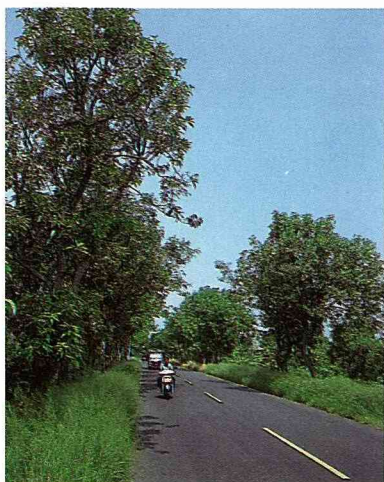
從葉腋長出白色小花，開花



■推著大鋁盆，直接入田採菱的效率高。



■採菱小舟。



■土芒果綠色隧道。



■用菱角刀剝殼取仁。



■煮熟菱角。



■推動觀光菱角園的陳清詳農友。

授粉之後，花梗就向下彎曲入水，在簇葉群下發育成果實。當菱角採收接近尾聲，成熟而漏採的菱角即自行蒂落田間，菱農一粒一粒撿拾起來，選取飽滿而碩大的，留種作為明年播種育苗之用。菱角開花結果的特性，很像落花生，而有水中落花生之稱。

官田人種最多的菱角品種是「大角」紅菱，其次是「大肚」紅菱，還有極少量的「鬼菱」。官田鄉菱角產銷班班長陳竹木說，「大角」最香，「大肚」不香，「鬼菱」是大陸品種，有四個角，剝食很不方便，只能當蔬菜用，所以栽培量很少。

菱角最普

遍的吃法，是帶殼入鍋煮熟。剝殼的雪白菱肉，可當零嘴食用，或沾蒜泥醬油，作下酒小菜。煮熟的菱角，一時吃不完，可放冰箱冷藏，慢慢享受。

新鮮菱角剝殼後之菱角仁，富含澱粉質，有栗子風味，燉排骨或紅燒豬肉，口味獨特，頗受喜愛。官田鄉農會特別研製多種口味的菱角食譜，適合家庭烹調，提供讀者參考。



■好像綠色蓮花的叢生菱葉，從葉腋開出小白花。

菱角營養分析

重量	熱量	蛋白質	脂肪	鈣	磷	鐵	維生素				澱粉
g	cal	g	g	mg	mg	mg	A	B1	B2	C	
							I.U.	mg	mg	mg	
100	89	3.2	1.9	50	104	0.8	-	0.57	0.18	45	豐富

資料來源：台灣產常用食品之營養成分



■官田鄉的路邊菱角攤。

官田鄉小檔案

地名由來

原名「官佃」是鄭成功時代設營開墾的「官田」，因此得名。

地理環境

位於台南縣中心，附近有風光綺麗的珊瑚潭（烏山頭水庫），發展觀光事業頗富潛力。

行政人口

北接六甲鄉，南接與曾文溪為界的善化鎮，西北鄰接麻豆鎮及下營鄉。人口4,000人。

地方產業

農產品以稻米、甘蔗、玉米、蔬菜、菱角為大宗。

訂購菱角

電話：06 579 1221～5

傳真：06 579 3533

台南縣官田鄉農會推廣股



菱角食譜

菱角排骨湯

材料：

菱角仁半斤、排骨4兩、香菜少許。

調味料：

鹽1茶匙。

作法：

1. 菱角仁用鹽揉洗一下去薄膜，用清水洗淨備用。
2. 排骨放入沸水川燙片刻，撈起濾乾備用。
3. 將排骨加水煮開略熟，加入菱角仁，燉煮至菱角、排骨熟透，加入鹽、香菜即可。

菱角油飯

材料：

菱角仁半斤、糯米 $1\frac{1}{2}$ 斤、胡蘿蔔丁 $\frac{1}{2}$ 杯、絞肉4兩、紅蔥屑2大匙、毛豆2兩、香菇丁2大匙。

調味料：

醬油 $1\frac{1}{2}$ 匙、鹽1小匙。

作法：

1. 糯米洗淨用水浸泡1小時，煮熟挑鬆，備用。

2. 菱角仁洗淨切丁，將胡蘿蔔丁、毛豆於鹽水中煮熟，泡冷水，備用。
3. 油鍋中3大匙油，爆香紅蔥頭、絞肉、香菇、菱角仁，加調味料及 $\frac{1}{2}$ 杯水燜熟，入胡蘿蔔、毛豆、糯米飯拌勻即可。

紅菱甜湯

材料：

菱角仁12兩、櫻桃5粒、檸檬1粒（切片）、糖1杯、水6杯。

作法：

水6杯鍋中煮沸，關小火放入菱角仁煮熟，加糖熄火待涼，食用前加水果即可。

備註：亦可加紅豆、綠豆、薏仁同煮成甜湯。

菱角鹹湯

材料：

菱角仁半斤、里肌肉絲2兩、香菇絲2大匙、紅蔥頭2粒、胡蘿蔔絲、芹菜丁各少許，水4杯。

調味料：

1. 醬油1大匙、鹽、胡椒粉各少許。

作法：

1. 菱角仁加水4杯、磨成漿、去渣，備用。
2. 鍋中3大匙油，爆香紅蔥頭、里肌肉絲、香菇絲，醬油炒香入1. 菱角漿煮沸



■菱角凍

加入胡蘿蔔絲、芹菜丁及2調味料即可。

炸菱角仁

材料：

1. 菱角仁1斤
2. 麵糊：麵粉4兩、沙拉油1大匙、鹽 $\frac{1}{4}$ 小匙、糖3大匙、蛋2個、水少許。

作法：

1. 將2. 料麵糊調勻，備用。
2. 半鍋油，燒約七分熱，用小火將菱角仁粘麵糊入鍋中，炸熟後，將火候稍為開大 $\frac{1}{2}$ 點，將外皮炸成金黃色盛起，撒胡椒粉，即可食用。

菱角凍

材料：

菱角仁8兩（2杯），紅色酸梅5粒、糖一杯、洋菜粉1包、水7杯。

作法：

1. 菱角仁洗淨入果汁機中攪打，一邊慢慢加水5杯，打成漿，瀝去渣，汁備用。
2. 酸梅5粒、浸泡2杯水，使之溶解後加洋菜粉拌勻，與1. 菱角汁一同鍋中煮開加糖起鍋，裝入模型盒中凝固，冰涼後食用，更加可口。

鄉



■菱角排骨湯



■菱角油飯

