

2001

餐桌上的菜園

好采頭

干禧蘿蔔

輔導單位／行政院農業委員會
協助單位／台北農產運銷公司・雲林縣四湖果菜合作社
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂・曾文田

本文所稱蘿蔔即俗名白蘿蔔，屬十字花科，有別於繖形花科之胡蘿蔔。其別名為菜頭，古名為菜菔。日本人稱為大根，食用其根部大塊肉質。原產亞洲或中國，性喜冷涼氣候，耐寒性強，故主要栽培季節為秋冬期。

閩南地區在喜事吉慶或祭典均用其名為菜頭，以討好大吉大利之好采頭。蘿蔔由於生長迅速、栽培容易，產量高而穩定，其用途甚廣，肥大根部不但可生食、涼拌、煮食，也可脫水醃製菜脯、醬菜、黃蘿蔔等。其子葉幼苗（蘿蔔嬰）皆可食用（生機食療），間拔的大苗（蘿蔔苗）亦可食用，連其莖葉亦可煮食，據說有某種療效。由此可見其重要性，可說是本地一種具有經濟性和普遍性的根菜類。

一般而言水洗過的菜頭，不耐貯藏，要當天食用。未洗過的蘿蔔以紙張包裹後可存放數天。其食用方法有很多種，如生食，可切絲或日式蘿蔔泥。蘿蔔含有大量水份，中醫界列為涼性，據聞具有消毒的功能性，因此在日本的生食海鮮



■一個蘿蔔一個坑。



中，一定含有蘿蔔絲陪襯食用，用意在於防止生食不潔海鮮所引起的中毒。

五大品種：

生食·燉煮·醃漬

本地品種，依外觀形狀特性可分為：杙仔、斫仔、梅花、櫻桃、青皮五種。杙仔亦稱樁仔。即小木樁之意，根型較細長、兩端稍尖，根部肥大時，大部份露出地面，像一個小木樁。斫仔即根型似酒瓶（酒斫）較長橢圓形。上端較細、下端

肥大。梅花種其外觀較紡錘形，根底稍尖突，體型較小。因其葉形似裂葉梅花故稱梅花種（其他品種大都有板葉種）。櫻桃蘿蔔植株短小、根皮紅色、根形似櫻桃，其肉質為白色，但有辛辣味，常做盤飾或泡菜使用。青皮蘿蔔，屬晚生種，根部肥大時部份露出土面，根型為短筒狀，外皮為青色，有辛辣味、汁水較少較耐貯藏。種植產量較少。



田間管理：

一個蘿蔔一個坑

蘿蔔性喜冷涼氣候，故種子發芽時不宜高溫季節。一般栽培以點播為主，每穴播三~四粒，至發芽後陸續間拔成每穴留一株。

整地前先施用基肥犁入土壤中，其基肥必須充分腐熟、細碎後再全面撒施，且將土塊充分打碎再作畦面播種。

■蘿蔔幼苗長至本葉四葉時，每穴間拔成一株。



■秋冬蘿蔔，滋味最美。



若在生長初期多施氮肥，容易在收穫期前發生空心現象。三要素中氮肥不宜在早期多施，缺肥及一次施

用過多也會阻礙生長，以少量肥料分次追肥最適生長。

空心蘿蔔的發生，不但失去商品價值，即使轉為加工也不能做成好的加工產品。空心發生的早晚，

依品種品系而有差異，發育迅速的早生品種較容易空心。空心是一種過熟的現象，對根部一部份柔軟細胞，因營養供給中斷，發生餓死狀態變成空心。

蘿蔔雜交率高，為使品質整齊，間拔是一項很重要的田間管理項目。早生種要提前間拔，至本葉四葉時每穴拔成一株。中、晚生種經2-3次間拔後，至本葉5-6葉時每穴拔成一株，所以一個蘿蔔一個坑，是間拔的結果。

採收運銷：

年節應景物美價廉

蘿蔔生長順利時，早生種約40-45天，中生種約50-60天，晚生種約80-95天可

收穫。成熟後根部甚易發生空心，失去經濟價值，故須自大株先採收避免過熟。即發育屆滿旺盛期，根肩未呈綠色，葉片尚未枯萎即先行採收。預期採收前一星期須停止灌溉，避免塊根水份太多而裂開。手握葉梗拔起，用稻草將根部拭淨泥土，葉梗保留8公分，餘切掉，去除鬚根，分大、中、小個體，分級包裝，排列整齊裝入紙箱。

時序已入冬近春了，現值蘿蔔盛產期，物美價廉，台北農產公司每日蘿蔔進貨量約70-120公噸，名列大

宗菜第三名(甘藍、大白菜之後)春節期間需求更大，民間製作蘿蔔糕是最重要因素。

在台灣西南部平地夏季因溫度高不適蘿蔔生長，故轉移至中部高山地區種植，屬高冷地作物。



■蘿蔔生長情形。

贊助者 / 新榕園粵菜海鮮餐廳

師傅出招

一品四寶湯

材料：

金菇，豬肚，蛤蜊，排骨，白蘿蔔，冬菇

做法：

以上材料切好水燙後撈起，置入大燉盅加清水、鹽、味素各少許，保鮮膜蓋好，放入蒸籠40分鐘。





蘿蔔的營養

台氣 候漸寒，年的腳步近了，這是本省蘿蔔的盛產季節。省產的蘿蔔是非常典型的中國蔬菜，和國外的品種不一樣，閩南話稱為「菜頭」，因為與「采頭」諧音，自然成為年節不可缺少的吉祥物。蘿蔔不僅可以生鮮烹調，也可以調味醃漬加工成罐頭食品或冷藏食品，或是曬乾成菜脯，以延長保存期

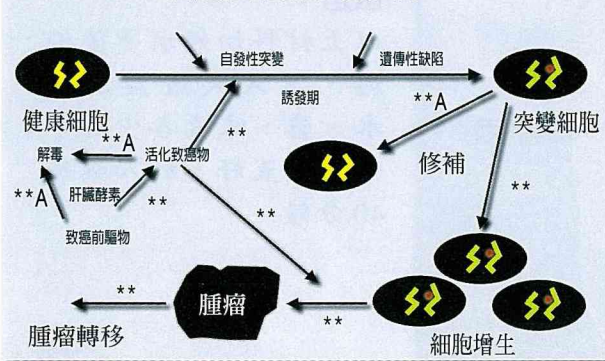
限。根據衛生署「1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查」結果，把國人食用的蔬菜按照攝取重量排名，蘿蔔高居第10名，平均一個月約攝取250公克。

生鮮蘿蔔的營養特色是熱量很低，水份佔94%，每100公克只有19大卡，不含脂肪或膽固醇，固型物的主要成分是膳食纖維。生鮮

蘿蔔與一般生鮮蔬菜一樣，礦物質中以鉀的含量最豐富，每100公克含鉀200毫克，而鈉含量很少；蘿蔔顏色雪白，不含類蘿蔔素，但是可以提供維生素C與葉酸。因此，蘿蔔與肉類一起烹調或是熬煮高湯，搭配食用可以稀釋菜餚的熱量，有助於降低油脂的吸收，讓口感不油膩而有獨特的清香，溶入湯汁的礦物質和維生素都可以為人體吸收利用，對心臟血管具有保護的作用。

醃漬的蘿蔔因為添加了糖、油與調味料而熱量較高，鹽醃的產品更大幅增加了鈉的含量。近年來政府推動CAS優良冷藏調理食品，採用新鮮的原料，經過衛生完善的加工程序，加熱烹調後快速冷卻，產品妥善包裝，無論是儲存、運送或是販售，都保持在攝氏7度以下，以

致癌與抗癌的機制



附圖 癌症的發生是一個複雜的過程(引用文獻JADA 1996;96: 1027-1039)

黃色：含有遺傳物質 DNA 的染色體

紅色：DNA 發生突變而異常的位置

**：可被蔬菜水果中抗癌成分阻斷的反應

**A：可被蔬菜水果中抗癌成分加強的反應

表 蘿蔔及加工品的營養成分

	生鮮	醃漬	干
熱量 kcal	19	118	47
蛋白質	94	70	75.8
脂肪	0.8	2.4	2.2
碳水化合物	0.2	5.7	1.2
膳食纖維	3.9	14.4	8.1
灰份			
維生素 B1 (mg)	0.5	4.9	10
B2			
菸鹼素			
B6			
C	18		
葉酸	12		
維生素 A 效力			
鈉	23	1519	3279
鉀	200	92	400
鈣	27	36	92
鎂	10	20	41
鐵			
鋅			

維持優良的品質。獲得政府認證的產品中有冷藏醃漬蘿蔔，可以選用鹽分低的產品，或是洗去鹽分後再烹調，以避免攝取過多的鹽分。

蘿蔔屬於十字花科，許多研究指出十字花科的蔬菜含有抗癌的成分。蘿蔔除了營養素之外，也含有抑制細胞突變的成分，可能有助於癌症的預防。癌症的發生是一個複雜的過程，分為三個階段（附圖），第一階段稱為誘發期，正常細胞的遺傳物質DNA發生突變，異常的細胞無法修復，也沒有自動死亡而存留下來；第二階段稱為增生期，突變的細胞大量繁殖，生成更多異常的細胞；第三階段為進展期，腫瘤處血管增生，腫瘤奪取養分而增大甚至擴散轉移。引發DNA突變的成分稱為致突變物，致突變物進入體內，有些會直接損害DNA，有些則須經過肝臟酵素代謝才轉變為致癌成分。

蘿蔔中的成分可以抑制直接突變劑的作用，也會抑制肝臟中的代謝酵素，進而消除間接突變劑的傷害。除了蘿蔔之外，其他十字花科的蔬菜還有甘藍（高麗菜）、花椰菜（菜花）、青花菜、芥藍、白菜、油菜等，都可以多加利用，以收保健養生之效。



■四湖蘿蔔田

四湖西鄰台灣海峽，地處沿海地帶，農地多屬沙質土壤，不適合種植稻米等糧食作物，且冬、春雨季遇東北季風強襲時，氣候不佳，土質的含鹽份高，使作物多元化。雖然水稻等糧食作物，不適合生長，反倒適合種植蘿蔔、玉米、甘藷、大蒜、西瓜等雜糧水果。



■蘿蔔產銷班班長陳進雄先生。

四湖蔬菜班陳進雄班長說，四湖的白蘿蔔主要產區分佈在飛沙、下崙、下寮、林厝寮等村落，栽培面積約有150甲。蘿蔔採收後，在田間立即分級，裝箱包裝，銷售管道有二，一由果菜大

盤商直接與農民洽購，是主要的銷售方式；僅1/3由四湖果菜合作社運銷台北一市及二市、台中、屏東、鳳山等地。

四湖果菜生產合作社主席黃添丁表示，該社創立於民國80年，現有60名社員。種白蘿蔔有10多年經驗的陳進雄班長指出，蘿蔔繁殖用播種法，產期從農曆7月至翌年2月。土質以肥沃而富有機質的砂質土壤最佳，四湖地區正好多屬砂質土壤，很適合蘿蔔生長，品質極佳，與鄰近的嘉義布袋蘿蔔齊名。



■四湖特產 白蘿蔔。



■四湖果業生產合作社外貌。



■四湖優品白蘿蔔。



位 處雲林縣最西端濱海地區的**四湖**，是一個仍保有台灣「海口」風情，純樸無華的鄉村。近年來，社區意識抬頭，積極而有效率的社區發展，成為這個農漁村鄉走向發展觀光與工商業的最大本錢。

總面積 77.1189 平方公里，境內擁有中部沿海最佳的天然海水浴場「三條崙海水浴場」，配合全台著名的參天宮、包青天祖廟「海清宮」，以及箔子寮漁港豐富的漁產，可供遊客品嚐到當地現撈的海產，尤其是近海捕撈的石斑、黑鯛及養殖牡蠣、文蛤，是嚐鮮的最佳選擇。

四湖開發很早，明朝崇禎末年，福建泉、漳二州移民，渡海到此開墾，因墾地之村東、村南各有兩個湖潭，合起來共有四個天然湖泊，先民乃將此部落命名為「四湖」。清世宗雍正 12 年（西元 1734 年），設置「尖山堡」，以後陸續有人前來拓墾更多的荒地，始漸繁華，鄉民即開始採蚵維生，故保有廣大的蚵田。日據時期（民國 9 年）設「四湖庄」，台灣光復後，改稱台南縣北港區四湖鄉，至 39 年區域重新劃分，才改隸屬於雲林縣。



■ 四湖農漁村即景。

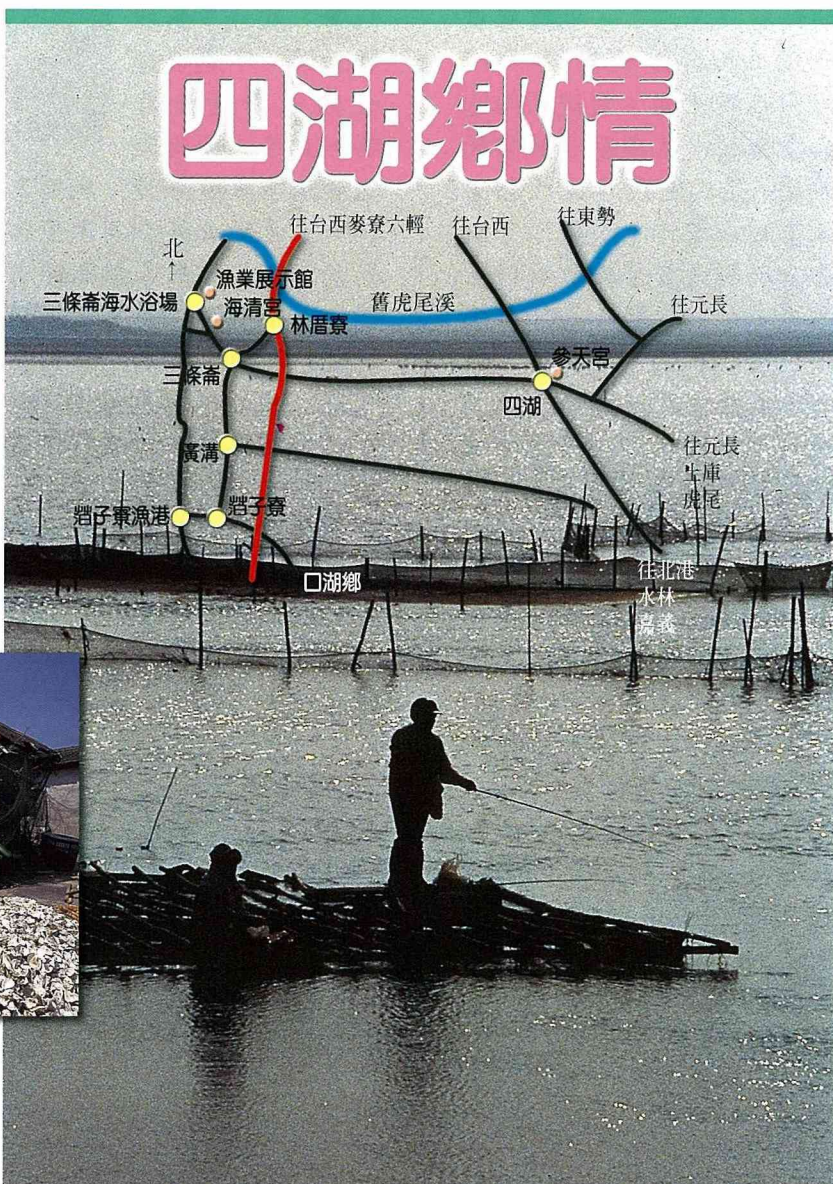
民風純樸的四湖，素以農漁為主要產業，以花生、玉米、西瓜、蒜頭等為主要的農產。4-8 月是西瓜的盛產期，汁多甜美爽口，在雲林沿海地區流傳：「沿海西瓜，四湖的最甜；四湖西瓜，林厝寮的最甜。」在三條崙東北面的林厝寮部落，是雲林沿海地區，最大的西瓜集散市場，每年的西瓜產季，每天有上千噸的西瓜完成交易過磅。若想要吃到甜美爽口的西瓜，只要到路邊的西瓜攤仔細挑選，包您吃



■ 沿海栽種高粱。

得滿意。

另一項特產—花生，是農民重要的生財之道，四湖鄉公所更將花生發芽的圖案，與海浪列入鄉徽中，象徵四湖的蓬勃朝氣，從傳統農鄉，走向結合觀光休閒來發展。





■三條崙海水浴場。



■花木扶疏的三條崙海水浴場。



■三條崙海水浴場的健康步道。

三條崙海水浴場

三條崙海水浴場是四湖的重要觀光據點，也是中部地區最好的海水浴場，在沿岸沙洲的保護下，有平坦的沙灘與乾淨的海水，尤其在鄉公所積極推動下，增加了更多的遊憩設施，以滿足遊客的需求。

目前，三條崙海水浴場內有海岸林間步道、體能訓練場、烤肉營地等設施，配合鄰近的漁業文物展示館等遊憩景點，提供遊客更多的休閒去處。



■四湖參天宮外觀



■關聖帝君聖像。

個沿海村鄉，帶來熱鬧的人潮與車潮。

三條崙包青天祖廟「海清宮」，是台灣民間崇拜包青天信仰的中心，多年前某電視台製播「包青天」連續劇時，曾帶來進香的熱潮，使海清宮的香火鼎盛。

夾在台 17、19 號省道間的四湖，對外的交通，十分便利。由北部南下，可由斗南交流道下來，往虎尾方向西行，轉 145 號縣道，經土庫、元長，再接上 160 號縣道，即可抵達四湖。

食宿交通資訊

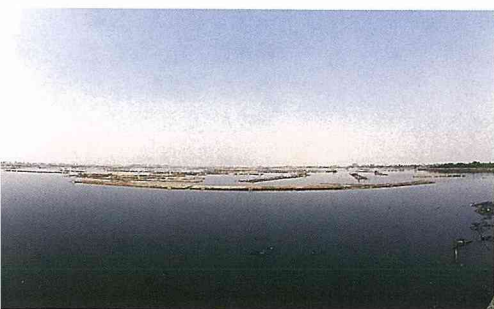
夾在台 17、19 號省道間的四湖，對外的交通，十分便利。由北部南下，可由斗南交流道下來，往虎尾方向西行，轉 145 號縣道，經土庫、元長，再接上 160 號縣道，即可抵達四湖。

從南部北上，請自嘉義交流道下來，接北港路，經新港、北港，轉 155 號縣道，就可到達。

走海線的話，沿台 17 線濱海公路，北上者，經台南、七股、北門、布袋、東石抵達；南下者，可自台中港、經伸港、芳苑、麥寮、台西，進入四湖。

客運方面，有統聯客運聯營的客運路線，自三條崙與高雄、台中、台北，有班車對開可直達。

住宿方面，有汽車旅館及參天宮香客大樓可供選擇，鄰近的北港鎮市區也能提供食宿。



■四湖沿海的養殖蚵棚。