

2001

餐桌上的菜園

異國風情

洋香瓜

輔導單位 / 行政院農業委員會
協助單位 / 台北農產運銷公司 · 台南縣七股鄉農會
企劃製作 / 鄉間小路月刊
特約攝影 / 劉慶堂 · 曾文田

洋香瓜為葫蘆科一年生蔓性草本植物，性喜高溫多日照，生育期以氣候乾燥、溫暖，發育最好，品質也最佳。洋香瓜原產中東及非洲一帶，台灣於民國46年由美國及日本引進品種，經農政機關及農友種苗公司等單位不斷研究育種，優良品種不斷推出，使台灣洋香瓜栽培，在世界上佔有一席之地。

由於生產栽培技術的更新與進步，使得洋香瓜在台灣全年都有生產，而且品質水準持續提升，現階段主要生產地在台南縣、台南市、嘉義縣、雲林縣、花蓮縣及宜蘭縣。

網紋·光面·哈密瓜

洋香瓜品種極多，在市場上，一般依其外觀約略分成網紋洋香瓜、光面洋香瓜、新世紀(又稱新疆)哈密瓜三種。

網紋洋香瓜顧名思義果皮披有網狀突出紋路而得名，目前品種多以天蜜、秋蜜、秋香、藍寶石為多，天蜜果形「高球」至橢圓形，網紋細緻，果重1.0-1.5公斤，果肉白色，肉質細軟多汁；秋蜜果形高球至橢圓形，網紋細密，果重1.0-1.5公斤，果皮淡黃綠色，果肉白色，肉質細軟多汁；秋香果形球形，網紋粗密，果重約1.0-1.5公斤，果皮橙黃



色，果肉橙色，肉質軟、多汁、香氣濃郁；藍寶石果形高球形，網紋粗且深，果重約1.0-2.0公斤，果皮黃綠色，果肉綠色，種子囊室小，果肉厚、肉質略粗。

光面洋香瓜的果皮無網紋或偶有稀薄紋路，目前品種以蜜世界最多，狀元次之。蜜世界果形長球形，果重1.0-2.0公斤，果皮如白玉帶淡綠色，果肉綠色，肉

質柔細，甜度高，香氣中等；狀元果形像橄欖，果重約1.5公斤，果皮金黃色，略有皺褶，果肉白色，肉質細緻，甜度佳，香氣中等。

新世紀哈密瓜，果形橢圓或長橢圓形，果重1.5-2.0公斤，果皮淡黃綠色，有稀疏網紋，果肉淡橙色，肉質脆而爽口，甜度中等。



露地·水耕·隧道式· 溫網室

洋香瓜栽培方式有露天栽培、PE布隧道式栽培及簡易溫網室栽培三種方式，後面二種設施栽培，具保溫、防止寒害，減少露菌病及蚜蟲發生等效果，生育情形良好，尤以PE布隧道式栽培，其移動及搭設容易，已成為目前最主要的栽培方式。

另水耕栽培是最先進的栽培方式，而且可抗拒連作之障礙，但因設施成本花費很大，除非有特殊銷售管

道，否則經濟利益差。因此目前仍由試驗機構研究階段，短期內尚難推廣。

選購要領與營養成份

選購洋香瓜時，主要依上述品種應有之特性，有網紋者，網紋需明顯、凸出，香氣濃郁者為佳；蜜世界則以果皮顏色似白玉、有透明感覺且有稀疏網紋者為佳；狀元則以果皮顏色較金黃且略有皺褶者為佳；新世紀哈密瓜則果皮綠中帶黃，稀疏紋路明顯凸出者為佳。

洋香瓜含豐富的醣類、維他命B、C、磷、鈉等，

有清涼解渴、幫助消化的功效，除可供生食外，因其香氣濃郁，可調製成各種飲料，如香瓜奶，冰淇淋，果汁、香瓜餅等，亦可製成罐頭。

國產品牌最佳選擇

台灣目前有二種品牌洋香瓜，即台南縣七股鄉農會



府城鄉



■洋香瓜隧道式栽培。

的「季季欣」及台南市農會的「古都府城鄉」，這二種品牌洋香瓜已通過政府的認證及授証，而且在市場上深受承銷人的歡迎及肯定，批發價格屢創新高，其特點為
 (一) 產品須有經商標註冊之品牌，品牌之使用及標示方式並符合商標法之規定。
 (二) 轄下產銷班組織運作

良好，且經驗證取得吉園圃標章或經農委會輔導辦理有機農產品驗證，並取得有機農產品證明標章。
 (三) 確實實施共同選別、統一計價。
 (四) 已辦理共同運銷且實績良好。
 (五) 至少具有一名國產品牌水果產銷訓練課程結業証書之工作人員。
 (六) 品牌

系列產品於產期內每品種單日供貨量至少30箱以上。
 (七) 其品質為總產量取最特優品質之10%以內。
 (八) 品質標準需合乎國產品牌規範；由於品質好，又通過層層的篩檢及政府認證，消費者可放心採購，保證物超所值。



師傅出招

贊助者 / 兄弟大飯店 · 黃建凱主廚

如意捲

材料：

1. 內餡：綠寶石洋香瓜半個、紅豆沙、素火腿。
2. 外餡：四方餅(也可用春捲皮、豆腐皮或紫菜片)。
3. 白芝麻適量。

做法：

1. 將內餡紅豆沙搓成細條狀。
2. 素火腿、綠寶石洋香瓜也切成條狀。
3. 用四方餅將內餡捲起，兩邊沾上白芝麻，入油鍋炸成金黃即可。





隨著天氣漸漸暖和，體重與身材的問題又漸漸浮現。控制體重的不二法門是減少熱量的攝取和增加活動量。在減少熱量的同時，必須特別注意其他必需營養素的充足，免得造成缺乏的問題反而得不償失。食物中提供熱量的營養素是脂肪、蛋白質與碳水化合物，其中以脂肪的熱量最高，水果幾乎不含脂肪，洋香瓜等瓜果類每100公克的熱量只有30大卡左右，因此屬於低熱量食品（表一）。

洋香瓜也稱為哈密瓜，不僅熱量低，更含有養顏美容的成分，其中最重要的是

水分，成人體內水分佔體重的60-70%。水分是人體必需的營養素，在體內執行重要的功能，細胞中的各種酵素反應都需要水作為媒介才能進行，養分與代謝廢物也靠水來運送，這兩種功能都是自主運作，平常我們並不自覺。

表二、瓜果類的礦物質營養素

食物 (100公克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	鈣：磷比例
甜瓜	12	320	10	17	1：1.7
洋香瓜	23	200	13	14	1：1
蘋果	4	100	3	11	1：3
低脂牛奶	41	153	111	101	1：1
里脊肉	35	359	1	38	1：38

表一、瓜果類的熱量營養素與維生素

食物 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	脂肪 (公克)	蛋白質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	β-胡蘿蔔素 (微克)	維生素C (毫克)
甜瓜	37	89	0.3	1.3	8.4	0.4	40	14
洋香瓜	29	91	0.2	0.7	7.2	0.8	710	20
蘋果	48	86	0.1	0.1	12.9	1.6	23	2.1
低脂牛奶	50	89	3	1.9	4	5.3	0	0
里脊肉	187	68	22	10	0	0	0	0

水分另一種明顯的功能是調節體溫，身體利用能量維持生命，同時也會產熱而使體溫升高，為了避免熱積存體內而造成傷害，水分扮演人體最有效的冷媒。皮膚的汗腺分泌汗液，汗液中的水分在空氣中蒸發，便帶走了熱量，使皮膚有清涼的感覺。熱天裡大量流汗，人體失水就會有口渴、頭痛、恍惚、疲倦等不適的感覺，必須補充水分，洋香瓜含有90%的水分，是平日解渴與補充水分的好方法。

洋香瓜所提供的水分並不單純，因為果汁中溶有糖分、礦物質、維生素C和β-胡蘿蔔素（表一與表二），口味與養分可以比美運動飲料，卻百分之百天然不經加工，不必擔心鈉過

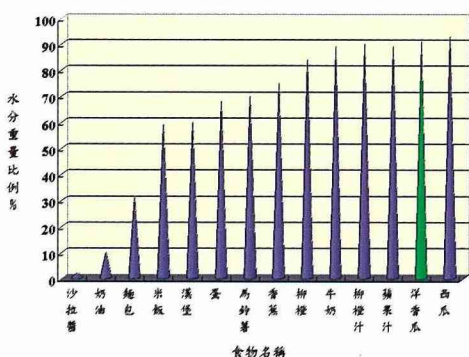
多，特別是含有抗氧化功用的維生素C與β-胡蘿蔔素，都是奶類與肉類所欠缺的營養素。

每100公克的香瓜可以提供約15-20毫克維生素C，大概是每天建議量的三分之一；洋香瓜的果肉略帶橙色，正是β-胡蘿蔔素的色澤，每100公克

洋香瓜提供的維生素A約等於建議量的五分之一；洋香瓜含有豐富的鉀，鈣量比肉類還多，鈣磷比例約在1或2，可以預防高血壓。

洋香瓜可以提供膳食纖維，這是預防文明病不可缺少的成分。膳食纖維是植物性食品特有的營養素，原來存在植物組織的細胞壁與細胞間隙，是用來保護細胞，提供植物支撐力的結構。

膳食纖維一般分為水溶性與不溶性兩類，兩者各有不同的保健功效。在腸胃中，水溶性膳食纖維吸水後會形成膠體的結構，好像果凍或仙草凍一樣，使食物在胃中停留較久，增加飽足感，減緩脂質與澱粉的消化作用，也減緩膽固醇與糖分



的吸收，因此有助於控制血糖和血脂。不溶性的膳食纖維也有吸水的作用，可以增加糞便的水份、重量和柔軟度，促進腸道的蠕動，可以預防和治療便秘，也可以吸收大腸中殘留的有害物質，



■洋香瓜。

加速排出體外，因此有預防大腸癌的效果。

水果中通常兼有水溶性與不溶性的膳食纖維，一般以果皮含不溶性纖維較多，果肉含可溶性纖維較多，洋香瓜去皮之後仍有豐富的膳食纖維。有人可能擔心多吃膳食纖維會影響礦物質的吸收，但是水果中同時也有不少礦物質，正好彌補這方面的損失。

和蘋果比較，洋香瓜的維生素C是10倍，β-胡蘿蔔素是30倍，鉀量是2倍，膳食纖維與礦物質平衡，而且熱量低，可以說是好處多多。一天中有一份100公克的洋香瓜，再搭配其他的蔬果，不但營養又可以享受多樣美味。[圖]



■洋香瓜生長情形。

台灣的洋香瓜是民國46年由日本、美國引進栽種，主要產地集中在台南、澎湖及屏東等縣。台南縣生產的洋香瓜，以七股沿最富盛名，目前七股鄉農會已成立19個洋香瓜產銷班，分佈

在三股、七分、永吉、義合、竹橋、玉成、大寮等村落，春、夏、秋三季栽培的總面積約1,000公頃，銷往台北一市、二市、三重、台中、高雄等地的果菜市場。

據七股鄉農會總幹事張明山指出，七股地區栽培的洋香瓜，有七股香、藍寶石、秋蜜、先環等品種，而以前二者居多。「七股香」品種，果肉呈紅色，甜度佳，果粒較重，果形也少有瑕疵；「藍寶石」為青色果肉，但易產生裂果情形，果粒也較易腐爛。

七股生產的洋香瓜，採收後經分級包裝，以7-8粒合計重量約20台斤者，賣得的價錢最好；6粒重27-28台斤者次之，這些品洋香瓜，透過農會共同運銷，銷售各地市場，至於次級品，則銷售到一般水果市場。[圖]

鹽分地帶農業 文圖 / 曾文田

七股洋香瓜



■洋香瓜田。

曾文田農會總幹事



■洋香瓜產銷班黃冬清班長。

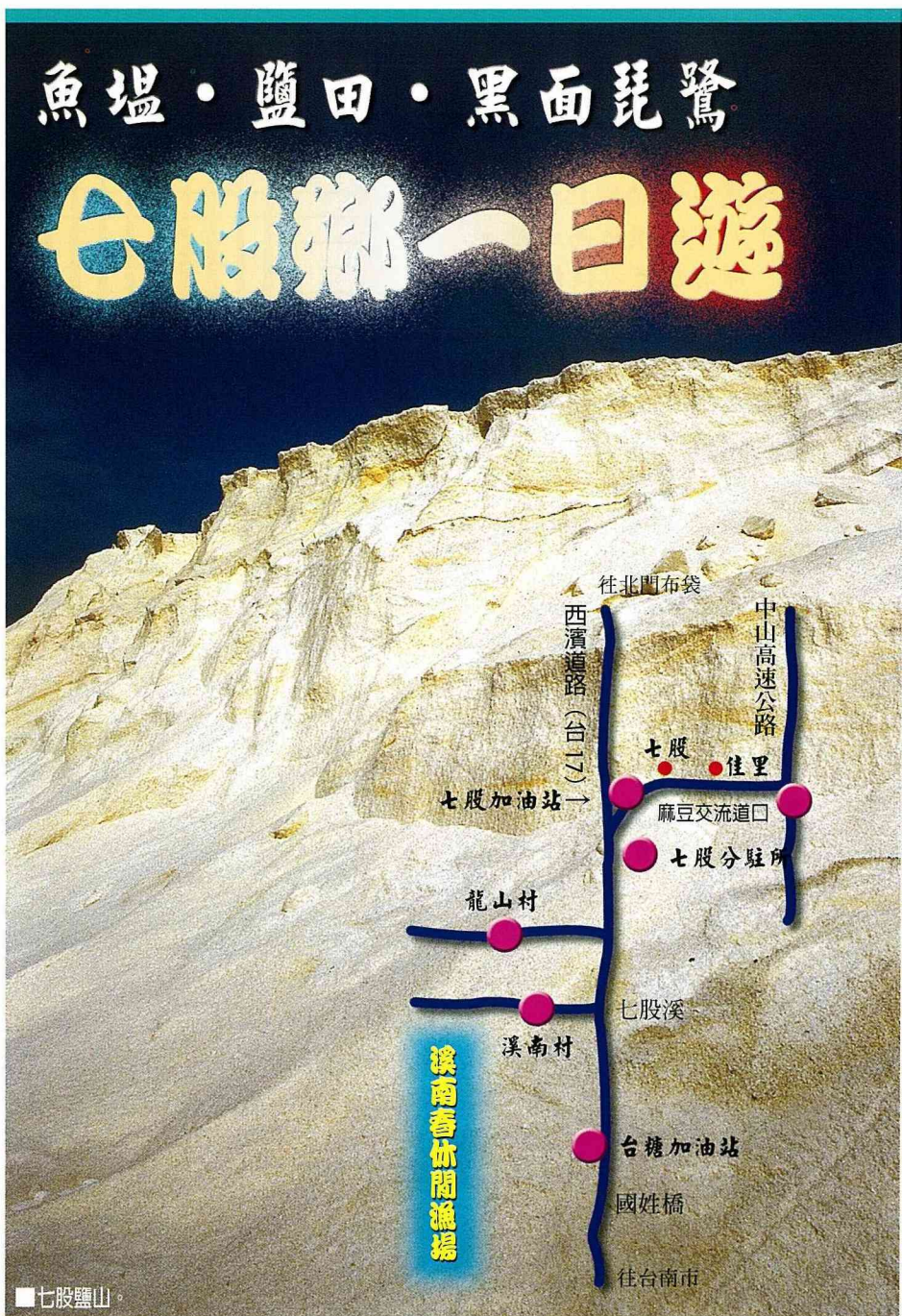


台灣西南沿海是單調平直的沙岸，這條海岸線從嘉義布袋南下，經過台南的北門、將軍、七股，到台南市的安南區，日照時間特別長，很適合晒鹽，於是在這條海岸線上，沿途可以一畦畦方格的鹽田以及一丘丘的白色鹽堆，把濱海地區點綴成閃亮雪白的世界，星羅棋布，廣袤壯闊。

晒鹽最需要的是充足的陽光與海風，因此，鹽田最忙碌的季節集中在日照最強，沒有雨水干擾的月份，每年農曆9月開始，到隔年4-5月間，東北季風颳起時，日照充足雨量少，承晒的鹽工就趁著漲潮開始幹活，忙著整修鹽灘，重新引進海水晒鹽、收鹽，成為一幅忙碌的鹽田風光！大海中的海水，經由送水的渠道，引進到鹽田裡的大蒸發池（俗稱「水區」），開始進行晒鹽，再轉到小蒸發池（俗稱「坪仔」），最後到結晶池（俗稱「鹽埕格仔」），約15日，就可收成。可是，若逢天候不穩定，則有可能全軍覆沒，採收不到半粒結晶鹽。



■七股沿海適合發展休閒漁業。



以往鹽水的「揚滷」工作，是由兩個人合力踩著腳踏龍骨水車，踏板一起一落，就將鹽水送進小蒸發池。後來，鹽工利用東北季風的風力，靠著大型風扇（葉）來帶動水車，雖然是節省了人力，可是碰到沒有

風的時候，風車就「罷工」了，因而耽誤了滷水蒸發的時間。最近幾年，各地的鹽田都普遍採用電動馬達抽水，用電力來取代人力和風力，所以，舊有的龍骨水車和風車，已成為點綴鹽田的產業文物。



■一簍結晶鹽。



■晒鹽的景觀將難得再見。



■夕陽下仍忙著工作的鹽工。



■台鹽七股廠進行食鹽裝袋。

民國 90 年台鹽民營化後，人工晒鹽勢必無法生存，今後要看阡陌縱橫、水波粼粼、人工晒鹽的綺麗風光，恐怕真的得在圖片上或錄影帶中才可復見。有機會到鹽田走一趟，親眼目睹鹽工冒著強烈的海風，頂著大太陽，彎腰駝背地在鹽田裡耕耘，鹽從那裡來？的確得來不易！

七股沿海地帶除了鹽田風光，鳥類生態資源非常豐富，除了世界稀有珍禽黑面琵鷺外，在將軍溪口可以看到尖尾鷗等 79 種鳥，而在曾文溪口則可看到包括黑面琵鷺在內的 67 種鳥，適合安排週休二日「賞鳥之旅」。

車子沿著黑面琵鷺保育區的指示牌，蜿蜒在海田之中，很快地就到達曾文溪口的黑面琵鷺賞鳥亭，透過望遠鏡，可以清楚地看到黑面琵鷺的美姿。黑面琵鷺可說是偉大的航海家，每年都會成群結隊，從 2000 公里外

的南韓、北韓外海小島及大陸遼寧等繁殖地，沿著南韓、日本，飛過東海、台灣海峽，抵達南台灣的曾文溪口作客，或沿著大陸沿海，飛到香港、越南渡冬。牠們從不會迷路，每年自 9-10 月開始，陸續飛來七股，而曾文溪口就是牠旅居的客棧，也是黑面琵鷺的第二個家，直到翌年 4-5 月，才會返回繁殖地。



■養殖魚塢常見白鷺飛翔。

曾文溪口北岸海堤內，是黑面琵鷺的主要棲息地，因堤防內側有頗深的潮溝，具有良好的隔離作用，相距賞鳥亭約 1000 多公尺，提供良好的棲息環境。曾文溪口還有許多常客，如大白鷺、小白鷺、大杓鷗、黃足鷗、鷗鷺、東方環頸行鳥、金斑行鳥、小水鴨、白眉鴨等水鳥，是一處賞鳥的好環境。



■透過望遠鏡，欣賞黑面琵鷺之美。



■搭膠筏遊七股瀉湖賞鳥。

