

2001

餐桌上的菜園

夏日
綠精靈

甜瓜

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 苗栗縣後龍鎮農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

甜瓜為一年生蔓性草本植物，性喜溫暖，多日照，在園藝學上，舉凡瓜類有甜味或香味者均屬於甜瓜，如洋香瓜、黃甜瓜、美濃瓜等，但依照市場的習慣，這裡所介紹的甜瓜，專指美濃瓜及黃甜瓜。因消費者習慣的改變，目前黃甜瓜已逐漸式微，北部市場上並不多見，美濃瓜則是從英文melon直譯而來，與高雄美濃並無關聯。

甜瓜原產中東及非洲一帶，台灣是在民國40年代，由政府機關及民間種苗公司相繼培育出較優良品種推廣栽培。台灣一年四季都有甜瓜生產，但以夏季為盛產期，主要產地依次為雲林縣、嘉義縣、屏東縣及台南縣，近3年(87-89)來，種植面積平均約3,500公頃，其中以雲林縣最多，約佔三分之一。

品種：

銀輝·金輝·新玉

目前甜瓜品種大致有銀輝、金輝、新玉等3個品種，都是由農友種苗公司所育成，銀輝種微扁圓形，成熟時皮色呈銀白色而稍帶黃色，肉色為淡白色，肉質鬆脆細緻，果梗不易脫落，不易裂果，果重約400公克，早生、植株強健，著果力強，耐熱、耐溼，品質穩定。

金輝種為黃香瓜品種，皮色金黃亮麗，果型微長橢圓，果面不易發生污點，果肉白



色，質地香甜脆爽，果重約400公克，極早生耐熱、耐溼，目前以高屏地區栽培面積較多。

新玉種微扁圓形，果皮白綠稍帶黃，表皮光滑，果肉淡白綠色，肉質鬆脆，果重約500公克。

栽培：

露地式與隧道式

甜瓜栽培方式有露天栽培及PE布隧道式栽培二種方式，露天栽培受天候、病蟲害等因素影響，生產較不穩定，且品質較難掌握，差異性大，但因栽培成本較低，仍為目前最普遍的栽培方式。

PE布隧道式栽培，受天候因素影響較小，且可減少露菌病及蚜蟲發生的效果，因此生產較穩定，品質較易掌握，品質佳且差異性小，但因栽培成本較高，農友仍畏於嘗試，不過近幾年PE布隧道式栽培已逐漸增加，相信不久以後，將成為栽培主流。

選購：

果型飽滿，香氣引人

選購甜瓜時，以果皮清潔，略帶黃色果暈，觸摸有沾手感覺，果型飽滿，果頂、臍部寬且平，且略溢香氣者為佳。

甜瓜以生食為主，未熟果亦可醃製成醬菜食用。甜瓜含豐富水份、醣類、維他命C及特有之香味，是深受消費者喜愛的夏日水果之一。

品牌：

「清純」甜瓜，消費者滿意

目前國產品牌甜瓜，只有苗栗縣後龍鎮農會通過認證，其品牌名稱為『清純』甜瓜，由於國產品牌的把關極嚴，從申請到認證需經層層關卡，完全符合國產品牌的作業規範及程序，才能獲得認證，因此後龍鎮農會『清純』甜瓜能獲選實屬不易。



『清純』甜瓜 89 年上市後就受承銷人及消費大眾的青睞，首日上市拍賣批發價格馬上獲得最高價，而且持續到供貨結束，價格為其他特級品的 2 倍多，在市場上的確一炮而紅，能夠有這麼好的成績，主要原因為其一切作業能符合國產品牌的規範，而分級包裝的特性為：

(一) 品質標準：同一品牌成熟適度，果型飽滿，具品牌固有色澤，果面光滑清潔，無裂痕、無斑點、無藥害、無

病蟲害及其他傷害。

(二) 甜度：13 度以上。

(三) 中果每粒重 350-450 公克，每箱 26 粒，大果每粒重 450-550 公克，每箱 22 粒。

(四) 包裝方法：12 公斤二層紙箱包裝，上下層以紙皮區隔，採粒裝箱。

消費者若在市場上看到甜瓜上有貼有「清純」甜瓜的標籤，就是國產品牌甜瓜，可放心採購及享用，絕對讓您滿意。

本省主要的甜瓜品種有黃香瓜與美濃瓜，最初是從大陸、日本與美國引進，在本省栽植，經過農業改良場與種苗公司的研究育種，發展了許多新品種。春末與夏秋是美濃瓜的旺季，炎炎夏日需要抗氧化的營養成分來保護皮膚，甜瓜含有維生素 C (圖一) 與類胡蘿蔔素 (表一)，是不錯的選擇。

水果類食物的特色是多汁與甜蜜，甜瓜也不例外，雖然甜度高，但是熱量卻不高 (表一)，尤其是甜瓜類，熱量甚至比蘋果還少，因為所含的碳水化合物量較少。水果所含的碳水化合物以單醣和雙醣類為主，單醣類有葡萄糖和果糖，雙醣類主要是蔗糖，果糖的甜度是蔗糖的兩倍，這是水果甜味的來源。

碳水化合物是人體最基本的能量來源，米飯麵食也可以提供碳水化合物，但是以多醣類的澱粉為主。無論是雙醣或是多醣，經過消化之後，都成為葡萄糖的型式供細胞利用，而且各類型的細胞都可以充分利用，每一公克產生 4 大卡的熱量，沒有任何廢棄。相較之下，如果利用蛋白質產生熱量，就伴有尿素的產生和排泄；如果利用脂肪產生熱量，每一公克脂肪完全氧化會產生 9 大卡的熱量，遠遠超過碳水化合物，而且脂肪的代謝需要葡萄糖配合，當葡萄糖供應不足時，會產生大量的酮酸，造成身體的不適。

師傅出招

贊助者 / 兄弟大飯店 · 食譜製作 / 鄒窗輝主廚

翠綠拌海鮮

材料：

鮮魚肉、鮮蝦、鮮干貝各 100 公克、甜瓜 300 公克、葡萄乾數粒、鮮奶 20 公克、美乃滋 100 公克、柳橙汁 30 公克。

做法：

1. 鮮蝦去殼，鮮干貝、鮮魚洗淨用開水燙熟，冰冷備用。

2. 甜瓜

切大丁塊，和海鮮類、美乃滋、鮮奶、柳橙汁合拌，再撒下葡萄乾即可。

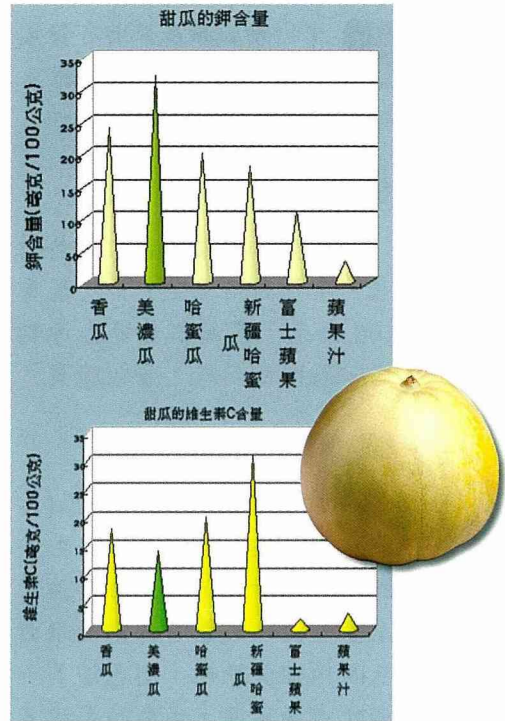


因此，日常飲食中有必要攝取充足的碳水化合物，坊間以蛋白質或油脂取代澱粉質的說法其實是不正確的，往往伴隨有不良的副作用。更重要的是，葡萄糖是腦細胞、神經細胞和紅血球最適用的能源，有充足的碳水化合物才能維持腦力；根據保健防癌的飲食原則，成人一天大約需要三碗飯量的五穀根莖類，原因在此，現代人的飯量不大，水果可以取代一部份的五穀根莖類，半斤的水果約可相當於一碗飯量。水果的糖分很容易吸收，可以快速供應身體的需要，最適合作為餐間的點心，快速彌

補葡萄糖的需要，可以維持體力。不過，對於需要控制血糖的人或是糖尿病患者就不建議如此做了。

與加工或調理食品對比，生鮮的食物通常鈉少鉀多（圖二），各種甜瓜的含鉀量也都高於蘋果。鉀是細胞內含量最高的礦物質，控制細胞膜的電位，也協助合成肝醣和蛋白質的酵素反應；血液中的鉀濃度不如鈉那麼高，但是對傳導神經衝動、協調肌肉收縮、調節血壓都非常的重要。

飲食中的鉀很容易吸收，吸收率超過90%。鉀會從腸道與腎臟流失，每天的流失量大



約是糞便400毫克，尿液約400毫克，因此攝取量大約要2000毫克才能維持體內鉀的充足。每天半斤（300公克）的甜瓜可以供應約750毫克的鉀量，已經達到一天需要量的三分之一，再配合其他的食物就不虞缺乏了。

超過身體需要的鉀會從尿液排出體外，只要腎臟功能正常，不必擔心鉀過量的問題。

然而，近年來腎功能不良的人似乎越來越多，一但腎臟功能減退，鉀的排泄受到阻礙，血液中鉀濃度升高，這就需要加以注意，因為血鉀過高，會導致心率不整，嚴重時有致命的危險，因此，選用

蔬果時不妨多樣搭配，既可避免缺乏，也不擔心過量。



表一、甜瓜的熱量與碳水化合物含量

品項	熱量 (大卡/100公克)	碳水化合物 (公克/100公克)	鈉 (毫克/100公克)	胡蘿蔔素 (微克/100公克)
香瓜	29	7.2	16	120
美濃瓜	37	8.4	12	40
哈蜜瓜	29	7.2	23	710
新疆哈蜜瓜	24	5.9	35	3400
富士蘋果	45	11.6	3	25
蘋果汁	46	10.8	14	0
奶酥麵包	370	50	215	0

台灣的甜瓜品系目前有黃皮棗瓜和青皮梨瓜等脆瓜類，較受歡迎的有四個品種：

金輝

鮮豔的金黃皮色，耐熱耐濕，產量高而穩定。平均果重400公克，果面不易發生污點症。果肉白而厚，香甜脆爽。

銀輝

當今最暢銷的梨甜瓜(美濃瓜)，皮色美。銀輝早生強健，耐熱耐濕，結果力甚強，產量豐高。成熟時皮色呈銀白色而稍帶黃綠色，型色優美，極受市場歡迎，成熟時果梗不易脫落，亦不易裂果。果重400公克左右，大小整齊。肉質鬆爽細嫩，甜度高達13度。

新玉

梨甜瓜(美濃瓜)中的元老級品種。果型豐滿整齊，果重500公克左右，甜度亦高達13度，且甚為安定，肉質鬆脆。

嘉玉

果型整齊，果重500公克左右，為果型較大之美濃瓜。甜度高達14到16度，品質優良而且穩定。



銀輝、新玉和嘉玉這三種的皮色都屬淺綠帶銀白色系，一般人不容易區別。

精緻農業後龍瓜

苗栗縣後龍鎮種植甜瓜已有30餘年，早期以黃皮棗瓜為主，近10年來才改為種植青皮梨瓜，主要品種為「農友銀輝」。

為因應台灣加入WTO後對我們農業的衝擊，農友們正努力提升產品品質，和進口水果形成市場區隔。農委會推動建立國產優良品牌水果品質認證制度，便是有效對策之一。後龍鎮的甜瓜產量在整個台灣地區來說，所占比例不大，但後龍鎮農會輔導甜瓜品牌認證頗有成效，大大提升了後龍瓜的知名度。

■育苗盤培育出健康的美濃瓜幼苗。這階段已可移植。



■苗株定植。



■幼苗盤裝箱待運。

■從苗盤取出苗株，準備移植。



■甜瓜「金輝」。



■甜瓜「銀輝」。



■甜瓜「新玉」。



■成株綠滿大地，展現數大之美！



■農友解說甜瓜栽培要領。



■後龍農會總幹事許世陽田間視察。

■甜瓜定植期在2-3月間，須搭設護苗罩以防風寒。



■銀輝甜瓜的隧道式栽植。



清純甜瓜

■「清純甜瓜」是後龍瓜「品牌水果」的標誌。

苗栗縣的甜瓜栽培面積在全省排名只能算是「小巫」，可是後龍瓜農走高品質路線，打響「品牌」。

影響甜瓜品質的50%決定在田間栽培管理，因此種植前農會聘請專家作栽培管理講習會，教導農民生產技術與注意事項，例如農業新知、合理化施肥、病蟲害判別與安全用藥等等。

品質的另50%決定於採收、分級包裝、搬運與運輸過程。後龍鎮第一期採收約在5-6月間，第二期約在8-9月間，分別經過75天及45天的用心栽培後進行採收。採收方式不當會影響品質，所以採收人員必

須戴手套；採收後的清洗人員也必須戴手套，避免指甲劃傷果皮，又能容易地將果皮表面泥沙清除。勤於更換洗滌水，以免脆弱的甜瓜表皮遭砂粒刮傷。在水洗同時先進行初步分級，可以減低共同選別分級時碰傷的機會。

接著進入品牌水果共選分級流程。首先邀請果菜市場幹部辦理採收、分級包裝要領講習會。品牌水果分級包裝時，指定專人分級，堅持品質標準。分級前抽檢品牌水果甜度3至5粒，若符合甜度13°、重量350-550公克才能進行品牌甜瓜的分級包裝，以免影響品牌水果信用。

為避免品牌水果紙箱外流，統一由班長監控，只有指定的分級人員方可領取品牌水果紙箱。品牌水果統一由班出貨。

品牌水果具地方性、本土性特色，為求標準化與公信，必須命名及完成註冊商標。後龍甜瓜命名為「清純甜瓜」，註冊標誌，品質通過有關單位的檢核，成為正式的品牌水果。

由於要求嚴格，品牌甜瓜僅佔總生產量的5-10%，數量有限，因此品牌水果所扮演的角色，除打響知名度、提高利益外，也好像一隻帶路雞，帶著一群小雞往前衝，使農民得到應有的利潤。



■甜瓜共同運銷班。



■行政院農委會召開「後龍甜瓜品牌水果認證審查會」。

