

# 串串紫房 含雨潤

## 藤枝蘿蔓 共繫回

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●南投縣水里鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 盛夏珍果說 葡萄

文／丁建卿

台北農產運銷公司



台灣最早的葡萄栽培紀錄始於清康熙12年(西元1684年)，先民引進純歐洲系品種，隨後引入美洲系品種及雜交品種，但是受到氣候條件的限制，均無法達到經濟栽種之目標；直到民國50年代中後期，先後攜入新品種，才逐漸出現小規模之經濟栽培。

民國58年7-9月間，本省先後受到兩次颱風侵襲，有許多受災葡萄植株在災後10-20天，自風折枝之斷口附近之芽體萌發新梢並且帶有花穗，經適當管理可正常開花及著果。此後，許多農友模仿此自然風折方式進行修剪，其後數年間，經農業研究人員及農民共同合作，針對修剪部位、時期、方法、新梢生育調節及施肥等技術，不斷修正改進，發展出台灣獨特的葡萄一年二收及一年三收等產期調節模式，使栽培面積逐漸擴大，奠定台灣葡萄產業的基礎。

目前本國品種主要為巨峰、義大利種、蜜紅等；由於公賣局釀酒契約收購之業務已停辦，故金香種之原料品種已經大幅減少，僅為零星種植。其中產量佔八成以上之巨峰品種產區遍佈彰化縣大村、溪湖、員林；南投縣集集、竹山、水里、信義、國姓；台中縣東勢、新社；苗栗縣卓蘭、大湖等地。另如青葡萄（義大利種）則在台中東勢、石岡、新社等地；蜜紅葡萄則大多在彰化地區栽培。

葡萄一年兩收的產期，每年自端午節過後即逐步開始，自7月份進入盛產尖峰階段，目前國內葡萄種植面積為3,200公頃，農戶約8,500戶，產量近91,500公噸；其中夏果約60,000~70,000公噸，集中在一個月餘的時間內供應，當然如未有颱風或豪雨之損害下，產量是足夠應付國內消費需求的，每年這個時節，農友搶收上市，價格更是便宜，路邊攤一盒100-200元，台灣的消費者真有口福。

選購要領：宜挑選外觀果粒碩大，堅實富彈性，整串呈紫黑色（蜜紅葡萄呈紫紅、義大利種呈淡綠泛白），無脫粒，且果粒表面有果粉者為佳（果粉愈多表示成熟度愈高或愈新鮮）；但果皮上，如果有些是呈現藍綠色或不完整的擴散狀的覆蓋白色物質，可能就是農藥噴上去殘存的藥斑，則應避免購買。

另外，從一整串的葡萄中，摘取最下端一顆試吃，如果會甜，則不怕整串中會有酸的，因為葡萄果實生長是先從上至下依序成長之故。政府為確保消費者所購買之葡萄品質，更早於第一屆（1999年）國產品牌蔬果計畫中即輔導相關之農民團體授理認證登記，大眾亦可參考購買：信義鄉農會「玉珠葡萄」、水里鄉農會「黑紫玉葡萄」、竹山鎮農會「紫蜜葡萄」、信義果菜合作社「內茅埔葡萄」、集集鎮農會「綠色集吉」、新社鄉農會「虹溪葡萄」等。

食用時，一般人為求簡便，常以手拽果實，三兩下便把成串的葡萄扯下，放入水中洗滌，這是錯誤的方式，常使甜度降低外，亦有污染之虞。正確方法，首先將整串的葡萄在水龍頭下沖洗一下，並浸泡10分鐘，之後再用剪刀逐顆剪下保留果蒂，撥弄清洗5次就可以了；當然，用蔬果專用洗潔劑清洗，也未嘗不可。

近年來研究報導葡萄子粹取物的功用，主要是OPC多酚，可以有效地降低動脈硬化的程度，讓血管保持年輕活力，彈性與健康，而壞的膽固醇LDL也相對下降，有益心血管機能；所以歐洲人飲用葡萄酒之風氣，亦使得罹患心血管疾病之比率遠較美國人低甚多，也就是紅酒中富含天然的抗氧化物使然。



# 吃葡萄， 不要吐葡萄皮

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

各種熱門葡萄產品的好處，生鮮葡萄都有，  
但是要特別注意一件事，吃葡萄不要吐葡萄皮。  
因為，葡萄的保健成分主要存在於皮與籽之中，  
以多酚類與花青素為主，已知的保健功效包括抗氧化與抗癌效應。

近年來葡萄相關的產品成為熱門的保健食品，葡萄酒宣稱有保護心臟血管的效益，葡萄籽油宣稱有強力的抗氧化效應，不只保護心臟血管，還可以抗老化美容等等。然而不要忘記，羊毛總是出在羊身上，值此鮮美葡萄盛產的季節，更要把握機會充分利用葡萄的優勢。

吃葡萄的好處，要從營養素與機能性成分兩個方面來看。

在營養方面，葡萄果肉水分高，熱量低，每100公克提供約60大卡熱量，主要的熱量來源是碳水化合物，以小分子的單糖、雙糖和有機酸為主，例如葡萄糖、果糖、蔗糖、果酸等等。葡萄糖可說是人體最重要的醣類，平日體檢報告中提到的血糖就是指葡萄糖的濃度。腦神經細胞以及紅血球細胞對葡萄糖的需要幾乎是無可取代，都以葡萄糖作為能量來源。血糖低時，不僅令人昏昏欲睡，頭痛，脾氣暴躁，甚至肌肉無力。現代人正餐的食量都不大，又往往減少澱粉類食物的攝取，血糖濃度通常在飯後兩小時左右就降到最

低。如果在兩餐之間要補充血糖，生鮮的葡萄是最佳的選擇，少量的葡萄乾也有幫助，因為葡萄還提供鉀、鐵、維生素C等保護性的營養素。

葡萄的保健成分主要存在皮與籽之中，以多酚類與花青素為主，已知的保健功效包括抗氧化與抗癌效應。根據歐美科學家的分析，葡萄的總抗氧化力在水果類之中幾乎是獨占鰲頭，比柳橙、鳳梨、葡萄柚等富含維生素C的水果還高，這是因為蔬果中的抗氧化成分除了維生素C、E、類胡蘿蔔素之外，花青素的效應也非常強，還有各種多酚類的整體配合。多項研究指出葡萄的成分有強力清除自由基的效應，不僅保護血中LDL不受氧化傷害，抑制血小板凝集，減少血栓的生成而降低心血管疾病和中風的危險，對各種慢性疾病的預防都有益處。葡萄的成分可以促進內皮細胞分泌一氧化氮，這是有名的血管舒張劑，可能有利於降低血壓。在抗癌方面，已知葡萄的多酚成份白藜蘆醇或稱為紅葡萄醇(Resveratrol)可以抑制癌細胞的增生。根據科學家的分析，這種多酚成分不僅

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢

## 淮山焗葡萄

【材料】

新鮮葡萄4兩、葡萄乾1兩、淮山1斤，蝦仁、干貝、蜆肉適量、鹹沙拉半斤、沙拉醬1斤、起士少許。

【調味料】

鹽、味精、胡椒粉、糖少許。

【作法】

1.將淮山去皮，切出心型狀，中央挖一小洞備用。

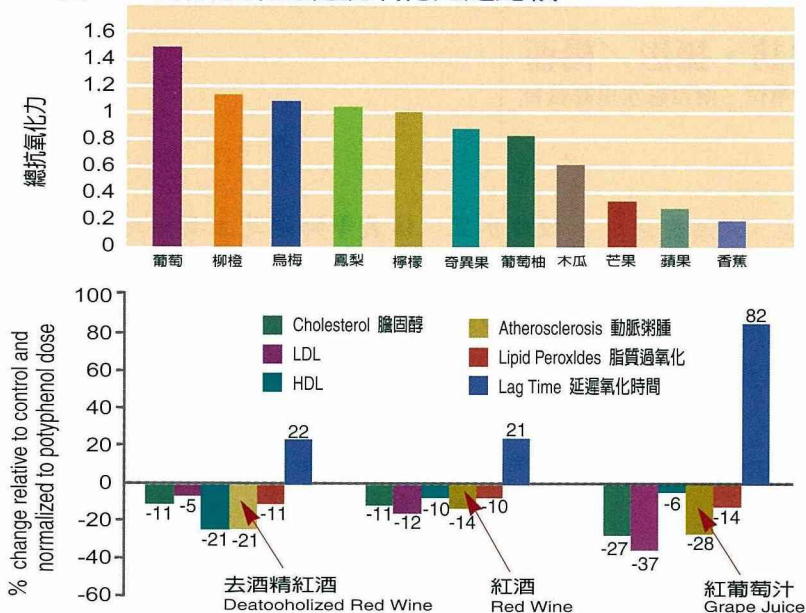




表一、葡萄果肉與加工產品的主要營養成分

食品名稱(100公克)	熱量(大卡)	醣類(公克)	鉀(毫克)	鐵(毫克)	維生素C(毫克)
葡萄	56	14.4	120	0.2	4
加州葡萄	61	15	130	0.3	5
葡萄汁	48	11.9	50	0.1	0
葡萄乾	329	77.6	710	1.5	0.7
葡萄果醬	258	60.7	12	0.6	0

圖一、各種水果的總抗氧化力之比較



圖二、紅葡萄汁、紅酒、去酒精紅酒的血脂保護效應。以飲水組為對照，三種葡萄相關食品都有降低血脂，減少粥腫與脂質過氧化，延緩脂質氧化的效應，以紅葡萄汁的效應最強。資料來源：Vinson et al. Atherosclerosis 2001;156:67-72

存在葡萄籽，也存在果肉與果汁之中。

由於商業的宣傳手法，許多人認為葡萄酒或葡萄籽的保健效應比較好，可能是酒精會幫助有效成分的吸收，但是了解近年的研究結果就可以消除此種疑慮。美國的一項研究以15位冠狀動脈病患為對象，不論是飲用紅酒或是等量的紅葡萄汁，對血脂的保護效應是相等的。在動物實驗中，比較紅酒、去酒精的紅酒、以及紅葡萄汁對血脂與粥狀動

脈硬化的影響，結果三種飲料都一樣有效，表示紅酒的功效成分就是葡萄汁中的成分(圖二)其實酒精容易傷肝，又會增加腦部的氧化壓力，有傷害腦部的疑慮。既然葡萄汁的效應與紅酒相當，不僅是不喝酒的人的一大福音，甚至對飲用紅酒的人都應該額外攝取紅葡萄來消除酒精的生害，以保護腦神經細胞。

各種熱門葡萄產品

的好處，生鮮葡萄都有，補心、補腦、抗癌，無論男女老幼都可以充分利用。但是要特別注意一件事，選用品質優良的鮮果，充分洗淨，吃葡萄不吐葡萄皮。這個道理和食用胚芽米、糙米、全穀類食品是一樣的，過去認為剝皮是精緻的飲食，現在則認識大自然的寶藏而充分利用。今夏裡，讓一家人嘗試新的葡萄吃法，每天都乾一杯晶瑩的紫水晶。

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000

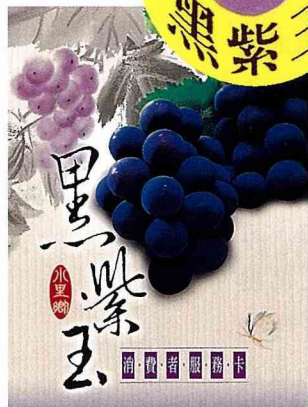


- 2.將蝦仁、鮮干貝、蟳肉川燙，洗淨加入少許鹽、味精、胡椒粉等攪拌後，將新鮮葡萄去皮去子，切小塊後放入淮山心型洞中心。
- 3.鹹沙拉和沙拉醬一起攪拌後加入糖、調味料，即可淋在淮山料上，放入烤箱烤成金黃色(180°C，烤15分鐘)，取出灑上起士粉再烤(180°C，5分鐘)，取出擺上葡萄乾即可成盤。

# 暗紫透亮，暗香盈動



## 水里鄉的黑紫玉



水里鄉的葡萄品牌「黑紫玉」。

採訪·攝影／楊藍  
協助單位／南投縣水里鄉農會

對水里鄉農民來說，葡萄雖屬高經濟價值作物，但收穫並非憑空而來，而是努力耕耘的成果，每一串漆繪深濃的紫、散發清淺果香的葡萄，都是汗滴禾下土的心血結晶。

美國作家梭羅在「湖濱散記」一書中，描述某日到河邊採摘葡萄的情景，「滿載而歸，一串串好看而芳香的葡萄，觀賞起來要比吃起來有價值得多」，這段描寫令人印象深刻，對於WALDEN湖濱，也對於葡萄。

在作家筆下，「好看而芳香」只是一句簡單的形容詞，卻具有豐富的意象。深濃的紫，幾近於黑，卻帶著剔透的光澤，彷彿星月般，即使在最深的夜裡，還是一盞的閃耀；果香清淺，幾近於無，卻藏著獨特的味道，彷彿晨霧般，雖然無法捉摸，可是明明存在。

雖然梭羅說葡萄即使只是觀賞，也令人回味，但葡萄的美味更吸引人們的味覺與腸胃，無論釀酒，或是嚐鮮，唐朝詩人王翰在奔赴沙場前，不就以葡萄美酒伴隨？

古時生長於西域的葡萄，如今在台灣四時可見，彰化縣大村、溪湖、台中縣東勢、新社、苗栗縣卓蘭、大湖及南

投縣水里、信義等鄉鎮是主要產地，其中水里鄉並自創「黑紫玉」品牌，闖出市場知名度及銷售量。

水里鄉農會推廣股長吳家寧指出，水里鄉位於中央山脈、阿里山山脈間，遠眺玉山，歷歷在目，境內濁水溪及其支流陳有蘭溪潺潺流經，河谷交錯，得天獨厚的地理環境，不僅坐擁山水景致，同時造就農業發展。

吳家寧表示，早年水里鄉以種植芒果為主，但每逢開花季節，正好碰上冬天陰冷的氣候，結果率並不理想，經濟價值低落。當時信義鄉種植葡萄已有不錯成績，水里鄉的地理環境與信義鄉類似，於是轉作葡萄，逐年增加種植面積，目前約近80公頃，並成立產銷班，有60多位班員。

水里鄉葡萄產區以上安、郡坑兩村為主，由於海拔達450公尺，年均溫約25°C，日夜溫差大，沙地排水良好，雨後沃土沖積，適合葡萄生長，所種植的葡萄品種原為「蜜紅」，但因容易裂果，後來改種「巨峰」，目前均選種單一品種。

吳家寧指出，隨著消費導向的改變，建立品牌勢在必行，但當地農民種植葡萄雖有一、二十年時間，對於建立品牌卻欠缺自信，推動過程艱辛，農民總覺得遙不可及，抱持懷疑的態度，因此農會集結數位產銷班員，從小面積開



葡萄幼果。



葡萄棚架。



人工疏果。

始，一分地或一、二十棵葡萄，追求建立品牌的夢想，農民全心投入，展現自信，也展現了實力。

既然強調品牌，對品質的要求就得堅持高標準。果穗不夠大、果粒太小、不夠堅實、糖度未達18度、果粉不均匀、含汁量太少等，都達不到品牌的要求，相對的，果穗完整，每穗重約300-450公克，果粒大小齊整、堅實，果粉濃厚均勻，沒有脫粒、裂果或是腐爛、壓傷、病蟲害等情形，即所謂「三頭四度」— 葩頭（果穗）、粒頭（果粒）、粉頭（果粉）及色度、甜度、硬度、香度。

在農會輔導下，請教農改場專家或舉辦技術管理講習，逐一克服困難，不僅取得「吉園圃」安全蔬果認證，「黑紫玉」品牌並獲得全國第一屆優良水果品質認證。

水里鄉農會供銷部經辦葉慧玲指出，品牌葡萄的田間作業從種植前即已展開，每年一、二月間，先檢測土壤成份，因應土地的需求，以黃豆粕等有機肥料混合微生物發酵後作為基肥，以米糠、骨粉等取代化學磷肥，同時將含有微量元素的海藻精或海藻粉發酵後作為

有機肥料，如此一來，不僅使土壤酸鹼值趨於中性，且堆肥中的蛋白質、胺基酸、醣類也能轉化為土壤的有機質。

她表示，葡萄的田間作業相當費工，必須整枝、疏穗、疏果。整枝是將發育不良的弱枝、負枝、徒長枝及太密的枝條去除，再適度修剪結果母枝，避免浪費養分，接著進行點藥、催芽，大約32天後，即進入開花期，此時淡紫色的花朵密密地藏匿在枝葉間，佈滿了棚架。

葡萄結成幼果後，則進行疏穗，為維持品牌品質，太小的果穗需全部剪掉，一般標準是16葉至22葉間留下兩串果穗為宜，12葉至16葉則留一串，12葉以下完全不留，疏穗雖會降低產量，但果穗一旦太多，將瓜分養分，反而導致產品品質不良，失去經濟價值。

葉慧玲表示，疏果是決定葡萄品質的關鍵。一般果農為了省時、省力、省成本而忽略這項作業，以高氮、高磷鉀化學肥料或植物生長調劑以促使果粒增大，這樣一來，葡萄果實雖然增大，質地、口感卻較鬆軟，而經過疏果後，果穗的外型美、甜度佳，色澤也更動人。

疏果之後，必須進行套袋，吳家寧



完熟的葡萄。

說，根據農改場及青果社專家的建議，要防治葡萄果腐性病害，最好的方法就是儘早套袋，在開花結果40-50天後進行，不僅能隔離雨水及病原菌，更能隔離農藥的污染、害蟲的侵襲及避免形成風疤，同時保有完整的果穗及果粉，提高糖度，可以說是健康葡萄的「護身符」。

葉慧玲則強調，「黑紫玉」特殊之處，在於採用雙層套袋，內層是紙袋，外層是塑膠袋。一般的紙袋遇雨後，透露出晶亮的黑紫色，洩露了藏身處，加上葡萄的芳香隱約飄散，聰明的鳥兒一看便知，加了塑膠袋，便可防止鳥害。

經過4個多月的孕育，葡萄終於成熟了。「黑紫玉」一年可以二收，透過農會輔導調整產期，全年分成三期收成，第一期在6-7月間採收，第二、三期則在10-12月採收，避免貨源過於集中，影響價格。一般葡萄市場拍賣價每公斤80-100

元，「黑紫玉」則叫價150-200元，消費市場價格更不僅於此。

葉慧玲表示，許多消費者對於葡萄表面的「農藥」感到疑慮，甚至因分不清楚而卻步，其實果粉是自然生成，經套袋的葡萄才能擁有，否則一經雨水沖刷，早無果粉生成，因此相當珍貴，從外表觀察，均勻貼附於葡萄表皮，沖洗時不溶於水，不必刻意搓洗，至於藥斑則呈不均勻的塊狀，用水沖洗，很容易溶解，因此並不難分辨。

目前「黑紫玉」除5公斤箱裝送至拍賣市場，以運銷台北市場為主，目前並也以2公斤禮盒包裝搶攻禮品市場，同時宅配到府服務，滿足消費者的需求。

對水里鄉農民來說，葡萄雖屬高經濟價值作物，但收穫並非憑空而來，而是努力耕耘的成果，每一串漆繪深濃的紫、散發清淺果香的葡萄，都是汗滴禾下土的心血結晶。

圖

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



作者／蔡平里 台灣大學農藝系教授

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·  
洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子  
·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類  
優良作品

買「蔬果芬芳錄」  
送「精美蔬菜食譜」  
請任選一種：



豐年社



台北市溫州街14號

郵政劃撥00059300 豐年社

服務電話：(02)2362-8148 分機30

1. 台灣鄉土蔬菜食譜  
(台灣區農業改良場印贈)

2. 新興蔬菜食譜  
(台中區農業改良場印贈)

# 相遇集集線

文·攝影／楊藍



斜擊式的水里車站。



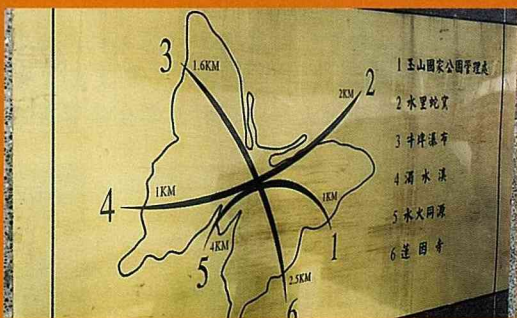
人行道上的集集車站標示。



假日的集集車站。



彩繪的集集線火車車廂。



這樣的觀光導覽圖，美麗的功能大於實用價值。

旅行，只是一種相遇。期然，或不期然。與人，也與歲月。

不是假日，集集線顯得空空盪盪，車廂內錯落坐著旅客，帶著不趕時間的表情，隨著火車輕輕擺盪；而假日，人群如潮水般湧入，喧譁的聲浪迴轉在每個車廂，不過火車仍然保持原來的氣味與模樣，不疾不徐地在原野奔馳，從淳樸貫通繁華，銜接舊日時光與今時歲月。

集集線是日據時代為運載日月潭大觀水力發電廠的建材而興建，迄今已有80多年歷史，全長29.7公里，以彰化二水起始、南投車埕為終點，約40分鐘的行程，宛如一趟田園之旅，沿途景致讓人幾乎忘了時間，連目的地也變得不重要了。

集集線最知名的景觀應是平行的台16線上由老樟樹構築的綠色隧道。火車從「隧道」旁駛過，覆滿濃濃綠意，車廂內頓時清涼起來，甚至依稀聞到樟樹的味道。

火車另一側則傍著嶙峋的山勢，隔著玻

璃窗，映入眼簾的是黛綠的山色，火車駛過，揚起了風，吹得樹影搖曳。山間偶爾點綴老舊的房舍，彷彿向旅客述說過往，曾經風華，或是滄桑。

南投縣早年木材業發達，因此集集線沿途停靠車站幾乎都是木造建築，斜線的屋頂，散發出盎然的古意，素樸而典雅。終點的車埕車站，號稱「最美的小站」，在綠色山坡襯托下，磚紅的屋頂更是顯眼，

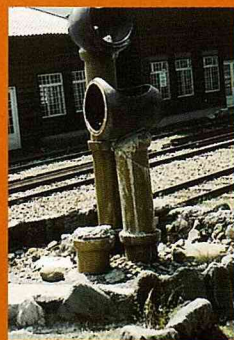




集集線終點的車埕車站。



水里車站前的水塘一角。



水里車站擺設的蛇窯藝品。

來，補票旅客就站在跟前，每遇假日，經常一湧而上數十人、甚至百餘人，早年得「心算」多少人



水里車站。

### 交通建議

開車：中山高南下王田交流道→台14線→台16線；北上斗南交流道→台3線→台16線。

搭車：可至二水搭車，或從台中干城站、南投站搭台汽客運前往。

許多旅客特地到訪，不為別的，只是坐在站前設置的咖啡座裡，看著人來人往，暫時忘了自己的所在。

集集線沿途停靠二水、源泉、濁水、龍泉、集集、水里及車埕，但只有二水、水里販賣車票，在其他車站上車只好補票，列車長走了過

乘以多少里程開票，如今採用電子作業，直接輸入起迄站別，便有票根輸出，不過卻得一張一張地輸入、輸出，列車長笑笑地說「還是很麻煩」，還好這種麻煩事，依照排班，兩個多月才輪到一回。

其實集集線沿途景點極為豐富，在每個車站下車都有不同的景點，行程安排既隨興又閒適。水里的蛇窯陶藝、車埕的明湖水庫、魚池的日月潭，甚至可以轉道到東埔溫泉、玉山國家公園及阿里山等，欣賞水都山城風貌，與人、與地、與歲月相遇。



## 休閒農業經營學

★ 邱湧忠博士·著 ★ 定價 400 元

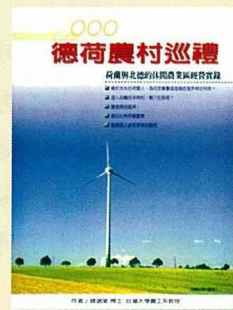
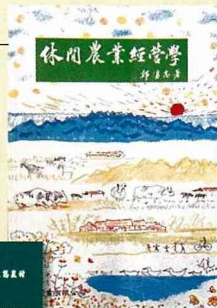
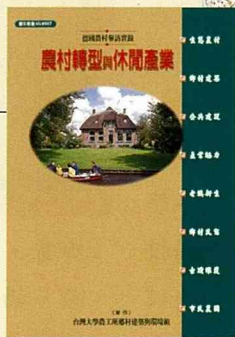
全書九章，從理念到實務，從實務到法規，以深入淺出的方式，說明經營休閒農業的理念，讓讀者了解經營休閒農業其實有很多機會，也可以很藝術。本書亦可供大學相關科系學生修習農業與休閒相關課程之參考。

## 農村轉型與休閒產業

— 德國農村休閒及更新建設參訪實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

- 生態農村 ■ 鄉村建築 ■ 公共建設 ■ 產業魅力
- 老鎮新生 ■ 鄉村民宿 ■ 古蹟維護 ■ 市民農園



## 德荷農村巡禮

— 荷蘭與北德的休閒農業區經營實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

- 荷蘭人的漁村轉型
- 水文化及海洋資源在休閒上的利用
- 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機

休閒農業叢書系列



豐年社

郵政劃撥 00059300 豐年社

(郵購另加掛號郵資 60 元)

門市部 02-2362 8148 轉 30 / 31

台北市溫州街 14 號一樓