

2004

餐

桌

上

的

海

邊

把心事刻在臉上的 網紋 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

洋香瓜

洋香瓜為葫蘆科一年生

蔓性草本植物，性喜高溫多日照，在寶島台灣最主要的產地集中在中部以南各縣市，如雲林、嘉義、台南、高雄，北部之桃園及東部之宜蘭等地。原產地在中東與非洲一帶，民國60年由日本及美國引進栽培品種，再經農業改良場及農友種苗公司等試驗單位不斷研發改良，優良品種推陳出新，使台灣之洋香瓜栽培，在國際市場上佔有一席之地。

隧道式栽培

目前栽培技術方面，為克服寒流及病蟲為害，多以PE布隧道式栽培為主，不但品質及產量可以穩定，亦可大量節省農藥之施用；水耕方式栽培者，則屬零星，品質雖好，但因成本較高，除非有特殊銷售管道，否則經濟利益較低。

市場上品種極多，有人將哈蜜瓜與洋香瓜劃上等號，雖然無可厚非，但細究其種源，哈蜜瓜不是品種名稱，而是新疆哈蜜地區各種洋香瓜之統稱。台灣之洋香瓜品種，外觀顏色有白、綠、黃、橙等色，果肉也有白、綠、紅、橙等色，品質則各有千秋。

品種多變化

市場上多以有無網紋作為劃分，例如網紋洋香瓜之代表品種有：翠蜜、新秀、秋香、秋華、香華、天蜜、天香等，特色為形狀圓球形或高圓球形，果皮粗糙有肋紋或網紋。光面洋香瓜之代表品種有新世紀、蜜天下、蜜世界、銀嶺等，特色為橄

欖球形或橢圓形，網紋並不明顯或無網紋。就外觀而言，網紋較少之品種，比較接近哈蜜地區之瓜果品種，稱為哈蜜瓜亦不為過。

主要產期自每年3月起即逐漸進入盛產期，依時間不同，由不同的產地供應，因栽培面積廣泛，所以市面上呈現充裕之貨源，一年四季供應無缺；3—4月春天季節採收之光面洋香瓜，品質最為穩定，因為經過漫長的寒冬氣候，至梅雨普降前之乾早期栽培，也較經久耐放，而往後所採收之洋香瓜，依同品種之貯藏期，則較為縮短。

選購有要領

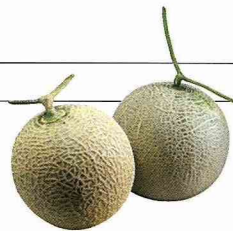
網紋瓜結果期果面沒有網紋，果實成熟後會漸漸顯示出網紋，可依此網紋了解成熟度，應挑選網紋明顯密佈外，以果體硬實、無軟化現象者為佳；另外「瓜熟蒂落」也是特別的表象，可供參考。

至於光面瓜一般均依種苗公司的指導，計算開花結果期後約45日或不同日數等期間後，即可採收上市，當然尚需依各地之環境、氣候、天氣、栽培等因素列入考量，大體說起來，選擇果體硬實且重量較重者，一般品質較佳。

現採之瓜果，一般室溫下需經3日之後熟才可食用，太熟者果臍會有軟化及果肉發酵、果皮潮溼現象，消費者不可不知。

行政院農業委員會輔導之七股鄉農會「季季欣」、台南市農會「府城鄉」之洋香瓜，於市場中已建立起穩固的品牌信譽，不論是甜度、大小、農藥安全等檢驗均符合認證標準，即為選購之品質保證。 [圖]

採訪・攝影／徐清銘



七股洋香瓜 展現鹽分地精神



張明山總幹事
研究溫室掛藤
栽培法

加入WTO後，在大舉叩關的舶來農產品，以及大陸廉價走私貨步步進逼下，本土農業只有節節敗退走向黃昏的宿命？

不然！以台灣農民的勤奮天性，高超栽培技術，只要選對利基，本土農業絕對有明天。以品質佳著稱的七股洋香瓜，在全面開放農產品進口之初，雖然也曾飽受衝擊，價格大幅滑落，但現在不但已站穩腳步，更雄心勃勃放眼世界，計畫反攻高價位市場，與世界一級農產品一爭天下。

位於台南縣西南角曾文溪下游的七股鄉，栽植洋香瓜歷史悠久，民國60年代初就開始栽植，而嘗試拓展外銷也努力20多

以品質著稱的七股洋香瓜，在全面開放農產品進口之初，也曾飽受衝擊，現在已站穩腳步，雄心勃勃放眼世界，企圖與世界一級農產品爭天下。

年。七股鄉農會總幹事張明山回憶說，70年代初在農政單位輔導下，七股洋香瓜全力拓展外銷，目標是消費力高的歐洲市場，向瓜農收購價格大約1公斤3元，以當時物價價格可說相當高，可惜當時冷凍儲存技術還不純熟，都是加工成果汁再外銷，七股洋香瓜糖分含量高，果糖容易分離沉澱，使得果汁罐頭底部常因而生鏽，外銷嘗試了兩三年就宣告失敗。

73年起，政府不再收購，但七股洋香瓜栽植已成氣候，不但面積擴大，栽植技術也年年精進，品質越來越好，鄉農會開始籌組產銷班，並加入農委會共同運銷計畫。而當時我國經濟發展已達相當程度，民眾消費能力大增，七股高品質的洋香瓜搭上順風車，價格走俏，最上品價格曾攀爬至1公斤100多元高檔。



冬天罩上隧道式布幕



回暖則揭開布幕，散發水氣

張總幹事得意的說，在那段黃金時期，瓜農種四分地的收益，就可再買到一分農地，那時農田間增建了



藏身瓜葉間的網紋瓜



瓜農施肥，猶如打營養針

不少豪華屋舍，可說都是拜洋香瓜之賜，因此被美稱為「美濃厝」。

但是好景總是不長久，加入WTO後，進口水果大舉入侵，消費者選擇多樣化，替代作用明顯，七股洋香瓜價格陡落，慘澹時期，不分淡旺季，全年價格都在10餘元間盤旋。農會面對不利情勢採取因應之道，首先是品質再精進，並以消費者需求為導向，栽植品種朝向需求面較高的網紋瓜類為主，並適量控制栽種面積，力求供需平衡，同時廣開通路，除架設網路訂購，年年舉辦的七股洋香瓜節，辦的有聲有色，不但提供瓜農直銷通路，更使七股洋香瓜名聲進一步遠播四方，價格也回穩至20至40元之間。

雖然七股洋香瓜改以內銷為主，但對國外市場並未忘情，最近幾年，外銷新加坡的數量都超過2000公噸，不過因需與新加坡週遭的印尼、馬來西亞低價水果競逐市



網紋越深越密，品質越佳。

場，價格無法拉抬，瓜農意願並不高，只在國內價位最低檔時才銷出，七股鄉農會的外銷宏圖，目前是對準日本、香港甚至上海、北京大都會區的高價市場。

張明山總幹事表示，國內市場已有自日本進口，1公斤叫價1000元超高價位的洋香瓜，七股的自然條件、栽培技術樣樣不輸人家，為何不能競逐金字塔尖端的消費群，目前七股最高檔洋香瓜價格不過100元，努力空間無限寬廣。

農產品要賣得好價錢，品質之外，賣相尤其重要，七股洋香瓜多採瓜藤落地栽植，瓜果接觸地面的地方，因光照、水痕等等因素，色澤、形狀往往破壞整顆瓜果賣相，農會現正試驗溫室掛藤栽培，種出來的離地網紋瓜果，飽滿圓潤，色澤均勻，不過因搭建溫室成本高，瓜農還持觀望態度，鄉內試種面積現僅約2-3分地。

洋香瓜屬葫蘆科一年生蔓性草本，原產中東和非洲一帶，台灣於民國40年代由美國和日本引進，當時僅是少數零星栽種，至60年後台南區農業改良場及農友種苗公司，積極投入育種工作，尤其63年引進日本香（Sunrise）種，頗受消費者喜愛，從此奠定台灣洋香瓜栽培基礎，此後本土新品種陸續推出，又由中國新疆哈密引進哈密瓜改良之品種，成為台灣本土瓜



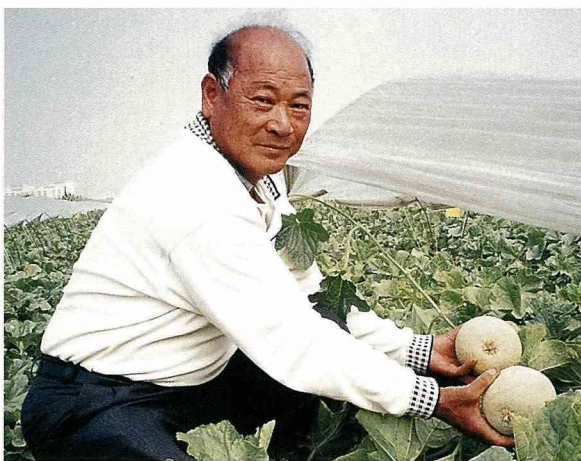
洋香瓜集貨場



果類水果中品種，產量高，一年四季均可享用的美味水果之一。

洋香瓜別名網仔瓜、澎湖瓜、哈密瓜、美濃瓜，分網紋洋香瓜、蜜瓜型洋香瓜、哈密瓜三大類。產地多集中在台南、嘉義一帶，佳里鎮、後壁鄉、白河鎮、鹽水鎮、東山鄉是新興栽植地區。但論歷史悠久、面積大小，七股鄉仍是大哥大。

張明山表示，洋香瓜根系淺，耐旱力較弱，土壤適應性雖廣，但以排水良好，土層深厚，土質輕鬆為佳。七股鄉全鄉幾乎都是由曾文溪廣大深厚的沖積黏壤土組成，提供洋香瓜優良生長條件，地勢



黃冬清致力於洋香瓜品種的開發

低窪，排水較差的問題，經多年不斷整治也獲得改善。洋香瓜性喜高溫，夏天播種約80至90天可收成，冬天則要120天，但是冬天日夜溫差大，夜間因植物呼吸作用少，糖分易積存，甜度高，可達15到19度，夏天僅10至12度，差異不小，相對價格落差也不小。

種瓜多年，種子供應行銷遍及西部各縣市的七股農會理事黃冬清說，七股洋香

瓜品質絕佳，除了氣候、土壤等天然條件合宜，農友不斷改良引進優良品種更是重點，紅肉的「七股香」、青肉的「七股春」兩大七股洋香瓜品牌能聲名遠播，就是瓜農不斷研究改進的成果。黃冬清正致力推廣「阿力斯」新品種，他看好這後起之秀，又可將七股洋香瓜品質推進到新境界。

七股目前栽植品種以網紋瓜為多，網紋瓜具有較不會落蒂，耐儲存運輸的優點，價格一般比表皮光滑的蜜瓜型要高上10元。栽植方式多採「隧道式」活動塑膠布覆蓋，以應付強勁的東北季風，溫室栽培尚在起步階段，張

明山總幹事進軍高價市場的宏圖，尚待開展。不過他認為，只要有心，絕不遙遠，一旦打開市場，獲利高，瓜農投資意願自然提升，七股洋香瓜產業榮景，不也是從無到有。

七股洋香瓜進軍日本市場，農會十多年前就已著手進行，但一直遭到日本官方以果實蠅問題作梗，張明山總幹事希望政府能出面協助，早日突破技術性障礙。 [圖]

師父出招



食譜製作 / 主廚 駱進漢

贊助者 / 祥興樓餐廳

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



洋香瓜海鮮羹



【材料】

筍絲、香菇、雞絲(各2兩)、洋香瓜2個

【調味料】

高湯汁

【作法】

1. 將洋香瓜洗淨，一開二後，備用。
2. 瓜肉取出變成盅，後半個去皮後切絲備用。
3. 筍絲、香菇、火腿、雞肉切絲，川燙後沖水，備用。
4. 調好高湯之後加入筍絲、香菇絲、火腿絲、雞絲，一起煮，加入太白粉水，倒入洋香瓜中即可。



漫遊鹽分地帶

漫遊鹽分地帶，在田間水湄偶遇農漁民，
望著他們滿佈風霜的身影，
不知為何，總不期然會興起難以言喻的感動。



七股鹽山添新景



七股鹽雕



海上長城紅樹林

被都會佔領天際的高樓大廈逼得喘不過氣嗎？厭倦了遊樂區人擠人嗎？來「鹽分地帶」走一走吧！你會發現原來天空還是這麼無邊無涯，大地還是這麼蒼茫遼闊。路上行車，瞻前顧後，居然可以就僅自己一輛車在呼嘯，唯一伴行的是車窗外比翼翱翔的白鷺鶯。

一般所稱的「鹽分地帶」，是指台南縣境的七股、北門、學甲、將軍、佳里和西港六個鄉鎮，長長的鹽分地帶海岸線，正好是鹽和海鮮的故鄉，一片片連綿不盡的鹽池和漁塭，是最大的招牌地景，在這裡



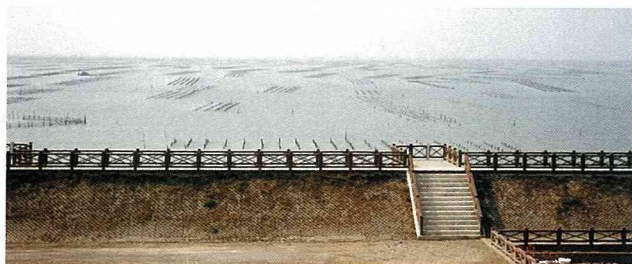
鄉海溝渠內養蚵

絕無礙眼大樓阻擾視線，放眼望去，除了遼闊還是遼闊，近些年，雖然遊客多了，但土地夠大，紅男綠女

只為原先灰濛濛色調增添顏色，毫不覺擁擠，來到這片空曠大地，必定讓你心涼脾肚開，久被都市水泥叢林禁錮的心靈，獲得完全紓解。

鹽分地帶目前最具名氣的景點，當屬七股鹽山，在台鹽極具創意營造下，爬一趟白皚皚的鹽山，儼然成為亞熱帶島民滿足玩雪興頭的最佳替代，最近增添的鹽雕藝術，也頗有看頭。

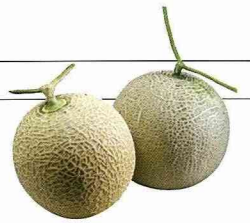
曾文溪口觀賞黑面琵鷺是另一著名號



遠眺七股潟湖



潟湖內蚵架密佈



江南園林



棟榔山莊閩式建築

召，黑面琵鷺白天於棲息地休息，傍晚才外出附近魚塭覓食，因此只要選對時間，大都能一睹芳蹤。而即使無福欣賞琵鷺英姿，區域內尚可觀賞到鷓鴣科、行鳥科、鷹鷲科、鷗科、鷺科、朱鷺科等常見候鳥逾140餘種，美姿毫不遜於黑面大爺，何況僅曾文溪口海天一色、夕陽輝映的瑰麗景緻，已足令你大呼不虛此行。

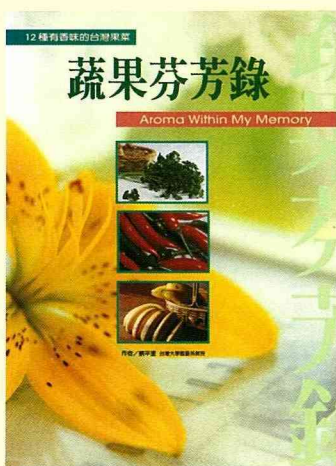
另外，供奉五府千歲的南鯤鯓代天府，也是必遊之地，代天府創建於明永曆年間，雖歷經多次改建，建築仍古色古香，相當有特色，附設的棟榔山莊，為全省少見氣派仿古閩南式建築，各項文藝活動幾不間斷，儼然是南部民間藝文重鎮。

值得特別一提的是，別以為鹽分地帶地處邊陲，就是化外之地，鹽分地帶自來

文風鼎盛，早在1979年，台灣仍處於戒嚴時期，來自鹽分地帶的文友杜文靖、黃勁連、羊子喬、林佛兒、黃崇雄、吳明雄等

人，籌辦了第一屆「鹽分地帶文藝營」。往後的十餘年歲月中，雖幾經波折，鹽分地帶文藝營憑藉著她的樸質豐潤，賦予參與者心靈的光華，已成為台灣最具本土精神、最有歷史的文藝營，近代許多知名的作家文人，在少年時都曾經經歷過這個文藝營的洗禮。

鹽分地帶處於風頭水尾，土壤鹽份含量高，過去農作物難生長，顯得貧瘠、荒蕪，再加上日照強、風沙大，居民只能以曬鹽、養殖、捕魚求溫飽，生存條件的嚴苛，養成了這裡的人堅毅、善良、刻苦，認份卻不認命，而這不就正是古早台灣人的特質。漫遊鹽分地帶，在田間水湄偶遇農漁民，望著他們滿佈風霜的身影，不知為何，總不期然會興起難以言喻的感動。



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

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、香蕉、辣椒、柿子、香菜、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

定價：300元（另附掛號郵資60元）

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31

蔬果防癌最新研究

飲食·營養·運動三部曲

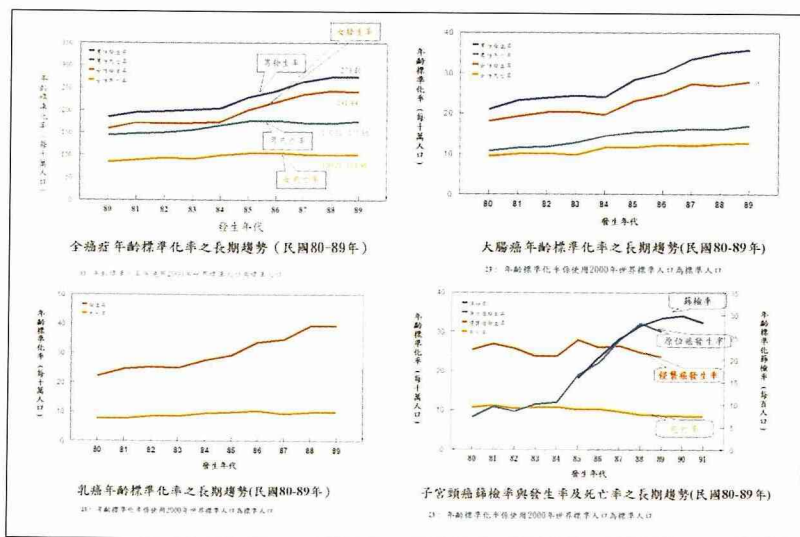


蔬菜攝取不足與胃癌、肝癌、
肺癌及直腸癌有關，
蔬菜攝取充足而活動量大，
大腸癌的相對危險最低
蔬菜攝取低而活動量大的人，
大腸癌的危險會升高1.5倍
蔬菜攝取低且活動少的人，
大腸癌的危險會升高2倍以上。

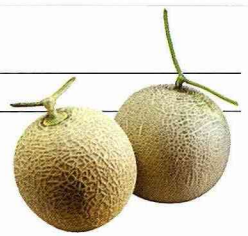
這20年來，國人十大死亡原因排名第一的是惡性腫瘤。由於國家建立了癌症登記制度，因此對癌症的發生和醫療有更仔細的評估。92年底衛生署發布最新癌症資料，令人震驚的是，癌症死亡率與發生率的趨勢對照：死亡率的升高趨勢已經緩和，但是發生率卻仍有攀升的現象，兩性的大腸癌、男性的肺癌、女性的乳癌與子宮頸癌都有這種現象（圖一）。健康專家特別指出，國外肺癌、口腔癌、食道癌、結腸直腸癌都有全面減少的趨勢，台灣卻持續增加，這是令人憂心之事。

癌症的危險因子很多，大約5~10%可歸因於遺傳因素，但是有30~50%則是和飲食與生活型態有關，這部分正是個人可以掌握以發揮預防效力的。在生活行為方面，酒精雖然對心臟有益，但是不容否認的是，酒精會增加口腔癌、咽喉癌、食道癌、肝癌、乳癌的危險，如果加上抽煙，危險性更大，因此有乳癌危險的婦女最好不要喝酒。

近年來的研究還提出一個重要的觀念，就是活動量高低對癌症有重要的影響。美國猶他州大學的流行病學專家利用獨特的因子分析方法，深入評析各種生活型態與飲食因子對大腸癌的影響，發現危險性高的人群往往同時擁有數個危險因子。例如飲食具有西化特色的人，他們的總熱量、膽固醇及動物性蛋白質攝取較多，選用紅肉、精緻穀物、高脂乳製品及糖都較多。有這種飲食型態的人，經常伴有體重過重且活動量低的特質。整體的飲食與生活型態會使大腸癌的危險性上升。



圖一、台灣地區癌症發生率與死亡率的長期趨勢
資料來源：行政院衛生署《民國89年癌症登記報告》



表一、蔬菜與水果的葉酸含量

高葉酸蔬菜類 $\geq 70 \text{ ug}/100\text{g}$	高葉酸水果類 $\geq 25 \text{ ug}/100\text{g}$
菠菜、油菜、青江菜、蘆筍、包心白菜、黃秋葵、莧菜、花椰菜、韭菜、小白菜、鵝仔白菜、高麗菜芽、芹菜、芥菜	酪梨、木瓜、柳橙汁、柳丁
中葉酸蔬菜類 $\geq 41\text{-}69 \text{ ug}/100\text{g}$	中葉酸水果類 $\geq 14\text{-}24 \text{ ug}/100\text{g}$
甜椒、甘藷葉、萵苣、韭菜花、苦瓜、黃豆芽、醃瓜、高麗菜、青花菜、芥菜、空心菜、茼蒿、茄子、A菜、絲瓜、澎湖絲瓜、小黃瓜、大黃瓜、葫蘆瓜、蛇瓜、龍鬚菜、綠豆芽、甘藍	柑橘、海梨、桔子、香瓜、草莓、奇異果、荔枝、蓮霧、土芭樂、泰國芭樂、芒果

進一步配合身體活動量的因素分析則發現，蔬菜攝取充足加上劇烈的活動，大腸癌的相對危險最低（蔬菜攝取低卻有劇烈活動的人，大腸癌的危險會升高1.5倍）如果蔬菜攝取低而且少有劇烈活動的人，大腸癌的危險會升高2倍以上。

在飲食營養方面，蔬菜攝取不足與胃癌、肝癌、肺癌及直腸癌等有關，脂肪攝取過多與肺癌、乳癌、直腸癌的發生有關。營養方面，葉酸缺乏與乳癌、大腸直腸癌、胃癌、食道癌、子宮頸細胞變性和癌化、強化人類乳突病毒的致癌效應等有關。美國大型長期的追蹤調查證實，60歲以下女性，若葉酸攝取不足加上

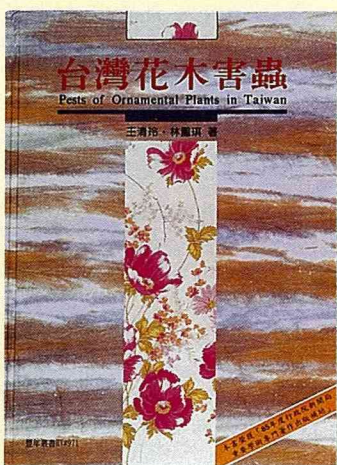


酒精攝取量高，乳癌與大腸癌的危險會大幅升高，葉酸攝取量多者，則可降低癌症的危險。

顧名思義，葉酸以蔬菜類含量最為豐富，其次在海藻類、柑橘香瓜等水果類及菇草類亦有豐富的含量，另外新鮮果汁、肝臟、酵母、豆類亦為葉酸主要食物來源（表一）。根據衛生署最新版的建議，13歲以上每天宜攝取400微克葉酸，使用葉酸補充劑不宜超過1000微克。

葉酸受熱、光照、儲存都會減少，因此罐裝蔬果通常不含葉酸，室溫儲藏也會大幅減少，水煮則容易隨湯汁流失。蔬菜水果冷藏可以保留較多的葉酸，中式快速油炒蔬菜可以促進葉酸的釋放，有利於吸收。因此，每天選用一或兩種高葉酸的蔬菜，利用中式調理方法，添加適量的不飽和油脂，有助於防癌保健。

圖



豐年叢書 台灣花木害蟲

王清玲、林鳳琪 著
定價：850元

- ◎介紹花木害蟲的發生與為害，害蟲的習性與防治要點，安全無毒的害蟲防治法，以藥劑防治害蟲，花卉出口的危害問題。
- ◎全書264頁，彩色精印。是花卉種植者及園藝愛好者對花木害蟲防治的重要參考讀物。

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31。