


2004 餐 桌 上 的 菜 園

鹿草鄉的 黃秋葵故事



輔導單位／行政院農業委員會
協助單位／台北農產運銷公司
嘉義縣鹿草鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂



黃秋葵

黃秋葵是錦葵科

一年生的草本植物，原產非洲或熱帶亞洲，於60年初期自日本引進台灣；又名黃葵、食香槿、秋葵、黃蜀葵、假三念、美國豆、羊角豆、阿華田等，台語發音“歐庫拉”，是由英名Okra音譯而來。

我們食用的部分是黃秋葵的嫩莢果，一般長度為5-10公分，果實呈長條狀，尾端尖細，很像女人的纖纖玉指，所以英國人給她取了一個富有詩意的名字叫“女人指”。

風味

黃秋葵與眾不同之處，在於嫩莢果中含有黏滑的汁液，具特殊香氣和風味，這種黏液由水溶性纖維果膠、半乳聚糖和阿拉伯樹膠等組成，可幫助消化，治療胃炎、胃潰瘍，以及保護肝臟和增強人體耐力的功效，亦被許多國家定為運動員的首選蔬菜，更是老年人的保健食品。

品種

黃秋葵依果形分為角形及圓形兩種，依果色分青綠及白綠兩色。常見的品種有五福、清福、永福、南洋、翠嬌等。本省產區零星分散各地，栽培面積以嘉義較廣；3-11月為採收期，5-9月盛產。

管理

黃秋葵屬短日照蔬菜，性喜溫暖，耐熱怕寒，不耐霜凍。種子發芽、生長發育適溫25~30°C，開花結果期最適溫度26~28°C，月均溫度低於17°C會影響開花結果，夜溫低於14°C則生長不良。黃秋葵喜光，光照強度夠，有利於生長發育，並可提升結果率及品質。黃秋葵對土壤適應性廣，但以土層深厚、肥沃疏鬆、保水保肥力強的壤土或沙壤土為宜，忌連作。

營養

嫩莢中含蛋白質、糖類、脂肪、纖維素、維生素A、維生素B1、維生素B2、維生素C、鈣、磷、鐵等，適合煮、炒、炸，或鹽漬、醬漬、作泡菜。黃秋葵洗淨以沸水燙半熟切片加肉絲、蒜瓣熱炒，味美口感佳。或煮軟後，沾醬油、調味料或美乃滋，味香嫩脆。成熟的種子烤熟磨成細粉，其味芳香，沖調溶解快，可作咖啡代用品，卻不含咖啡因。

選購

以果形完整正常，新鮮幼嫩，果色脆綠，果體勿過長過大（果長在10公分以內為佳），果體潔淨亮麗，無斑點無瘤粒，無水傷腐爛病蟲害者為佳。

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



日式黃秋葵



【材料】

黃秋葵10支、生菜3片水蜜桃半個、鳳梨3片、奇異果1個、小黃瓜1條。

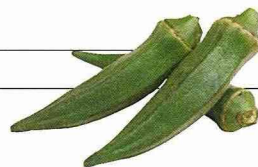
【調味料】

金蘭淡色醬油50公克、白醋100公克、沙拉醬50公克、香油50公克、糖2大匙、芝麻2小匙。

【作法】

- 1.將黃秋葵川邊泡冷水中，備用。
- 2.將調味料全部用鍋子煮好糖溶化，芝麻切末放入醬汁內。
- 3.將生菜、水蜜桃、小黃瓜、奇異果、鳳梨切好排盤後，放入黃秋葵淋上醬汁即可。





採訪·攝影／王鈺鈴

鹿草鄉的黃秋葵故事

細長優雅如纖纖玉指的黃秋葵，
說的不只是大自然奧秘，也是成就背後的萬能雙手。

春天盛開的黃秋葵花朵，增添鄉間無限風情



黃秋葵，
從熱帶

國家而來，透著
秋意的名字，生命

力強韌，對生長環境不挑剔，像堅毅樸實的台灣農民，不管良畝或旱田，生命的根源深深埋入土中，掙得滿園黃花迎風，閃著嫩綠的晶瑩果實，細長優雅如纖纖玉指，「女人的玉指」(Lady's finger)說的不只是大自然奧秘，也是成就背後的萬能雙手。

生長期跨越春夏秋，產地從嘉南平原到北台灣，黃秋葵卻少見大規模、機械化的種植，即使全國最大產地的嘉義縣鹿草鄉，黃秋葵也還是少數民族，但正因為少，產業的成長空間更大，想像也更無限寬廣。

鹿草鄉黃秋葵種植面積只有15公頃，種植歷史悠久，卻沒有產銷班，相較於台灣農業成立產銷班的主流模式，黃秋葵農戶更多的是留守鄉間的老農，嘗試為入關後的台灣農業開啓另一扇窗。

冷鋒吹縲了一池春水

今年農曆春節反常的冷，各地屢創低

溫新紀錄，嘉義沿海地區創下89年以來的新低溫，寒害凍壞了養殖漁業，冷冽寒風陣陣刮進緊鄰布袋、義竹海邊村莊的鹿草鄉，吹得廣袤平原上的黃秋葵招架不住。

怕冷的黃秋葵一碰到低溫就拒絕生長，年初才剛冒出的嫩果，就盼著農曆年後收成，農民揪著心等待回暖，一等就是

半個多月，回溫後大地春暖花開，卻挽不回凍壞的果實，冷鋒吹縲一池春水，農民忍痛剪掉消耗養分卻不再生長的壞果，收成的喜悅遲了，市場因量少飆漲，2月下旬1公斤批發價漲到200多元，足足是夏天量產的10倍價，農民眼巴巴的望著長紅價格，卻沒得收成，只能認分，耐心的等待下一個結果期。

菜土菜金，幾乎成了台灣農業代名詞，捨不下老祖宗留下田產的農民，是否註定只能過看天吃飯的人生？

大自然的力量難抗衡，但農民自有一套生存辦法，鹿草鄉靠的不只是貫穿全鄉的嘉南大圳，或南台灣得天獨厚的日照與溫暖氣候，織就全國冠軍產地的光環，年產量佔全省70%，鹿草鄉的黃秋葵故事，還多了一份農民的堅持、努力與不怕苦！



怕冷的黃秋葵撐不過寒害，留下一顆顆長不大的蒴果



田間行距超大，以利透光透風

國人餐桌上的新興蔬菜

25年前，鹿草鄉就有零星農民以契作方式，種植黃秋葵外銷日本，後因契作中斷而停種，10年前，台灣吹起日本料理風氣，富含維他命A、維他命C、蛋白質、鈣和鐵的黃秋葵成爲國人餐桌上的新興蔬菜，鹿草鄉農民傳承老前輩豐富經驗，加入專業栽培，重新投入黃秋葵種植，小小的15公頃，盛產期平均每分地每天收成30-35公斤，全年度生產量超過400公噸。

鹿草鄉的黃秋葵主要銷往台北果菜市場拍賣，成功攻略了都會消費市場，成爲批發價最高的產地，名不見經傳的鹿草鄉，讓大型蔬菜產地另眼相看，鹿草鄉曾有一年冬季非盛產期締造1公斤批發價700多元的天價紀錄，但也有過盛產期1公斤不到10元的慘價，鹿草鄉農會發現盛產與非盛產期價格波動過大，市場供需不平衡，將雞蛋放在同一個籃子，一味的仰賴鮮果拍賣市場，風險實在太大。

冷凍黃秋葵登上空廚

農會轉而開發契作價購市場，當初催生新銷售管道的農會總幹事陳健平，2年前嘗試與食品冷凍工廠契作價購，契作數量從18公噸一路攀升到今年的250公噸，預估鹿草鄉今年年產量三分之二的黃秋葵，都將供應食品冷凍工廠，以固定價格收購，保障農民不必因老天變臉、市場起落而歡喜憂愁。



黃秋葵長得越高，側枝修得越多



襯著藍天的黃花，姿態優雅



寒害來襲，碩果少了，多的是被凍壞的嫩果

陳健平說，更讓農民興奮的是，急速冷凍後的黃秋葵，色相俱佳，食品冷凍工廠決定將鹿草鄉黃秋葵登上空廚，不僅讓到台旅遊的國際旅客，品嚐到鹿草的鮮美黃秋葵，也成爲陪伴國人旅遊的家鄉味，一想到這一點，南台灣做田人黝黑的臉上，開出朵朵燦爛笑容。

陳健平說，契作價購是未來推廣主力，但鹿草鄉也不會放棄蔬果鮮食市場，農會家政班的媽媽們研究出10道黃秋葵烹調料理食譜，葷素都有，炊蒸炒炸，樣樣不缺，農會並大量印製食譜作法DM，隨拍賣貨箱附贈，讓消費者按圖索驥，炒出色香味俱全的黃秋葵料理。

沒有咖啡因的秋葵咖啡

其實黃秋葵不只能當新鮮的蔬果，在塞爾瓦多和馬來西亞，人們將成熟乾燥的種子，經烤熟磨細，可做咖啡代用品，或加於咖啡內，成爲「沒有咖啡因的秋葵咖啡」，據說極爲芳香，與真正的咖啡相似，難以分辨。

「改變、創新，生機才能重現」，陳健平認爲，只管拿鋤頭下田的純農業時代已經過去了，農民也要上街頭了解消費者、市場，現代化農業的定義，就是不斷的跟上時代趨勢。

黃秋葵在經驗豐富的鹿草農民眼中，好照顧但是費功夫，尤其體質過敏的人，更是拿黃秋葵沒輒，蔡姓農民笑說，「要挑人種」，不是每一個人都有辦法種黃秋葵，原因在於植株上的絨毛，體質



過敏的人一碰到，皮膚就奇癢無比，農民塑膠手套一戴就是二層，不信邪的下場，往往換來一場打針吃藥的皮肉之痛，而這樣的龜毛，不是每個人都能忍受。

農會推廣股股長陳水福說，黃秋葵生長迅速，從定植到開花只要一個月，開花後4-6天就可以採收，溫度越高，開花到採收期越短，每到採收期，農民就要與老天爺賽跑，清晨3點多摸黑下田採收，再以人工分級包裝趕赴果菜批發市場，如果偷懶慢個一天，蒴果生長快速，長度超過10公分，喪失優質賣相，果實纖維老化，只得打入次級品。

很龜毛的喜暖型作物

收成後，繁重的工作才登場，趕著清早北上果菜市場拍賣的新鮮黃秋葵，全數仰賴人工以目測進行分級包裝，在農民眼中，每一顆蒴果都是汗水的結晶，都是最TOP的品質，選擇是困難的，但現實更殘酷，一旦被抽驗出分級包裝不確實，殃及的是一批批北上等候拍賣的蔬果，農會秘書林義哲感嘆的說，分級包裝不只靠眼光也要講心態，研發機械化取代人工，規格化的分級包裝才能確實。

黃秋葵喜暖熱氣候，耐旱耐濕，但不耐低溫，台灣南部3-9月適合栽種，中北部則4-8月栽培，種子發芽、生育及結果所需的適溫，均在25-30°C，最低生長溫度15°C。

黃秋葵植株直立，高約1.5到2.5公尺，全株被有絨毛，葉互生，葉之上下兩面被

有粗毛，掌狀3-5裂或淺裂，花瓣通常5片為黃色，基部暗紅色，果實為蒴果，細長似羊角或辣椒，先端尖細，果色從淡綠至深綠色，果實含有特殊黏滑物質，香氣獨特。

農民靜靜守護家鄉田園

陳水福說，黃秋葵一年可收成5個月，但因耗損地力嚴重，農民常會換地輪種，輪作水稻或休耕，種植之田間將土壤打鬆後，按行距開挖淺溝，行距依季節各有不同，春、夏作約110到120公分，秋作為90到110公分，株距過密不易結果，雨季容易得病，因此春、夏作為50到70公分，秋作為30到45公分。

陳水福表示，黃秋葵可用直播及育苗後定植田間，直播時每一植穴播催芽種子2-3顆，覆土厚2-3公分。20天後要追加第一次肥料。育苗時育苗盤每穴播2顆，3天後發芽，待苗高約10公分，長出1-2片葉子時，才移到田裡栽種，之後約2星期要追加第一次肥料。黃秋葵生育期長，一作需3個月以上，故宜多施有機質肥料，入田間栽種後，平均每20天施肥一次。

春節寒害過後，農民打起精神進行修整作業，將凍壞的果實剪除，並將頂端側枝修剪，以避免分枝繁多，造成植株不透光、不透風，妨礙生長，也可節省勞力及增加收量，勤奮的農民穿梭田間，努力的耕耘，靜靜守護家鄉田園，等待下一次的收成，也迎接另一個挑戰。

契作制度帶給黃秋葵新希望，農民也笑了



鹿草風情



城隍廟香火鼎盛

草，就是栳樹，因鹿群喜歡吃其枝葉而得名；另有一說，指鄭成功復台時，鹿草鄉人煙稀少，但麋鹿成群，聚集田間吃草，故稱鹿仔草，後移民漸多，麋鹿無處容身，遁入深山。

鹿草鄉開墾於明天啓4年，當時顏思齊、鄭芝龍設有拓台十寨，第二寨設於鹿

仔草，第三寨設於龜佛山，都在鹿草鄉內，鹿草開墾可說是相當早。

鄉內最早的三座寺廟宗祠為鹿草圓山宮、重察城隍廟、碧潭林姓宗祠，其中重察城隍廟更是主要信仰中心。

位於重察社區的城隍廟建廟200多年，與當地風俗文化水乳交融，廟方更斥資買地建公園，涼亭、拱橋、音樂噴泉等，成為社區居民休閒遊憩去處，重察國小製作的社區文化導覽地圖，介紹拾穗田庄的傳統與現代。

憑著200年前重察海口商賈貿

錯綜的枝幹構成美麗圖案

來到鹿草，別忘了與農田、紅磚老厝、古廟打招呼！

鹿草鄉位於嘉義縣西南側，嘉南平原南邊，以八掌溪間隔台南縣。

如同多數農村，年輕人口外流，鹿草鄉也邁入高齡化社會，庄內紅磚四合院比比皆是，窄巷間穿梭來去，踩在舊部落歲月光影裡，文明，彷彿是千里外的傳奇，可一回轉，屋弄外寬敞的計畫道路，提醒人們，老村莊正努力與現代接軌。

據《台灣府志》記載，鹿草古名鹿仔



碧潭龍湖宮
歷史悠久



碧潭林姓宗祠



易興旺，城隍廟每年農曆5月28日慶典日，信徒絡繹不絕，家家户户大宴賓客，人山人海的景象，可從流傳的「中寮五月二十八，天頂天下鬧熱」俗諺中一窺一二。

城隍廟前與建廟比久的老榕樹



大榕樹公張起大樹傘，
蔽蔭子民

公，走過地震颶風，跟著老廟一起守護鄉民，廟旁另一株大榕樹公，則因風水地理奇佳，大榕樹開枝散

葉，縱深足足45公尺長，幾乎與廟深度一樣，廟方立起支架撐住大樹，樹下涼蔭成群，夏天乘涼可不必與人擠呢。

頂潭、竹山、松竹村三村林姓居民共有的林姓宗祠，家族龐大，為鹿草望族，



開基城隍爺，靈驗事蹟傳誦鄉間

每年宗祠祭祀活動，盛況空前，後因宗祠年久失修，族人發起重建，多年前於原址新建宗祠，雖古式宗祠不復，但佔地遼闊的林姓宗祠，成為鄉間特殊景觀及地標。

鹿草的古樸，常吸引畫家駐足，畫老屋、賞古廟，在文人眼中的美，卻不全然是鄉民心中的寶，開發腳步終究會挺進。過去，嘉南大圳是平原的母親，灌溉農村的希望與豐收，隨著高鐵嘉義太保站將在明年啓用，東方騰空而過的高鐵，更是鹿草仰盼起

飛的巨龍，引領農村邁向另一新紀元。 [圖]

【讀者來函】 台北科大機電所／張應吉

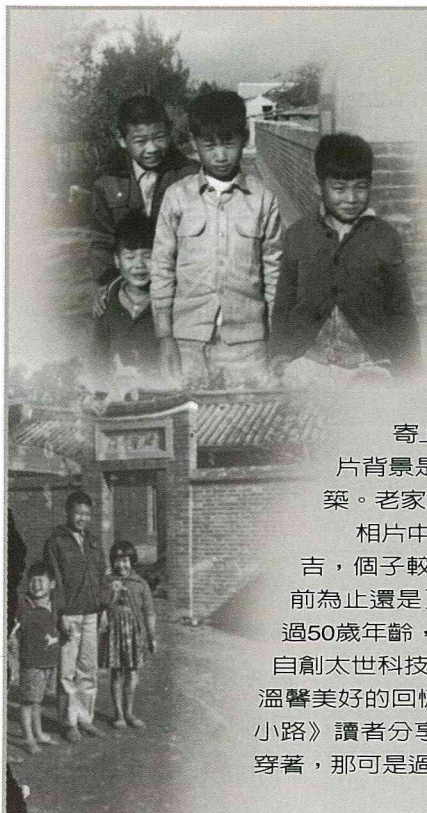
鹿港的老面孔

我出生於鹿港海邊的一個農村，對於貴社《鄉間小路》月刊上“鄉村品味”之報導，感覺備感親切；也因為曾經學習過中醫和習過三年的美國式脊椎矯正，對於《鄉間小路》的養生專欄，頗能接受和欣賞，相信全國的讀者皆能肯定和喜歡《鄉間小路》的文章風格。

93年3月號的《鄉間小路》上，有一篇林詩音小姐採訪高雄內門鄉四健會的文章，深深觸動了我的鄉愁，勾起了我對家鄉—鹿港的童年回憶。鹿港有許多文物古蹟，有許多的題材值得深入報導。

寄上3張我珍藏40年的老照片，是我和表哥黃光彩及堂兄弟小時候的合照，相片背景是我鹿港老家，老家已有七八十年歷史，佔地約有七八百坪，為三合院建築。老家有內庭院，外面有曬谷場，後面有竹林。

相片中人如今都已經45歲以上，其中一張二人合照相片，個子較小的是我一張應吉，個子較高的是表哥—黃光彩；光彩兄為鹿港鎮第一位（目前為止還是）取得麻省理工學院電機博士的鹿港人，而今已過50歲年齡，他曾是IBM美國總部職位最高的華人，現回國自創太世科技公司。我們對童年生活和鹿港鄉下都有無比溫馨美好的回憶，提供鹿港農村老面孔的相片，與《鄉間小路》讀者分享我的童年，看看我們台灣早年農村小孩的穿著，那可是過年穿的好衣服呢！ [圖]



黃秋葵是高鈣蔬菜

黃秋葵不僅有獨特的外型與口感，而且更有令人意想不到的營養價值，因為她除了提供膳食纖維，還有豐富的礦物質，包括鉀、鈣、與鎂（表一）。由於黃秋葵的熱量不高，每100公克只有37大卡的熱量，因此鈣與鎂的營養密度都比乳製品為高（圖一），表示獲取等量的鈣質，所伴隨的熱量較低，有利於體重的控制。鈣與鎂的營養特別值得重視，因為最近的國民營養結果指出，國人不僅鈣攝取不足，鎂也沒有達到理想的標準（表二）。

鈣具有多重性的保健功能

大家都知道鈣是構成骨骼的元素，長期鈣攝取量不足會傷害骨骼健康，造成骨質累積不足或是持續分解，使兒童和青少年的骨骼成長不良，成人則發生骨質疏松症（osteoporosis）或骨質軟

表一、黃秋葵的營養成分（每100公克食物之含量）

| 營養素名稱 | 含量 | 營養素名稱 | 含量 |
|---------|-----|------------|-----|
| 熱量（大卡） | 37 | A（微克RE） | 375 |
| CHO（公克） | 7.3 | C（毫克） | 15 |
| K（毫克） | 220 | Folate（微克） | 6.8 |
| Ca（毫克） | 104 | | |
| Mg（毫克） | 55 | | |

化症（osteomalacia），前者是整體骨質量和骨密度減少，後者是骨骼礦質化不足。

然而現代研究更指出，鈣攝取不足也與高血壓、大腸癌、妊娠毒血症（孕婦高血壓、水腫與蛋白尿等）都有關聯。美國高血壓防治飲食 DASH diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) 設計的礦物質組合，包括鈣1240 mg、鎂500 mg、鉀4700 mg，這樣的飲食只要兩週就可以有



效地降低血壓。

孕婦鈣攝取偏低容易發生妊娠毒血症，增加鈣質的攝取有助於降低高血壓的危險。

在癌症方面，多項流行病學調查指出，鈣攝取偏低與大腸直腸癌的風險有關，攝取量高的人風險較低，大約每日700 mg就有降低風險的效應。因此根據現代

表二、國人男女兩性各年齡層之鈣與鎂的攝取狀況

| 年齡（歲） | 男 性 | | 女 性 | |
|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | 鈣攝取量(mg/day) | 鎂攝取量(mg/day) | 鈣攝取量(mg/day) | 鎂攝取量(mg/day) |
| 13-15 | 464 | 239 | 388 | 200 |
| 16-19 | 523 | 314 | 432 | 204 |
| 20-24 | 453 | 282 | 349 | 193 |
| 25-34 | 513 | 265 | 457 | 240 |
| 35-54 | 517 | 249 | 555 | 203 |
| 55-64 | 501 | 239 | 552 | 200 |
| 65+ | 622 | 250 | 635 | 216 |

成人鈣的建議量是1000-1200 mg，成人鎂的建議量是 315-360 mg

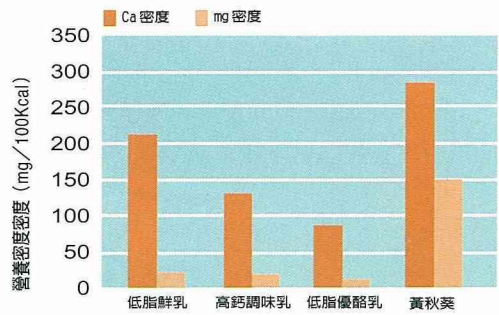


表三、含鈣豐富的蔬菜（每100公克食物之鈣含量）

| 50-100mg | 101-200mg | 201-300mg | > 300 mg |
|--|--|-------------|--------------|
| 芥菜、油菜花、甘藷葉、青蒜、青蔥、青江菜、空心菜、菠菜、高麗菜芽、芹菜、野苦瓜、韭菜、高麗菜 | 紅莧菜、薄荷、九層塔、皇冠菜、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、油菜、芫荽、黃秋葵 | 芥藍菜、黑甜菜、山芹菜 | 野苺、香椿、海帶（昆布） |

乳製品鈣含量(每100公克食物)：鮮奶 110 mg、優酪乳 76 mg、調味乳 79 mg

圖一、黃秋葵的鈣與鎂營養密度高於乳製品



等甚至高於鮮奶（表三）。

礦物質營養方面除了含量之外，另一個必須考慮的重要因素是吸收率。植物性食品常因植酸與草酸的含量高而有不利吸收的疑慮，菠菜是最常見的例子，因為含有大量的草酸而抑制鈣的吸收，吸收率只有5%。但是其他的蔬菜並非如此，黃秋葵、花椰菜、十字花科蔬菜（高麗菜、油菜、芥藍菜等）等草酸含量都很低，鈣的吸收率可達50-60%，甚至高於牛奶（吸收



的營養觀念，鈣是一種多重保健功能的營養素。

蔬菜提供豐富鈣質

大家都知道乳製品含有豐富的鈣質，其實有許多蔬菜的鈣含量與乳製品不相上下；如果以100公克的食物量來比較，鮮乳、優酪乳、調味乳的鈣含量大約80-100 mg，黃秋葵的鈣含量與鮮奶相當，其他蔬菜如綠豆芽、莧菜、小白菜、油菜、芥菜

率為30%)，是良好的鈣源。

國民營養調查的食物分析指出，蔬菜提供的鈣量與乳品相當，表示國人可以善用乳品與蔬菜的搭配，來提升鈣的攝取量，這對不適應乳品的民眾是一大福音。當乳製品用量較少的時候，可以選用含鈣豐富的蔬菜，每天攝取2-3份的高鈣蔬菜等同於1-2杯牛奶的鈣量。多元保健，補充鈣質，蔬菜一樣好。

