

2004 餐 桌 上 的 菜 園

甜

太保市  
金色傳奇

玉米

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司  
太保合作農場

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 金色蔬菜——甜玉米



## 甜玉米

為禾本科高莖一年生草本植物，一般俗稱「甜番麥」，原產美州中部，於民國60年代自美國、日本引入種子，經育種改良並推廣種植。田間栽培時間不長，只需2-3個月即可收穫，每公頃產量也高，農友的栽培意願很高。

質軟味美、營養豐富的甜玉米，燒烤蒸煮均適合，加以成熟適期糖度可達12-14度，作為日常佳餚外，也是煮湯或火鍋的配料，更是郊遊烤肉或零食的最佳食材。

甜玉米脫粒後，經急速冷凍製成冷凍蔬菜，甜玉米亦可製罐頭，有玉米粒和玉米醬，也深受消費大眾所喜愛。目前台灣年平均銷售量約3萬公噸，僅次於甘藍、包心白菜、蘿蔔，是居第四位的大宗蔬菜。甜玉米有三類，一為果皮薄、肉質軟的「甜軟殼」，玉米粒多為黃色，亦有少數為黃白雙色；二為玉米粒顏色為白色的超甜玉

米，稱為「超甜白」；三為果皮厚、質較硬的「甜硬殼」，此類的玉米粒顏色多為金黃色。

經過品種改良的甜玉米，抗熱、抗溼、抗病蟲害的能力大為提高，因此一年四季都可生產，盛產期為9月至翌年3月，產地以雲林、嘉義為主。

甜玉米的營養豐富，富含水份、蛋白質、脂質、醣類、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維他命A、B、C、菸鹼酸、澱粉等，尤其是食物纖維豐富，可以預防便秘；甜玉米的鬚毛，鉀含量高，煮開水飲用，據說有利尿功效。

甜玉米料理方便，可切段做火鍋菜，煮開即可食用，也可以整穗洗淨連同苞葉下鍋，煮沸5分鐘，撕掉苞葉直接食用，或沾鹽水食用。甜玉米粒拌炒肉絲、蒜仁、豌豆仁、蝦仁、胡蘿蔔丁等，中火快炒，色香味皆美，大人喜歡，孩童更愛。

甜玉米果穗有長有短，有粗有細，米粒有大有小，消費者應如何選購才能買到新鮮好吃的甜玉米呢？購買時以果穗愈長、穗軸愈細、米粒愈大、飽滿不凹陷、不破裂、愈接近金黃色者佳。為保持最佳的甜度，購買後最好當天食用，若放冰箱，則以隔天食用為佳。

圖

### 師父出招



食譜製作/主廚 駱進漢

贊助者/祥興樓餐廳 (02)2223-1000



#### 【材料】

紫洋蔥50公克、生菜50公克、蘋果20公克、小黃瓜50公克、水蜜桃20公克、生菜10公克、鮑魚5片

#### 【調味料】

醬油400公克、白醋600公克、糖4大匙、香油200公克、沙拉油200公克、白芝麻4小匙

#### 【作法】

- 1.將玉米煮熟，切段排盤備用。
- 2.將紫洋蔥切絲，生菜切塊，蘋果、小黃瓜、水蜜桃切片，生菜切段，洗淨沖冷水，和鮑魚一起排入盤中。
- 3.醬油、白醋、香油、沙拉油、糖一起加熱至糖溶解，冷卻，再將白芝麻切末，放入一起攪拌。
- 4.拌好的醬汁淋在盤中蔬果上即可。



雷家父子推廣甜玉米，打響太保農場名號

# 攜手推廣甜玉米 太保農場兩代情

**最**早的甜玉米

栽培品

種，是國人研發的台農15號，由嘉義縣太保市雷水獅及一群農民率先試種。20年前投入試種的老農逐漸凋零，太保甜玉米種植面積也被鄰近的雲林、台南追趕過，當年「本土」品種早被「美國」品種取代，但太保出品的甜玉米，依舊是果菜拍賣市場常勝軍，接手的第二代農民，更將甜玉米推上國際市場。



進入盛產期的「春蜜」，修長的玉米花攀向天際

獅，與附近農民堪稱全台甜玉米種植的「開基祖」，早在20年前，當農民及消費者都還不識甜玉米滋味的時候，雷水獅就從台南農業改良場取得台農15號甜玉米種子試種，一種就是20年，日漸衰老的太保老農，尋找最好品種的堅持，讓種植面積不是第一的太保市，銷售成績及知名度無人能及，曾在台北果菜交易市場，創下每公斤批發價122元天價記錄。

類似合作社組織的太保農場，算得上是台灣農業急先鋒，引進不少新農作物推廣試種，但提到試種甜玉米過程，當年的場長雷水獅說，即使經驗豐富的農民也沒人知道該怎麼種，從病蟲害防治到下肥都要摸索，最老道的農民碰到甜玉米也成了「外行人」

當年第一批甜玉米上市時，消費者反應極差，雷水獅說，消費者無法接受玉米這麼

甜，加上口感不好，顏色與專做玉米飼料的玉米相近，一度被消費者誤解為拿豬飼料賣給人吃，銷售遭遇瓶頸。

## 春蜜金蜜 各領風騷

看好甜玉米潛力的太保農民不死心，開始跨國尋找好品種，4



揭開層層綠外衣，金黃耀眼的玉米粒跳入眼中



早天的「春蜜」玉米花枯黃一片，生機不再

國內農業統計年報顯示，民國81年起10年間，國內食用玉米栽培面積介於14,000到7,000公頃之間，以裡作栽培最多，約5,000-6,000公頃，而國內甜玉米每公頃產量約7,000公斤，雲嘉南栽培面積佔全國一半以上，全台栽培面積最多的雲林縣，當年也前來觀摩太保經驗後全力發展，雲林縣契作的甜玉米佔約六成，太保契作與鮮食比為2：8，雖然契作不多，但主力搶攻國際外銷市場。

## 老農凋零 光環未褪

太保甜玉米種植面積伴隨著老農問題浮現，缺乏新生代加入，加上農業前景看淡，農民栽種意願低落，配合農委會休耕比例明顯提高，栽種面積雖逐年下降，但光環未褪。

老農交棒給第二代，不斷尋找優良品種的甜玉米市場，也在歲月中成長，從鮮食到冷凍，更進軍國際，昔日被消費者誤認為豬飼料的太保甜玉米，20年後可是日本餐桌上昂貴的空運蔬果。

太保農場第一代場主雷水

年後引進美國品種春蜜、金蜜，因應天候不同，分夏天與冬天栽種，雷水獅表示，顧名思義，前者在春天播種夏天收成，後者則在金秋秋天播種冬天上市。

雷水獅說，春蜜「米路」又直又密，水咚咚的模樣讓人一瞧就愛，金黃色顆粒晶瑩飽滿，口感一流，第一口咬下後會產生糯米玉米的口感，但細細咀嚼，甜味慢慢釋放，農民曾經嘗試冬天栽種春蜜，但口感就差了，少了那麼一點，就不對味，挑剔的農民乖乖的讓萬物回歸原位。

事實上，適者生存，物競天擇的背後，蘊藏的是物種強韌而不容忽視的生命力。

春蜜不僅根部細根叢生、密密麻麻的深入土中，近根部的莖節處也會長出鬚根，綿延紮入土中，如此的生物特性，除了吸收養分外，也讓春蜜更能通過台灣夏天多豪雨、多颱風的考驗，相較之下，金蜜的根就沒有那麼「勇」，因此不適合夏天種植，不過金蜜的玉米花比春蜜「狂野」，寂靜冬天生存的本錢多一點。

正值盛產期的春蜜，遇到敏督利颱風肆虐，農田足足在大雨汪洋中泡了2天，連成株都難逃一劫，農民損失慘重，部份搶收上市的甜玉米，因市場量少價揚，在台北果菜市場鬧出長紅，一公斤拍賣價叫價60元，可惜農民貨源有限，望著好價興嘆，再一次印證農民看天吃飯的無奈與辛酸。

敏督利大雨也打壞太保農場新計畫，現



玉米粒紋路筆直、顆顆飽滿無縫隙，品質頂級

任場長雷明翰表示，今年夏天原本除日本外，要進軍新加坡外銷，但超過七成的玉米田都無法收成，無法如期供應冷凍工廠，外銷新加坡計畫只好延後。

## 雙色玉米 明日之星

在農業轉型風中，太保也沒有置身事外，太保農場場長雷明翰5年前，以30歲的年輕之姿接下父親雷水獅棒子，跟叔叔伯伯們一起為台灣農業找春天，相信外銷才是台灣農業唯一生機，他大力推動外銷市場，成功將甜玉米送進日本，2年前又推廣雙色甜玉米，打進加拿大、香港市場。

太保是全台種雙色甜玉米最多的地方，惟種植面積不大，僅約50公頃，玉米米路間隔著黃、白兩色玉米，雖然市場反應口感不如甜玉米，但甜度卻高達17度，直逼甘蔗汁，香甜多汁的雙色甜玉米，被農民視為明日之星。

雷明翰說，太保甜玉米一年外銷約200公噸，全數銷往日本，太保農場每季一期，以固定價格收購甜玉米，農場再與冷凍工廠配合分生鮮與冷凍玉米棒二種銷往日本。冷凍玉米棒先送到冷凍工廠殺青，再快速冷凍，回到常溫後就可以食用，不須經過煮食。

外銷的冷凍玉米棒成本不低，光是外覆保鮮套，一個就要將近10元，因此在日本屬於高價蔬菜，目前台灣日系百貨公司生鮮超市也可見到玉米棒，惟一支玉米棒要賣40

成熟的「春蜜」植株，約2公尺高



栽種不滿1個月的甜玉米，載滿農民的夢想起飛





一袋袋運進分級包裝場的「春蜜」，等待北上果菜市場

元，台灣市場還有待開發。

## 遷就現實 永遠輸家

農場固定收購價格每公斤10元，但玉米價格波動大，價揚時每公斤可賣30元，但也有遇過每公斤3元的慘淡價格，雷明翰說，夏天多颱風，雖然風險大，但相對也代表農民有機會遇上好價格，多數農民抱著賭一賭的心態，多半不願意參加契作，相反的，冬天是甜玉米淡季，市場價格低迷，農民參加契作的意願就高多了。

對農民而言，參加契作利潤有限，但雷明翰看好外銷潛力，他認為農民應該眼光放遠，透過加強外銷市場，穩定國內蔬果市場，也讓農民收入穩定，而不是國內產銷剩餘的蔬果才運銷國外，或者等國內市場價格低迷，才加入契作外銷。

雷明翰說，國內市場價格偏低、價差太大是甜玉米的兩大致命傷，國內蔬菜一年好價格不超過4個月，農民若要追高價，永遠是輸的一邊，不過要勸服農民放棄夏天長紅的價格，並不簡單，因此契作遷就現實，主要集中在秋作與春作。

甜玉米旺季時，太保農場一天出貨量約30公噸、淡季一天出貨量生產約5公噸，分銷北中南果菜批發市場，太保出品的甜玉米，因分級包裝落實及品種佳，春蜜每公斤的拍賣價平均高出其他產地約5元，口碑極佳。

國內甜玉米的交易量約佔全部食用玉米的八成，91年起甜玉米每年總交易量約在3萬公噸左右，台北第一果菜市場每年甜玉米交易量約1萬公噸，佔全台45%，是最大的交易市場。

## 一手掌握 最怕缺牙

甜玉米播種之後，2個月就可採收，特



資料來源／行政院農業委員會

## 雙色超甜玉米

每年11月至翌年4月，為日本超甜玉米青黃不接時期，農政單位為開拓外銷市場通路，於民國87年由日本引進黃白相間的雙色超甜玉米品種，輔導嘉義縣太保市農會與農民契作，採有機栽培方式，生產甜度高、耐儲存及產量穩定的超甜玉米，希望拓展日本市場，提高農民收益。



為配合外銷日本時程、確保食用品質及安全性，除輔導農民在每年9月初播種，並由台南區農業改良場朴子分場於栽培期間，提供栽培管理及病蟲害生物防治等技術指導，採收前經農藥殘留檢測合格後，再排定採收日程，收穫後進行分級篩選。凡穗長在16公分以上的特級品，即經包裝、覆檢、過磅、預冷及冷藏等過程，以配合日本市場需求；90年元月首度以穗長13公分以上的果穗，供應香港市場64公噸。

國內市場方面，將穗長13-15公分規格的果穗，透過共同運銷的方式由台北農產運銷公司批發零售外，並且規劃在該公司所屬超市以小包裝鮮穗方式銷售，以更多元管道來拓展內銷通路。

級的玉米身長最少要14公分以上，玉米行數16-20行，一個成年人手掌完全掌握的粗細，是玉米最豐滿的尺寸，老農民都知道，特級玉米不能出現「跳米」，一旦像個缺牙的黃臉婆，玉米賣相連降三級，再捨不得也得打入次級品。

玉米含維他命A、B1、B2、C、鐵、磷、鎂等，全株可入藥，初春及初秋病蟲害少，為最佳栽種時機，民眾不妨嘗試自己種植，只要足夠的日照和水分，玉米就能長的頭好壯壯。

玉米雄花開於枝頂，是風媒花，花粉可飄達300公尺處，玉米的穗尾鬚如果變成綜黑色，末端充實而尖細就可採收，農民多半會將果穗稍微撥開，看看果粒是否圓飽，以判斷採收時間。

採收後的玉米立刻食用，甜度最高品質也最佳，拔除後的玉米莖葉可供牛羊飼料，而俗稱「番麥鬚」的是玉米的雌花，有人連鬚同煮，湯當飲料喝，據說有利尿、強腎功效。



文圖／春樹

# 王得祿的故鄉——太保



供奉七星娘娘的福濟宮

即將在明年完工通車的高鐵捷運，像一條鋼鐵巨龍穿越青翠稻田，帶來嘉義縣觀光契機，也為太保市吹起發展號角，寂靜的農村正蓄勢待發。

太保市舊名溝尾庄，是太子太保王得祿的故鄉，區內多官衙、寺廟建築，「太保」地名來自王得祿功勳彪炳，轄內軼聞傳說幾乎也與王得祿有關，太保也是今日嘉義縣的行政中心，縣市府會所在地，擁有嘉義縣市唯一高鐵車站，區內大學林立、長庚嘉義分院加上即將進駐的故宮南院等，昔日嘉南平原的小農村打造「太保」級身價，繁榮指日可待。



福濟宮內保留王得祿墨寶

平定蔡牽之亂有功，成為浙江提督，後來因為生病，回到故鄉太保，並加封為太子太保，為清代台灣人中官銜最高者，清道光21年中英鴉片戰爭，王得祿奉守澎湖病歿，清廷再追封「太子太師」銜。後人便將原溝尾庄改稱為太保庄。

王得祿後人在太保市內興建王氏家廟，園區內保留當年古文物，並收藏展示王得祿奏摺、墨寶，以及與王得祿不同時期的人物畫像，王氏後代子孫將園區打理得典雅精緻。

福濟宮屋頂上的七仙女剪粘





太保王氏家廟，建築典雅精緻

王氏家廟一牆之隔，就是太保市供奉七星娘娘的福濟宮，該廟於清初康熙元年，張氏由福建泉州府渡海來台謀生，以簡單木頭、稻草搭蓋供奉七星娘娘，嘉慶17年王得祿為擴建提督衙，將原廟址遷往他處，直到民國65年回舊址重建，該廟如今還保存王得祿墨寶。

太保市內流傳多則與王得祿有關的風水傳說，包括加走埤

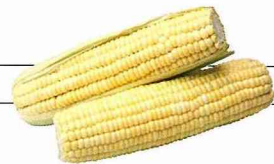
「蓮花穴」、水淹牛穴等，未經證實的鄉野傳奇，成為史料記載外一章的人情趣味，姑且



王氏家廟內的古文物



王氏家廟園區內保留清朝古文物



王氏家廟供奉王得祿一族歷代祖先



可能是國內僅見的牛將軍廟

不論傳說的可靠性為何，當年王得祿在各地廣開溝渠，為後來農田水利灌溉奠下良好基礎，對太保農業灌溉的貢獻，遠勝過興旺家族的風水傳說。

太保市內還有一座全省獨一無二的牛將軍廟，供奉著一尊與水牛一般大小

的牛將軍塑像，旁邊立著持牛鞭的牧童，牛將軍前終年供奉新鮮牧草。

相傳牛將軍廟緣起於300年前，鄭成功麾下將軍葉觀美，曾率領士兵至太保屯墾拓殖，因墾殖頗見成效，移民日漸增多，鄭成功下賜8頭水牛幫助墾耕，但因耕地面積太大而牛隻數量太少，8頭水牛不久便因操勞過度而接續死亡，當地農民為悼念牛隻辛勤付出，厚葬牛隻，後人並立廟紀念。

即將在明年完工通車的高鐵捷運，像一條鋼鐵巨龍穿越青翠稻田，帶來嘉義縣觀光契機，也為太保市吹起發展號角，寂靜的農村正蓄勢待發！

## 農的傳人 一定要看豐年

『豐年』半月刊

- 關心農業動態 請看『豐年』半月刊
- 50年來，豐年陪伴莊稼人傾聽鐵牛與老牛的對話，觀看生物技術與傳統農耕的演替；不管未來如何改變，豐年堅持和莊稼人一起守護我們的田園。

豐年社

訂閱服務專線：(02)23628148分機230許組長  
郵政劃撥：00059300財團法人豐年社  
地址：台北市溫州街14號  
E-mail：h3628148@ms15.hinet.net  
http://harvest.coa.gov.tw



『豐年』

1年24期：訂費650元  
2年48期：訂費1,200元

# 高纖高鉀 甜玉米

經濟困乏的年代，水煮玉米是令人垂涎的點心；  
富裕的社會中，甜玉米是火鍋佳餚，還有碳烤、奶油等等新興的口味。  
無論哪一種吃法，甜玉米都可以帶來飽足、營養和健康。

**甜**玉米的主要營養成分是碳水化合物，甜度高低與碳水化合物的種類有關，如果糖分轉變成澱粉，就會失去甜味。國人的飲食習慣通常把甜玉米當作配菜，但是就營養價值而言，甜玉米屬於主食類，和米飯麵食比較相似。生鮮甜玉米的碳水化合物含量稍低，油脂也很少，膳食纖維比全麥土司還高，因此相等的重量下，熱量比常用的主食或根莖類為低，但是比蔬菜類為高(表一)，如果用來取代主食，有助於降低熱量的攝取。

此外，甜玉米含有豐富的鉀，也比米麵類高，對心臟和骨骼的保健都有益處。舉例來說，在火鍋料理中，一截約5公分長的玉米，等同於約一束的冬粉，也相當於4-5塊的芋頭，吃了這些食物，就不必

表一、甜玉米與主食根莖類食物之熱量營養素含量

食物名稱 (每100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	蛋白質 (公克)	碳水化合物 (公克)	脂質 (公克)	膳食纖維 (公克)	鉀 (mg)
甜玉米	107	74.2	3.8	18.6	1.9	4.6	240
玉米粒罐頭	94	77.3	2.3	16.6	2.1	2.2	170
甘薯	122	69.2	1	28	0.3	2.4	290
芋頭	125	68.9	2.5	25.6	1.1	2.3	500
白飯	183	55.6	3.1	40.9	0.3	0.6	40
全麥土司	287	33.5	10.4	47.4	6.4	3.2	182
高麗菜	21	93.5	1.2	3.8	0.3	1.3	150
空心菜	20	92.8	1.4	3.5	0.4	2.1	440



再吃米飯了。

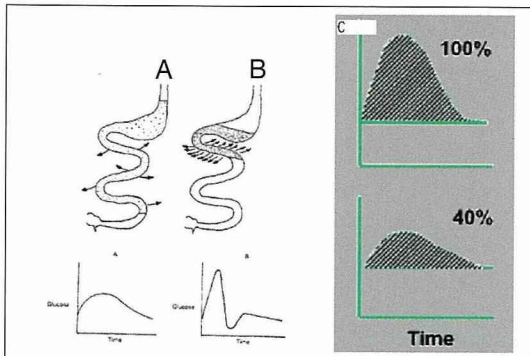
現代人面對的健康問題中，肥胖與血糖失控都有年齡層降低、罹患率節節上升的現象。如果選用的食物會導致血糖快速上升，則會刺激胰島素過量分泌，反而引發低血糖症，加強飢餓的感覺，導致攝食過量(圖一A&B)。為了避免這種現象，就必須重視主食類的食物組成和物理性質。

葡萄糖不需消化就可吸收，雙糖的消化步驟很簡短，因此由葡萄糖組成的雙糖也會使血糖快速升高。澱粉需要較長的消化時間，膳食纖維則可以延緩吸收，因此可以避免血糖快速上升。食物在胃中停留時間越長，含有可溶性膳食纖維而減緩吸收，或有不溶性纖維而縮短食物在腸道停留的時間等，都有

表二、常用五穀根莖類的升糖指數

白米飯	91±9	全麥早餐穀類	43±3	烤馬鈴薯	85±4
糯米飯	132±9	粉 絲	56±13	薯 條	107±6
速食麵	67±2	米 粉	61±6	甘 藷	87±10
烏龍麵	79±10	義大利麵	60±4	芋 頭	79±2
貝 果	103±5	通心粉	67±3	山 藥	53±11
燕麥片粥	83±5	甜玉米	78±6		
即食麥片粥	94±1	玉米脆片	90±15		

資料來源：AJCN 2002;76:5-56



圖一、兩種吸收模式對血糖的影響。(A)葡萄糖的吸收平均分布於各段小腸，血糖上升速率平緩；(B)葡萄糖的吸收集中於小腸前段，血糖快速升高，反而導致過度性低血糖症；(C)以對照食品之血糖反應曲線涵蓋面積為100，可計算其他食品之血糖反應比例，用來代表該食品的升糖指數。

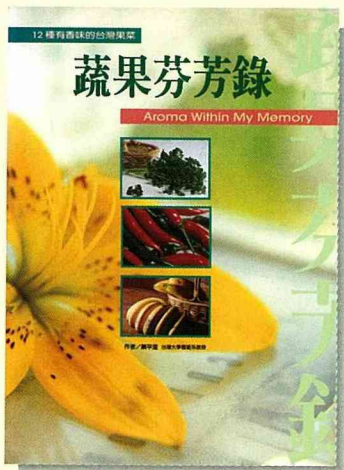
助於避免血糖的上升。液體或稀薄的食物所含的糖分吸收快速，固態或黏稠的食物所含的糖分吸收較慢。因此針對日常主食的選擇，各國的飲食原則都鼓勵選用全穀類與膳食纖維豐富的食材。

根據世界衛生組織的建議，各種食物對血糖的影響可以用升糖指數來評比。比較時以土司或葡萄糖為對照食品，各種食物的攝取量都以提供50公克碳水化合物為限，攝取後每15分鐘測量一次血糖的濃度，共測量2小時，可獲得血糖反應曲線。以此對照食品的血糖反應曲線所涵蓋的面積為100，可計算其他食品之血糖反應比例，用來代表該食

品的升糖指數(圖一C)。

食物的纖維含量，蔬果的成熟度，食物的油脂含量與酸度，澱粉粒的性質，以及食物的物理性狀等都會影響血糖變化速率，原則上，較不成熟的蔬果，含纖維多或油脂多，酸度高，以及顆粒較粗的食物，升糖指數比較低。甜玉米的升糖指數大約是78，表示使血糖上升的速率低於吐司、白米飯和糯米飯；如果將玉米澱粉加工成玉米脆片，升糖指數為90，這是因為生鮮玉米含有纖維之故，對健康較為有益(表二)。

民國60年代，我正是衝刺大學聯考的高中生，每天放學後還要在補習班苦讀到晚上9點，冬天暗夜裡獨自騎著腳踏車穿越大半個台南市，飛馳歸家，車速越快，風勁越強，凍僵了車把上的雙手。半途上我會搜尋路邊水煮玉米的攤販，用微薄的零用錢買一支，放在冬季制服外套的口袋裡，讓後半程的路途充滿暖意。以往經濟困乏的年代，水煮玉米是令人垂涎的點心；現今富裕的社會中，玉米是火鍋中的佳餚，還有碳烤、奶油等等新興的口味。無論哪一種吃法，甜玉米都可以帶來飽足、營養和健康。 ☞



## 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