

2005 餐 桌 上 的 菜 園

台灣 巨峰葡萄 滋味曼妙

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 南投縣信義鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

巨峰葡萄

葡萄為多年生落葉蔓藤植物，漢朝張騫出使西域，回國時帶了許多奇花異果，葡萄列名其中，由大宛國取得引進中原。台灣的葡萄則於清朝初年引進，早年栽培技術欠佳，葡萄品質乏善可陳。日據時期，曾嘗試引入美洲屬及雜交種，奈於戰亂後，缺乏品種改良與研究，亦無法克服品質變異與野生化現象，直到40年代，農復會（農委會前身）大力輔導下，逐漸淘汰不良品種，保留目前國內最適之鮮食葡萄主流「巨峰葡萄」，其餘如「金香」、「義大利」等釀酒品種，或「蜜紅」等新品種，則屬少量。

主要產地在彰化（溪湖、大村）、台中（新社、東勢）、苗栗（卓蘭、大湖）、南投（信義、水里、集集）等地，多年來農友所栽培的優質葡萄，果實碩大、果肉緊實、酸甜適度、風味絕美，每每令國內外人士讚不絕口；主要產期自5月至7月為正產期（一般稱為夏果），11月至次年元月為副產期（一般稱為冬果）。但在精緻農業科技運用下，農民以摘心促花等方式，將產期延後，全年都有新鮮葡萄上市，這就滿足消費需求了。

選購巨峰葡萄，果穗主枝青綠色者為新鮮葡萄。果粒飽滿結實無脫粒、略具彈性、深紫色者均



為發育良好，另外果粒表面有果粉者亦為新鮮品的表徵，且於每串最下一顆摘取品嚐，如甜度夠，即足可代表整串的

甜度均佳。

近來葡萄栽培者大多使用套袋，殘留農藥斑痕情形已少見，但有少數露天栽培者或晚期品，採收後仍留有少數農藥斑痕，消費者宜多加洗滌。清洗時，切記勿以摘取方式，以免留下果孔，反易生污染；應以剪刀於果蒂頭處，與果實切齊剪平後，以清水泡洗或加鹽泡洗；另有採以牙膏置於手中，搓揉起泡後於水中泡洗葡萄，經2-3次以清水洗淨即可。不論何種方式，泡洗葡萄應控制在5分鐘內完成，以免葡萄吸收過多水分，影響甜度與風味。

葡萄含糖類、蛋白質、脂肪、維他命（A、B1、B2、B12、C、E等）、胡蘿蔔素、及多種礦物質等，化rape炎熱夏日裡食慾不佳者，多吃葡萄，除營養保健外，亦有開胃、助消化等功能，建議消費者多多享用台灣葡萄的美味。 [圖]



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

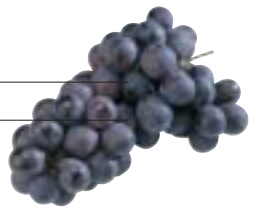
內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

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



葡萄焗蝦



【材料】

葡萄、明蝦（大草蝦）、麵粉、奶油、起士絲

【作法】

1. 明蝦（大草蝦）背部剖開，去沙筋
2. 麵粉、奶油炒成麵糊，拌入葡萄，放在蝦子上
3. 上放起士絲，入烤箱烤熟即可

食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet

洋風華膳主題餐廳



葡萄水果沙拉

【材料】

葡萄、洋香瓜、蘋果、木瓜、蟹肉棒、沙拉、透抽

【作法】

1. 葡萄、洋香瓜、蘋果、木瓜切丁，拌入沙拉
2. 透抽燙熟，切成圓圈，蟹肉棒切成末
3. 水果丁放下層，再放透抽，蟹肉末放於上



My Gourmet

洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳

定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小

品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇菌為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。



亞熱帶的葡萄樂土 信義鄉

信義鄉葡萄園分布在陳有蘭溪高灘地及河階台地上，信義鄉的「玉珠」葡萄，更如精品中的精品，亞熱帶的台灣，難得有這麼一片葡萄樂土，相信嚐過其曼妙美味者，都會再三感嘆！

美國電影「漫步在雲端」中，有一幕，寒潮侵襲的夜晚，葡萄園老小全出動，在果園中燃起一盆盆火爐，揮舞蝴蝶翼狀的風扇鼓動熱氣，幫助果樹抗寒。電影畫面營造的如夢幻般美麗，十足浪漫，讓人過目難忘，其實在寒風中漏夜揮扇，滋味絕對不好受，還好，位處亞熱帶的台灣不至於出現葡萄抵受不了的酷寒，毋庸如此煞費周章，不過培植葡萄確實相當費工夫，「粒粒皆辛苦」用來形容葡萄也很恰當。

葡萄與人類結緣甚早，西方古希臘神話裡，英雄豪傑遠地征戰，行前總要痛飲葡萄酒以壯行色，算算少說有二、三千年。我國則在漢書中記載，張騫出使，從西域帶回葡萄新種，歷史也很久遠，而台灣最早的栽培紀錄始於清康熙12年，至今不過300多年，而廣為風行更遲至民國50年代中後期，之所以發展緩慢，主因在早先引進的是純歐洲品系，水土不服。

葡萄為溫帶物種，性喜冷涼乾燥的氣候，生長過程中，每年必須經過適當的低溫休眠時數，才能正常萌芽與開花結果。台灣位處亞熱帶，地理位置及氣候環境條件均在葡萄的適栽範圍之外，而且冬季低溫不足，夏季高溫多濕，不適合歐洲品系的生長。



果園結實累累



果串套袋，效用多多



後來風土適應性高的新品種次第引入，農業研究人員不斷累積修正培植技術，發展出亞熱帶地區獨特的栽培模式，葡萄終於開枝散葉，正式加入寶島水果群芳譜中一要員。

信義葡萄 獨領風騷

目前國內葡萄栽植面積約3000多公頃，品種以「巨峰」最多，約佔八成以上，另還有「蜜紅」、「金香」等，年產量可達9萬多公噸。彰化縣大村、溪湖、二林，台中縣東勢、新社，苗栗縣卓蘭、大湖，南投縣水里、信義產量都很可觀，眾多產區中，位於玉山山腳下，山高谷深的信義鄉，生產的葡萄品質特佳，堪稱極品，產量排不上第一，名氣地位卻獨領風騷。

信義鄉果樹第十產銷班前任及現任班長魏志昌、林慶同，談起信義鄉葡萄品質特優的原因，都歸功於獨特的自然環境。信義鄉葡萄園分布在發源自玉山的陳有蘭溪高灘地及河階台地上，土壤為排水良好的沙質土，很合葡萄口味，而海拔5、6百公尺比起多數產區原就高上一籌，且周遭高山聳立，夜間氣流沉降，山風吹襲，拉大日夜溫差，天候特別合宜。

魏志昌曾詳細測量鄉內各區域日夜溫差，地勢較低的信義村河谷地約8度，豐丘台地約12度，山坡一帶可拉大到15度，全



陳友蘭溪谷的
葡萄園

台葡萄主要產區無一可望其項背。

葡萄果實發育時，溫差大，有利糖分累積，且能使果肉緊實富彈性，信義鄉得天獨厚的自然環境，造就一等一品質，信義葡萄的優異，不只表現在果肉紮實緊密、皮薄多汁、甜酸合宜、果香濃厚，更表現在外觀上果粉勻稱細密、果皮濃黑深紫剔透晶瑩。談起

信義鄉葡萄，行家總不禁要先吞口水再豎起拇指誇讚，信義鄉的「玉珠」葡萄，更如精品中的精品，中秋時節一公斤250元高價，還供不應求。

玉珠葡萄 台灣珍品

林慶同班長說，「玉珠」品牌創立6年，先由他們第10班率先嘗試分級選果創立品牌，打響名號後，其他葡萄產銷班接著跟進。能貼上「玉珠」標章，首先須通過「吉園圃」認證，品質要求糖度需達18度以上，果串勻稱，一串重約450公克，單粒重夏果11公克、冬果10公克，且要果型渾圓、果粉綿密、色澤紫黑，條件相當嚴格，能入選的只佔總產量一成。

林慶同說，篩選「玉珠」葡萄，果粉排第一要項，因為它最珍貴，果粉是天然形成的有機物質，成分有益健康，只有管理最好、最健康植株，並提早套袋，才能生成綿密果粉，行家單從果粉型態，就可判斷品質好壞，有些消費者不識，誤以為白色果粉是藥劑殘留，硬是刷掉，實在暴殄天物。他建議，為保留珍貴果粉，食用前用清水沖洗即可，不要使用鹽巴或洗滌劑。

葡萄田間作業相當多，除了一般整地、除草、施肥、噴藥之外，植株每期必須整枝、點藥、催芽、疏穗、疏果、套袋，整個流程步驟一樣不可省，而且機械無法代勞，完全仰仗人力，比起溫帶地區葡萄園主，台灣果農除了不用寒風中為葡



林慶同班長以
玉珠品牌為榮



幼果期已顯晶
瑩剔透

萄燒爐送暖氣的「福利」，田間工事更為繁重，因為溫帶地區葡萄普遍每年只能收成一回，一般春天發芽、秋天採收後，田間年度工作就完結，台灣氣溫高，一年可有二次收成，雖然有利荷包，但相對的勞動時程也更長，為調節人力，以及分散產期，信義鄉果農發展出獨特的一年三期栽培模式。

一年三期 精緻農業

林慶同班長表示，信義葡萄從萌芽到採收約4個月，第一期的夏果在萌芽時，正值冬春交替，天候變化大，容易單性結果，出現果粒大小懸殊的「公孫粒」，生長時程較長，大約端午節後上市，8月下旬結束，接著培育冬果，11月可採收，直到隔年1月。在夏果生長期間，果農通常會挑選著果情形不佳的園區，刻意調節使產期延後至9月中旬才採收，正好是夏、冬果之間的空窗期，價格當然看俏。

信義鄉葡萄產業欣欣向榮，吸引許多出外闖蕩年輕人返鄉加入，栽植面積快速增長，拓殖區域更向高海拔發展，一般統計，信義鄉葡萄園約300多公頃，而林慶同、魏志昌的估算，則認為應該已超過500公頃，在羅娜村、草坪頭一帶坡地，都可已見葡萄園蹤影，這些新興葡萄園不少高度已逾1000公尺，生產高品質葡萄極具潛力。

信義鄉葡萄是市場搶手貨，向來毋庸擔心滯銷問題，不過，近來價格卻稍有滑落，林慶同班長認為，栽植面積激增衍生的隱憂已浮現，雖然樂見生力軍加入，但不能忽視產銷可能失衡問題，他認為，加強開拓外銷市場是最好也是必走之路，而且必須在價格還在高檔時，就要未雨綢繆，積極進行，因為這時戰鬥力最強，成功機率最高。

農業紮好根基需時日累積，要衰頹卻很快，亞熱帶的台灣，難得有這麼一片葡萄樂土，信義鄉葡萄產業如果又因供需問題而走下坡，相信嚐過其曼妙美味者，都會再三感嘆。



山的國度 人的抉擇

信義鄉是山的國度，3000公尺以上高山，峰峰相連直達天際，沿著濁水溪谷進入鄉境，高聳險峻的山峰一路相隨，一山高過一山，咫尺距離，峰谷高度落差動輒2000-3000公尺，大山大水形塑的豪邁氣慨，島內其他山地鄉鎮，少有其匹。

介紹信義鄉地理位置很容易，攤開地形圖，島上正中央代表地勢最高聳的深褐色區域就是。中央山脈、玉山山脈、阿里山山脈三大山系在此彙集，成就信義鄉與天競高雄偉地勢。全鄉幅員1422平方公里，比整個彰化縣、雲林縣還大，如此遼



信義鄉農會酒莊



災後重建的豐丘葡萄園

闊天地，卻僅僅居住了18,000多人，而且集中在濁水溪及支流陳友蘭溪沿岸的大小河谷台地，其他地域罕有人跡，信義鄉是野生動物的香格里拉，也是台灣極其珍貴的生態淨土。

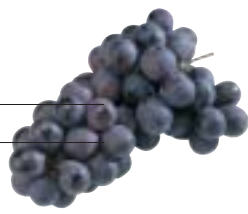
早年伐木業興盛，信義鄉茂密的原始森林曾飽受摧殘，後來林業政策以保育取代砍



重建中的橋樑工程



群山腳下的愛
國村聚落



伐，十餘年來的休養生息，野生動物得以喘息復育，山林也逐漸恢復元氣，而先前伐木業者開鑿的丹大、郡大、人倫、神木等深入山區的林道，反倒提供登山客縱橫山林祕境的便捷交通動線，玉山連峰、七彩湖、八通關古道健行、馬博拉斯橫斷、南三段縱走、關門越嶺、東郡山塊縱走，都是赫赫有名的登山路線，登山界著名的「百岳」名山，信義鄉就包辦了近20座。說起信義鄉的高山，登山客總是有一籬筐甘苦回憶。

深山峻嶺之外，其實信義鄉容易親近的旅遊景點也很多，大致上，可以台16線及台21線規劃旅遊動線，21線即新中橫公路，由此踏入信義鄉，第一個著名景點首推風櫃斗、烏松崙的梅園，冬末春初，滿山潔白似雪花海，是信義鄉迎客招牌饗宴。在烏松崙後方山區，祕藏著全台最長、落差量最大的木瓜坑大瀑布，懸掛峭壁上的瀑布，如白練垂空，氣派非凡，但是需跋涉崎嶇山路，造訪者不多，有些落寞。

另外，豐丘觀光葡萄園、和社營林區、東埔溫泉、夫妻樹、塔塔加鞍部都是高知名度景點，最偏遠的神木村內有一株樹齡千年巨大樟樹，是台灣排名前10神木群中唯一的闊葉樹種，十分珍貴，不過通往道路尚在修整，路況極差。



神木村溪谷亂石堆疊

台16線沿濁水溪主流而建，沿線分布雙龍、地利、潭南等村落，可體驗布農族原住民生活情調，再往前，可深入中央山脈主陵，探訪台灣最大的高山湖泊七彩湖、海拔最高寺廟海天寺、小巧可愛的丹絲瀑布，不過進入的門戶「孫海橋」毀於洪水，基於生態保護，不打算修復，已經不容易造訪。



山澗小溪

921地震以及隨後而來的水災土石流，給信義鄉民帶來鉅大災難，房舍被毀、農田流失、道路橋樑柔腸寸斷，至今溪谷仍可見亂石堆疊，到處可見復建工程在進行，雖然天災連連，踏入信義鄉，卻感受不到愁緒陰霾，反而洋溢欣欣向榮氣象，一度幾乎全毀的豐丘葡萄園，經過堆石重建，更見規模，「山裡人」生命韌力令人感佩。☞

葡萄—具保健功能

台灣是名符其實的寶島，單就蔬菜水果而言，質佳、價廉、而且物美，在台灣吃水果真是最大享受，難怪台灣水果最近在大陸掀起一股熱潮，現就以葡萄為例，讓我為各位介紹這種味美兼保健功能的食品。

葡萄（學名 *Vitis vinifera*）的一般營養成分，看起來相當平均，大凡醣類、蛋白質、脂肪、礦物質（鉀、鈣、磷）、維生素（B1、B2、B6、菸鹼酸、C）和膳食纖維均存在。作為點心在兩餐之間，或飯後食用都是很不錯的選擇。但是小孩飯前不宜吃，因葡萄較甜，食用過後會導致血糖提升，影響正餐食慾。

葡萄皮含白藜蘆醇

葡萄的有效保健成分，存在於葡萄皮及葡萄子，看來以前的繞口令「吃葡萄不吐葡萄皮」倒是戲言成真。

葡萄皮中含一種多羥基酚類化合物—白藜蘆醇（resveratrol），有強力抗氧化功能，保護脂質過氧化作用，使血管通暢又有彈性，預防老化與心血管硬化，還可預防與延緩癌細胞之生成，白藜蘆醇也有抗發炎效果。如果把果皮吐掉是很可惜的。此外果皮含單寧及花青素均有抗氧化功能、擴張血管

功效均不可忽略。

不僅葡萄皮有這麼多活性物質，近年來更發現葡萄子有聚合原花青素（Oligomeric proanthocyanidins, OPC）屬類黃酮之一種，其抗氧化功效比維生素C及E高數十倍。且葡萄子進入人體後，生物利用率亦佳。有降血脂及抑制心血管病變，增強免疫力及延緩老化之功效。

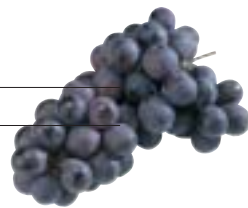
葡萄子含聚合原花青素

最近國人亦自行研發粹取葡萄子有效物質聚合原花青素（OPC），也是一種很好的膳食保健食品，給國人多一種選擇。倒是法國人習慣吃葡萄連皮帶種子一起嚼來吃的習慣，這樣有益成分經由咀嚼後，自然而然地攝入人

體。因此法國飲食書中也有這樣地說法「葡萄是大自然賜給人們健康及美麗的獻禮」，歷史上法國及義大利等地中海國家，用葡萄釀出來的紅葡萄酒（紅酒）及白葡萄酒（白酒），亦有同樣保健功效，只是紅葡萄酒比白葡萄酒之保健功效較佳而已。

因此有所謂「法國人的迷思」（French





paradox)之說法，流行病學研究顯示法國照樣享受美食及吃高膽固醇食物，比之美國人有過之而無不及，為何心血管疾病罹患率比較低，是因為法國人美食佐以紅酒之故。當然心血管疾病致病因素很多，不過吃葡萄、享紅酒及常享用各類蔬菜都有積極貢獻，自然飲紅酒是重要因素之一。

其實葡萄是全世界普遍種植的水果，約占水果產量之四分之一，有歐洲品系及美洲品系，有的適合食用，有的適合釀酒，不論生吃、釀酒或曬成葡萄乾，都有很高的營養價值。台灣在苗栗縣、台中縣和彰化縣栽培面積很大，台灣農業技術一流，農民亦聰明勤勞，國人千萬不要迷信只有法國紅酒才有益健康，花高價買進口葡萄及葡萄酒，除了享受高人一等的感覺外，並無什麼健康方面的積極意義，且有點愧對農業專家與辛勤的農民呢。平心而論，國產葡萄及葡萄酒，與進口產品應各具特色。

久食滋養強壯補血氣

中醫對葡萄功效，據《神農本草經》記載：「主筋骨濕痺，益氣倍力強志，令人肥健，耐肌忍風寒，久食輕身不老延年，可作酒。」總之，中醫認為葡萄能滋養強壯，補

血氣，壯筋骨，利小便，用治氣血虛弱，心悸盜汗，肺虛咳嗽，風濕痺痛，小便不利，水腫、淋症。此外葡萄根及藤葉亦有祛風濕，利小便，鎮靜止痛之功效。

即然葡萄最好整個咀嚼來吃，則清洗葡萄變得很重要了。無可否認，消費者最關心葡萄有無農藥殘留問題，其控管及安全監督過程如何，我不是農業專家無法回答，但我相信農業主管與農會一定會做好教育管控的角色。消費者最簡單的原則，是吃盛產期的水果蔬菜，食用前用流動自來水浸泡，就算有農藥殘留亦微不足道了。

倒是葡萄先用剪刀剪下果粒時，要避免梗與皮間之果皮破損，否則浸泡時反易導致不潔物或農藥順此滲透進入果肉。洗淨後呈現美麗色澤的葡萄，各位看官試想吃著一顆一顆碩大晶瑩玲瓏的葡萄，美味兼預防慢性病及延遲老化，是多麼寫意的事，或與三五親朋好友品嚐國產葡萄酒，好似古羅馬帝王般的享受。看來台灣人都應該感恩惜福啊！





豐年叢書

養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

郵政劃撥／00059300財團法人豐年社
定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（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