

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·嘉義縣民雄鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

美濃瓜

看來賞心悅目
聞來濃濃甜香



甜瓜的原產地在印度，約在秦朝傳入我國，算算也有2,000多年歷史，但本土甜瓜直到光復後才出現，初期見到的是黃香瓜，目前的

甜瓜 Melon

文／丁建卿
台北農產運銷公司

綠皮甜瓜則是晚

至40年代才來到寶島，為一年生草本植物，性喜高溫、多日照，英名Melon，又叫美濃瓜，與高

雄縣美濃鎮其實無關。在園藝學上凡有甜味或香味的瓜類都屬於甜瓜，如洋香瓜、美濃瓜；市售甜瓜，則專指光面薄皮之綠皮美濃瓜。台灣一年四季都有生產，盛產期還是在4~8月的夏季，在此期間，常會受到雨水及颱風的損害。

栽培面積廣泛，北從桃、苗沿海鄉鎮，經雲、嘉、南的田間河床，到高、屏等縣市，都有辛勤的農友，或租或借農地栽培為數可觀的甜瓜。若論栽培面積，以雲林縣最大宗，但是多數在河床種植或排水不良者，較常受豪雨侵襲，損失往往是各縣市之最；產量仍以嘉義、屏東兩縣奪冠，國人終年都可品嚐到美味甜瓜。

目前市面上的甜瓜品種，雖經多次改良，大致不出銀輝、新玉等品系，品質都很優良，銀輝種果形圓錐形，果皮銀白微帶黃色，果肉顏色呈現淡白綠色，肉質鬆脆細緻；新玉品種圓梨形，果皮白綠稍帶黃色，果肉淡白綠色，肉質較鬆脆。

至於選購要領，以果蒂一端較小，果頂一端略大，果形略呈三角形或是側影略似梯形者，果頂中心的臍部寬平擴大，以手

掌觸摸有沾粘的感覺，一般較為新鮮，主要是茸毛的感覺，在果實剛採收後雖呈光滑，但茸毛尚存的緣故；另應具有淡綠泛白之顏色，及略具芳香氣味者，都屬於成熟良好，優良選擇的條件。

在正常的氣候條件下，「苦瓜連根苦、甜瓜透蒂甜」是不變的法則，也就是生產地在有充足的陽光，與合適的氣溫下，品質與風味均可達到基本的水準（糖度約在15度）以上，消費者買回去後，於冰箱中冷藏，可保存7~10天。如遇雨天採收，則較難以貯藏，應盡快食用；雨水過量或排水不良之田採收者，常會有水傷果的發生，甚或瓜田損失殆盡。

在食用上以鮮食為主，如果有未成熟或甜度不足的甜瓜，則可在去皮後，煮湯或是涼拌脆瓜，都是很美味的食材；甜瓜的營養中，維生素C為蘋果的10倍以上，另富含醣類、蛋白質、脂肪、有機酸、磷、鈉等，炎炎夏日，請多享用此價廉物美的芬芳蔬果。



焗烤甜瓜盅



【材料】

香瓜、山藥、小番茄、美國芹菜、芝士絲

【作法】

1. 香瓜洗淨對開不去皮，中間挖空備用。
2. 山藥、小番茄、美國芹菜切塊狀，放入香瓜盅。
3. 舖上芝士絲。
4. 入烤箱200℃烤10分鐘。



鮭魚甜瓜



【材料】

甜瓜、水煮鮭魚罐頭、檸檬、胡椒、鹽

【作法】

1. 甜瓜刨去外皮，去子，用切花器，切出花型。
2. 鮭魚肉切碎加檸檬汁、胡椒、鹽拌勻。
3. 將拌好的鮭魚放在甜瓜上，最後灑上檸檬皮。



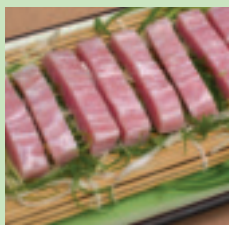
食譜製作／蔡原和 楊秉居 贊助者／三太養生鐵板燒餐廳

三太養生鐵板燒餐廳



地址：台北市信義路4段450巷9號2F
電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽



脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

野米養生飯 男性的天然營養素·精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水·精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味



採訪·攝影／徐清銘

五月美濃瓜 福氣啦！



隧道式栽培，禦寒效能極佳

揮別風雨不調的壞年冬，邁入狗年，中南部天候一派穩定溫暖，提供美濃瓜盡情滋長好環境；3月春雷初響，民雄鄉中央村蟄伏在塑膠棚內的美濃瓜，已迫不及待吐露誘人芳香，搶先上市最上等的美濃瓜，在台北市場拍出一公斤300元超級行情，為今年產期開出好彩頭；也喚起瓜農早年民雄美濃瓜稱霸全台的甜美回憶。



細心呵護，生意盎然

談起美濃瓜，有些年紀的民眾想必對「菁埔」此名號留有印象。嘉義縣民雄鄉農會推廣股長張榮宏話說從前，民國50年代，美濃瓜引進國內不久，民雄鄉就已搶風氣之先，鄉內的菁埔村栽植最興盛，可能因群聚效應，菁埔村不知不覺中發展成台灣美濃瓜集貨中心，鼎盛時，來自各地水果盤商不絕於途，菁埔幾乎等同美濃瓜代號，盛名就如麻豆文旦、旗山香蕉、竹山番薯。張榮宏股長說，很多台北人但知有菁埔這號地方，卻不識民雄。

民雄春瓜 搶先上市



種瓜高手劉海清班長

菁埔村稱霸盛況，隨著美濃瓜在全台開枝散葉，漸漸不再獨領風騷，鄉內栽植規模，也被一些南部鄉鎮趕過，但是民雄美濃瓜卻一直能以產期特早、品質一流優勢，維持其獨樹一幟地位。今年3月早春，台北第一、第二市場美濃瓜交易數量，約近八成來自民雄鄉供應。搶上早班，行情當然好。3月12日，中央村蔬果產銷第10班

瓜農鄧清森細心呵護的10箱近百公斤美濃瓜，在台北市場拍出每公斤300元紅盤，創下民雄歷來春瓜最佳紀錄，換算一顆批發價約180元。9天後，全鄉共同運銷1萬多公斤美濃瓜，平均價也還維持42元高檔。

美濃瓜屬典型夏季水果，喜炎熱天候，生長適溫約20-25°C，寒氣退盡，才是她盡情伸展時候。國內一般約清明節過後，才輪得到她登台競秀，不過，民雄鄉瓜農硬是在大陸冷氣團欲走還留，餘威猶存時，就能推出美濃瓜，提前滿足饕客嚐鮮想望，仰仗的是厚實土壤條件，以及老練栽培技術。

噓寒問暖 甜美回報

張榮宏股長說，民雄鄉平原地帶土壤特別深厚肥沃，保水力強，有利美濃瓜根系伸展壯實，更要緊的是，瓜農幾十年日積月累練就老道功力，可精準因應天候劇烈變化，加上隧道式設施幫上一臂之力，方能突破天候限制，提前供果。

事實上，民雄鄉最早班的美濃瓜，還可推前至2月中旬，只是栽培期正值寒冬，溫度低、變化大，品質不易掌控，只有第一流高手才種得出好瓜，而付出的辛勞，更以倍數計，透早出門巡視瓜園，是每天必做功課，隧道瓜棚內外溫差，有時可達10°C，溫低時，塑膠布需拉得緊緊，密封



接近成熟的美濃瓜

的風雨不透，陽光燦爛需拉開通風，散發水氣，穿脫之間，時機選擇需恰到好處，而且不能偷懶，否則別想得到甜美回報；瓜農對瓜果噓寒問暖的程度，比之呵護小孩，沒什麼二樣。

美濃瓜生長快速，移苗入田定植至收成，依季節、品種差異，快者50天就有瓜可採，不過，以前因為天候以及連作易滋生病菌的制約，民雄鄉美濃瓜園1年栽植2期，就需輪作其他作物，2-3年後再回頭種瓜，現因技術精進，輪作期縮短，1年可種植4期。種了幾十年瓜的蔬果第10產銷班長劉海清的春瓜，約在「冬至」移苗入田，如老天幫忙，天候不要過於異常，2個多月可收成，趕上翌年3月黃金檔期，4月初種植第二期，50天可收，接著6月、9月種植第三、四期。瓜農的用心求進步，造福了消費大眾，除了極短暫空窗期，幾乎全年都可享受這香甜美味的瓜果。

品牌水果 更上層樓

民雄鄉農產品主打「酪農香」品牌，在鄉農會賣力營造推動下，「酪農香」名氣日響。鄉內另外也負盛名的鳳梨、「聖女」小番茄、金桔等農產都是推動尖兵，不過論資歷，美濃瓜老大地位，屹立不搖，打造「酪農香」品牌形象，力道強勁。張榮宏股長說，民雄美濃瓜知名度高，品質好，評價向來不錯，市場行情雖然起起落落，但多數時候，比其他產區要高上一籌，瓜農挾既有優勢，進一步強化品質，搶攻金字塔頂端消費群，瓜農的努力，在這次拍賣破紀錄，成果清楚可見，「酪農香」品牌形象又向上抬升。



美濃瓜又稱甜瓜、香瓜，為葫蘆科一年生草本，原產於非洲、印度、中國。「美濃」名稱是由英文Melon直譯而來，與南部的美濃鎮毫無關係。甜瓜類族系十分龐雜，加上改良雜交品種不斷衍生，分類起來很頭大，大致上，可大分為脆瓜與洋香瓜兩大族，美濃瓜、黃皮的菜仔瓜屬脆瓜系，肉質相對較軟綿綿的網紋瓜、哈密瓜屬洋香瓜系。其共同點是生性熱情，偏愛日頭赤焰焰的地方落腳，中南部都是理想生長地。

生性熱情 最忌水淹

美濃瓜屬淺根性作物，最忌水淹不退，民雄鄉平原帶地勢低平，瓜園多採高畦，田邊一般還準備抽水機，每當豪雨消息發布，瓜農就進入備戰，哪管風狂雨驟雷聲隆隆，披上雨衣和豪雨奮戰是種瓜的宿命，只是一旦雨勢過狂，抽水機棄守，水淹蓋越畦而上，一季的辛勞差不多就泡湯，心酸無從說。對付漫長雨季，瓜農練就的撇步，有些很有意思，如夏季栽培期，瓜農會特地引水，讓畦旁溝內隨時維持約一吋高積水，用意是讓瓜根系習慣水的存在，培養其適應力，較耐得住水淹，和人類打預防針有異曲同工之妙。

民雄栽種美濃瓜品種以「嘉玉」最多，夏季產期則由「銀輝」上陣，兩大主力顏色均接近銀白色，嘉玉帶一些綠，銀輝則帶些黃色，管顧佳的好瓜，果型飽滿圓潤，皮面光澤亮麗，隱約透露靄靄光華，看來賞心悅目，聞來濃濃甜香，煞是迷人。

近些年，大專學生興起6月5日「西瓜節」藉送瓜寄情的活動，漸成風潮，如同花卉，各類瓜果各有其特殊含意，美濃瓜被定義為「美麗而濃密的愛情」，取此義，應是從「美」、「濃」字義延伸而來，不過倒也很貼近美濃瓜調性。

瓜類屬性大都偏涼寒，酷夏消暑，俱是聖品。美濃瓜滋味芬芳、口感爽脆，尤其對味。五月天，炎夏腳步已近，美濃瓜也邁入盛產期，整個夏季都是瓜果舞台，不愁沒瓜可吃，生活在台灣，福氣啦！



細心選果



大士爺廟，格局端正

嘉義穀倉民雄鄉

民雄是嘉義縣人口密度最高，也是教育及工商最發達的鄉鎮，但是農業依然興旺，去年民雄一地水果共同運銷量高居台灣第二。作為嘉義市的厝邊，民雄並未走向國內都會週邊鄉鎮慣見凌亂紛雜的宿命，反因地利之便，保有農村淳樸風貌之餘，又不致落寞，城市發展傳統與時尚兼容並蓄。

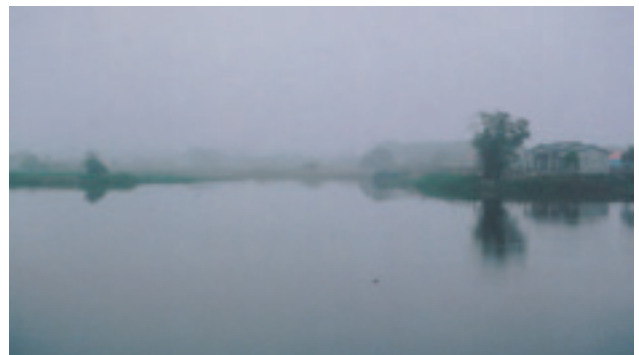
民雄鄉位居嘉義縣地理中心，東臨梅山、竹崎兩鄉，北為大林，南邊隔著牛稠

溪與嘉義市對望，全鄉幅員85平方公里，除了東方有一小方由阿里山脈尾陵延伸的平緩淺丘台地外，餘概為海拔不到25公尺的平疇沃野。

優渥環境條件，使得民雄自來是嘉義穀倉，水稻產量名列前茅，蔬果栽培亦很可觀，菁埔村的美濃瓜，早早闖出名號，後起的小番茄、番石榴、金桔也具分量，鳳梨威名更盛，東邊淺丘台地一望無際的鳳梨園，為民雄博得「鳳梨故鄉」美名。



春雨滋潤，稻秧更顯青翠



霧中埤塘，幾許空靈美感



廟內中庭，觀音大士法相莊嚴



是，農鄉韻味依然留存，拐入鄉間小路，迎面還是泥土芳香味，借道問路，總是迎來和善淳樸的笑臉。

民雄昔稱「打貓」，舊名由來與動物無關，純是源自原住民洪雅平埔族稱呼。荷鄭時期，洪雅族是雲嘉平原的主人，打貓社是洪雅族群的中樞，漢人前來開墾，取其音，依閩南語近似譯音而成打貓。日治中期，嘉義設郡，日人認為打貓地名不雅，再依日語讀音變名，才成民雄。

民雄開發早，鄉內名勝古蹟多，大士爺廟、慶誠宮、劉家古厝、牛斗山古厝、寶林禪寺，或是建築宏偉、或是裝飾雅致、或是典故特殊，都各有值得細品之處。

位於郊區日治時期興建的民雄放送局，原意為日本南進資訊傳送中繼站，後

由中央廣播電臺接收，電波放送轉向大陸，現轉換為廣播文物館，館內陳列豐富，最受矚目的是一部功率不過100千瓦的中波發射機，體型卻是長達10公尺的龐然大物，機內真空管大的如油桶，為冷卻散熱，專屬的全套抽水淨化設備，規模可比小鄉鎮自來水廠。習慣現在通訊器材輕薄短小，乍看到這些早期廣播的巨怪，足讓人瞠目結舌。這部古董中波發射機，當初總共只生產5部，而今全世界碩果僅存這一部，歷經二次大戰，機體彈孔纍纍，彌足珍貴。

廣播文物館占地寬廣，花木扶疏，環境清幽，文物館建築格局典雅端方，建築體本身就具古蹟身價，館內有專人導覽，解說十分熱忱。



廣播文物館的建築體本身就是古蹟

豐饒農產，提供民雄人不虞匱乏怡然自得的生活。

由於空間遼闊，民雄就近成為嘉義市生活圈最佳延伸腹地，中正大學、嘉義大學進駐，兩處工業區設置，加速民雄蛻變腳步，貫穿全鄉的台一線，擴為六線寬敞大道，表露民雄發展氣勢，結合藝術、文化展演及觀光休閒、娛樂於一體的嘉義縣演藝廳，建築偉峨壯麗，格局恢弘，已成最醒目地標。民雄風貌幾年一變，難得的



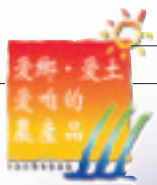
中正大學綠色隧道



古董電波發射機，十足龐然大物



冷卻水抽送設備



文／李寧遠 輔仁大學前校長·食品營養系教授



甜瓜 入菜

甜瓜為葫蘆科 (Family Cucurbitaceae) 學名為 *Cucumis melo* L. 英文名為 Melon，又名香瓜。原

「種瓜東井上。冉冉自踰垣。與君新為婚。瓜葛相結連。寄託不肖軀。有如倚太山。兔絲無根株。蔓延自登緣。萍藻托清流。常恐身不全。被蒙丘山惠。賤妾執拳拳。天日照知之。想君亦俱然。」

這首《種瓜篇》是樂府，為曹明帝思念母后所作，讀之摧肝腸。寫到瓜，想到一句成語，常用來鼓勵年輕人要努力、不要鬆懈，這句成語即為「種瓜得瓜，種豆得豆。」英文就是 “You must reap what you have sown.” 另一名句 “They that sow in tears shall reap in joy.” 流淚撒種的必歡呼收割。

產熱帶非洲，台灣約在60餘年前由日本引進栽培，當時的品種均為黃皮棗瓜或青皮梨瓜類。以後經農業試驗機構不斷引種及育種，產生不少新品種。分為黃香瓜及梨甜瓜(美濃瓜)兩大類。

產地主要在雲林縣、台南縣、嘉義縣、屏東縣。中國大陸有名者為新疆哈密瓜，採收期由4月至12月；美濃瓜盛產期7-8月；黃香瓜盛產期為10月。美濃瓜以果實大、果形圓、有香氣者為佳，愈香愈甜。黃香瓜以果形長圓而豐滿端正、果皮光滑呈金黃色無蟲害痕跡、有香氣者為佳。絕大部分供生食。近年有大餐廳以美濃瓜入



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



菜，頗具巧思。

甜瓜富含胡蘿蔔素及維生素C，維生素B₁、B₂、菸鹼素，各種礦物質如鈣、磷、鐵、鉀、纖維素及果膠等。碳水化合物(醣類) 4-5%，蛋白質2%，水分90-92%，可謂營養豐富、熱量亦頗高，打成果汁當天然運動飲料，相當不錯。但因糖分高，有糖尿病者宜少量進食。另因冰過後甜瓜更為可口，很受小孩喜愛，但飯前不宜進食，以免影響正餐食慾，可在正餐後或兩餐間進食較妥。

就中醫而言，甜瓜蒂為上品之藥，從西漢馬王堆在湖南出土古墓發現甜瓜子，可見作為食用、藥用至少2,000年歷史。近代研究，甜瓜蒂含苦毒素，具有催吐作用。其他部位如甜瓜根、莖、葉、花、果皮、種子也可供藥用。有中醫療效記載簡述如下：

果肉：味甘、性寒無毒，清熱利尿、止渴；可治暑熱、發燒、中暑、口渴、小便不利、口鼻生瘡。

莖：治鼻中息肉。

葉：治頭癬生髮

花：治心痛咳逆，外用治療毒瘡。

皮：治熱病，煩渴，牙痛。

蒂(果柄)：治食物中毒、食積不化，痰盛濕阻，急、慢性肝炎，肝硬化。

種子：散結消瘀、潤腸、排膿。治腹內結聚、咳嗽、大便不暢。

中醫典籍甜瓜記載不少，如李時珍《本草綱目》、《滇南本草》、《飲膳正要》、《得配本草》、《本草撮要》，均有述及甜瓜療效，可見古人對甜瓜甚為重視，不過依經驗法則較多。現代科學則講求實証，目前從蔬果中找出許多生物活性物質，已知具保健潛力，準此總有一天能有更好評斷及証據。至少目前根據中醫食療理論，依食物之五味(酸、苦、甘、辛、鹹)及人的體質(寒、熱、虛、實)來致中和，調整人身體達恆定狀態(homeostasis)，並增強本身自癒力及免疫力。這種理論基礎應是可接受且確能有助健康的。但《本草綱目》亦記載：瓜性最寒曝而食之尤冷，也宜適量。

個人以為，今後烹飪設計上可多花些心思，將甜瓜入菜或融入湯羹。配合食療觀念來設計菜單，這方面還有很大進步空間。如此對產銷或營養均衡更有貢獻。如只生食甜瓜，還要去皮及所含之果心及種子，產生之廢棄物著實不少，不僅有害環境衛生，且廚餘處理不易。已知甜瓜全身均是寶，今後在烹飪時，能考慮甜瓜各部位之食療價值，適當應用將配入菜式，則意義更屬非凡，農政單位不妨多加倡導。

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