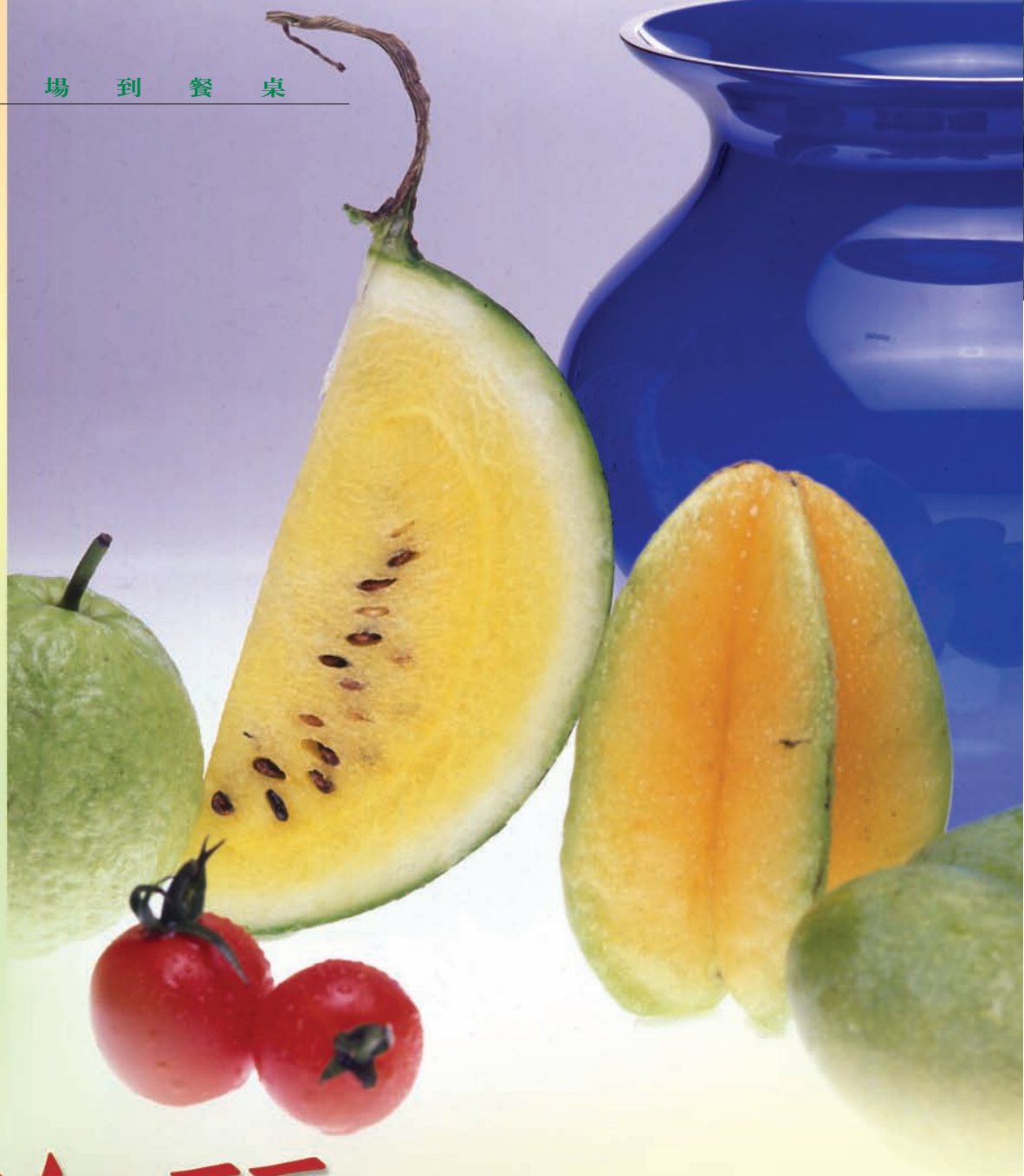


2007 從 農 場 到 餐 桌

飲食調色盤上的



美麗佳人

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·台中縣大肚鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂



西瓜

最消暑解渴

文／丁建卿 台北農產運銷公司

西瓜為葫蘆科，一年生蔓性草本植物，原產地非洲赤道附近，在10世紀初由中亞細亞傳至大陸西域栽培，因而稱「西瓜」。台灣則在18世紀由大陸引入栽培，起初大多以粗放式栽種，直到40年代，由高雄鳳山熱帶試驗分所，開始有系列的研究培育，並將相關技術引導入民間，包括農友等各種苗場，逐漸開啓欣欣向榮的西瓜種植產業。台灣從北到南，或從西到東都有栽培，主要產地以雲林、台南、彰化、花蓮、桃園、苗栗、屏東等縣最大宗，產期雖全年皆有，仍以春夏季節為最多。

經過幾十年的研發栽培，同一時間上市的西瓜品種多達數十種，除可以果型大、小區分外，還可以果肉紅、黃顏色等區分。一般黃色小西瓜品種最常見的就是新冠品系，外觀鮮綠，青色條紋分明，成熟時果肉黃色，肉質脆爽細嫩，每粒果重約2.5~3公斤，一般常見品種有新蘭、新冠、金蘭、天蘭、特小鳳等。紅色果肉則除富寶品系（常見的大西瓜）外，一般小型常見的有秀玲、紅鈴、朱蘭、鳳光、黑美人等，可明顯從呈現橢圓形、橄欖球形、圓形等外觀辨別，果重約在2~5公斤；另有依紅肉西瓜各品種特徵，例如表皮溝紋路、果形、表皮顏色等觀察也是區別的重點。

選購小西瓜因為都是整粒出售，所以如何辨別好壞，就顯得格外重要了，可先行輕壓瓜頂中央果臍，果臍硬實的表示新鮮度好，另瓜果蒂頭萎縮程度亦可辨識新鮮與否；確定後，將瓜果托於掌上，果蒂朝上，以另一手拍彈，在托瓜的手掌與瓜果接觸面，感覺有陣陣平順的震動，就是好瓜。

老練的商人或選瓜師傅，需要經過多年的歷練，每天拍擊上千個西瓜，才能累積足夠的經驗，一般人接觸西瓜的機會有限，只有多靠摸索來換取經驗。種瓜農友則有個簡單易學的辨別法，就是依人體的頭部、胸部、小腹等三個部位，概略來認定瓜果的成熟度，例如未熟的瓜，由於水分尚不足，果皮亦厚，托瓜的手除感受不到瓜內水分震動外，指彈則顯示出頭部的堅硬聲。倘若瓜果太晚採收，有過熟現象或陰雨天採收的話，則因含水分太高，甚至有發酵現象，手指輕彈則顯現出拍彈小腹的肉聲，此種瓜果極易破裂，且不宜久放（不可超過一天）。另有輕拍呈現胸部的鏗鏘堅實聲，且內在有平順的水分震動感，則是熟度適合的好瓜。當然另有輕彈呈鼓聲者，則可能因瓜果成熟時之氣候因素，致使瓜果內有空心現象。

時序漸入炎熱的季節，在週休二日的旅遊中，各消費者除在各大都會市場可購買外，另有出遊、採果或驅車前至各產地購買的訊息，提供給讀者分享。4~5月間大宗產地約在台南、嘉義，6~7月則北移至雲林、台中一帶，8~9月則為桃園、新竹、苗栗等地。東部地區產期則約在較早的5~6月或晚期的8~9月間，屆時，大夥兒只要駕車往海線公路暢遊，不難發現大片大片的西瓜田在向您招手，這是最消暑解渴的水果。

古代有過午不食西瓜的禁忌，這應與西瓜的利尿效果有關吧，試想，古人日出而作日落而息，白天上廁所方便，半夜上茅房除不方便外，也易受風寒，打擾一夜好眠，不是嗎？



夏日保健珍果 西瓜

提到可以解渴、清涼、退火的水果，大家第一個想到的一定是西瓜，在台灣幾乎全年都可以吃到西瓜，但是，還是以盛產期4~7月所生產的西瓜最為可口。西瓜雖然品種相當多，一般以果肉的顏色大致就是分為紅肉西瓜及黃肉西瓜；這兩種不同顏色的西瓜營養成分到底有什麼不同呢？我們可以透過附表一探究竟。

護眼美膚水分足

黃肉西瓜所含的碳水化合物及蛋白質都高於紅

每100公克西瓜的營養寶庫

	紅肉西瓜	黃肉西瓜
三大營養素		
熱量(Kcal)	25	32
醣類(g)	6	7.7
蛋白質(g)	0.6	0.9
脂肪(g)	0.1	0.1
維生素		
維生素B ₁ (mg)	0.02	0.02
維生素B ₂ (mg)	0.01	0.01
維生素B ₆ (mg)	0.04	0.03
維生素B ₁₂ (ug)	-	-
維生素A(RE)	126.7	0.3
維生素C(mg)	8	8
維生素E(mg)	-	-
菸鹼酸(mg)	0.2	0.1
礦物質		
鈉(mg)	13	4
鉀(mg)	100	60
鈣(mg)	4	6
鎂(mg)	13	13
磷(mg)	23	10
鐵(mg)	0.3	0.3
鋅(mg)	0.1	0.2
其他		
水分(g)	93	91
灰份(g)	0.3	0.3
粗纖維(g)	0.1	0.1
膳食纖維(g)	0.3	0.4
膽固醇(mg)	-	-
主要的植化素		
茄紅素 (lycopene)	較高	很低
beta胡蘿蔔素 (beta-carotene)	較高	很低

肉西瓜，因此在兩者比較下，黃肉西瓜的熱量稍高為每一百公克32大卡，而紅肉西瓜則為每一百公克25大卡；然而，這兩種西瓜的熱量在水果中都不算高，因此，不必特別擔心因為食用西瓜會攝取過多熱量的問題，因為紅肉西瓜水分的含量高達93%，黃肉西瓜的水分含量也有91%，西瓜是一種能提供充足水分而且低熱量的水果。

在兩種顏色的西瓜中，大部分的維生素含量都差不多，唯有維生素A的含量有顯著的差別；每100公克的紅肉西瓜維生素A的效力為126.7 RE，然而黃肉西瓜其維生素A的效力只有0.3 RE。因此，要獲得維生素A的好處，就要選擇食用紅肉西瓜了，而且，跟其他台灣常吃的水果比較，紅肉西瓜維生素A的含量可以算名列前茅呢！

維生素A是預防夜盲症的重要營養素，若想要在幽暗的光線下還能擁有銳利的視覺，可以多吃一些紅肉西瓜來補充維生素A。此外，人體若缺乏維生素A皮膚會出現乾燥脫屑的情形，因此，也可以藉由多攝食一些含豐富維生素A的紅肉西瓜來恢復皮膚的光澤水嫩。由此看來，水分多、熱量低、維生素A充足的紅肉西瓜，是愛美的女性最佳的美容聖品。

舒張血管降血壓

西瓜所含的蛋白質與其他水果比起來並不算低，其中有一種非必需胺基酸（non-essential amino acid）-瓜胺酸（Citrulline），是一種抗氧化劑並具有血管舒張的功能，因此，西瓜對於血壓的控制也有一些功效。一般而言，黃肉西瓜所含的瓜胺酸比紅肉西瓜來得高，有研究測出一克乾燥後的黃肉西瓜所含的瓜胺酸為28.5毫克，而一克乾燥後的紅肉西瓜所含的瓜胺酸為7.4毫克。

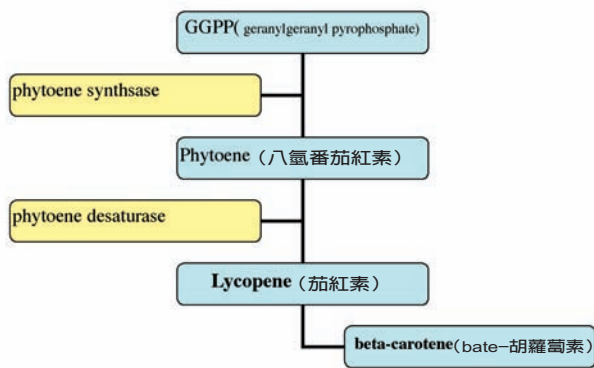
在中醫的觀念中，兩種顏色的西瓜都具有利尿的功效，因此，高血壓患者可以藉由吃一些西

瓜來排除體內多餘的水分並使舒張血管，以維持正常的血壓。

西瓜也有茄紅素

會造成兩種西瓜顏色的不同最主要的原因是在於「茄紅素 (lycopene)」的含量差很多，茄紅素這種植物化學物質 (phytochemicals) 是造就蔬果有令人垂涎欲滴的鮮紅色之成分；因此，紅肉西瓜所含的茄紅素比黃肉西瓜高很多，所以，紅肉西瓜才有鮮美的紅色，平均而言，一片約180公克的西瓜大約含有8~20毫克的茄紅素。

茄紅素是一種很優秀的抗氧化劑，能阻斷自由基的破壞，減少細胞的氧化傷害。目前茄紅素用於防癌的研究相當廣泛，包括卵巢癌、肺癌、胰臟癌、口腔癌、食道癌、乳癌、攝護腺癌等研究，其中以茄紅素預防攝護腺癌的研究成果最為顯著。茄紅素除了有防癌的功效外，茄紅素本身也能抑制膽固醇的合成，而且茄紅素的抗氧化功能可以防止「壞膽固醇」(LDL-cholesterol) 氧化，氧化後的「壞膽固醇」容易卡在血管壁上，進而造成血管硬化，因此，茄紅素能減緩這種氧化傷害是保護心血管的尖兵。



若要獲得茄紅素的好處，並不一定要從番茄中攝取，紅肉西瓜也是提供茄紅素很好的水果，西瓜不但能消暑解渴並具防癌及保護心血管的功能，是一種優良保健水果。

室溫儲存保活性

然而要獲得紅肉西瓜中如茄紅素這種類胡蘿蔔素 (carotenoids) 的好處，必須在西瓜的儲存過程中多用一點心思。美國農業部 (USDA) 研究發現，若將西瓜存放於約21°C的室溫14天，茄紅素的含量可以增加11%~40%，beta-胡蘿蔔素 (beta-carotene) 的

2007台灣西瓜節

比刀工·比創意—5月5日雲林競賽

農委會台南區農業改良場、雲林縣政府、台南市廚師職業工會及雲林縣廚師職業工會將於5月5日(星期六)，在雲林縣立體育館舉辦「2007台灣西瓜節」活動，由財團法人農友社會福利基金會贊助獎金，歡迎民眾與學生踴躍報名參加。

「2007台灣西瓜節」將辦理許多精采活動，如高品質西瓜競賽、西瓜產業文化看板、西瓜相關的趣味活動與親子活動、西瓜展示展售...等，其中台南區農業改良場特別與台南市及雲林縣廚師職業工會共同企劃辦理「西瓜果雕競賽」及「西瓜料理競賽」，期望透過競賽的方式，藉由參賽者的刀工技術與思考創意，呈現西瓜的多方利用價值，提升西瓜產業競爭力。



含量可以增加50%~139%；然而，若將西瓜存置於5°C或13°C存放14天，其茄紅素及beta-胡蘿蔔素的含量並沒有明顯的變化。這是因為催化合成類胡蘿蔔素的一些酵素如八氫番茄紅素合成酵素 (phytoene synthase) 及八氫番茄紅素去飽和酵素 (phytoene desaturase)，在室溫中活性較高，因此，能合成較多下游的類胡蘿蔔素。

不易流失好食材

為了獲得較多的類胡蘿蔔素，剛購買回來的西瓜可以放置在室溫中幾天，不必急著將它放入冰箱中；過幾天後要食用時再將西瓜剖開，若無法馬上食用完畢的部分，不要切得太小片，外面以保鮮膜包裹住放入冰箱儲存，以免水分流失及沾染其他的異味。切開後置於冰箱的西瓜，其營養素並不會很快的流失，有研究發現，切塊後存放於冰箱的西瓜，經過6天後，維生素C的流失少於5%，而類胡蘿蔔素幾乎沒有流失。西瓜美麗的顏色及營養素不易流失的特性，正是適合用來拌在沙拉中的最佳食材。

炎炎的夏日即將來臨，不要忘了多享用一些西瓜，它除了消暑解渴外，還具有許多保健功效；每日五蔬果、疾病不找我！五彩的蔬果更是您的健康彩繪大師，當您在布置自己的飲食調色盤時，不要忘了也加上美麗的紅色及黃色的西瓜。

福野西瓜食譜 (均1人份)



大明蝦黃金揚

【材料】

大明蝦1隻、西瓜1片、起司片1片、麵粉少許、蛋黃1個、麵包粉少許

【調味料】

鹽少許

【作法】

1. 大明蝦去殼後，頭身未斷，從腹部劃一刀，擺在砧板上放平。
2. 西瓜取瓜肉，切條狀；蛋黃打勻成蛋黃液。
3. 在作法1明蝦上，依序放上西瓜條、撒鹽、裹上起司片，捲成圓柱狀，以牙籤固定。
4. 成型的明蝦依序沾上乾麵粉、蛋黃液、麵包粉，放入180℃的油鍋裡炸3分鐘，撈起瀝乾油分，盛盤即可，也可盛到西瓜皮造型盅上，但為免炸蝦沾到水分會變軟，應趁熱食用。
5. 可搭配1片紫蘇葉，增加綠意及口感。

- 【TIPS】**
1. 麵粉必須是乾的，不能潮溼，否則會影響沾裹明蝦後油炸後的香酥程度和口感；麵包粉可買現成的，也可自行從乾的吐司麵包片上剝下來做，會更有手工美食的酥脆感受。
 2. 西瓜綠皮部分是很好的裝飾品，也可充當上菜時的盛盅，夏天可妥善利用，強化視覺上的清爽美感。



鵝肝西瓜慕斯

【材料】

西瓜1片、鵝肝醬1塊 (約20克)、奇異果1/2個、巧克力棒1支、薄荷葉1片

【調味料】

薄荷醬少許

【作法】

1. 以圓形模型器在大片西瓜上壓取圓西瓜片2份，奇異果也去皮、切圓片。
2. 鵝肝切片，在鐵板上或平底煎鍋上略煎10秒即可。
3. 把作法1、2疊起組合，盛盤，淋上薄荷醬。
4. 上桌時再以巧克力棒、薄荷葉裝飾即可。

- 【TIPS】**
1. 取西瓜做菜，要注意它的水分特別高，自身容易變軟爛，也容易沾溼其他食材，所以不但在食材組合上要力求乾燥，更要端上桌就趁鮮食用。
 2. 法國鵝肝價格昂貴，自家食用也可以便宜許多的罐裝法國鴨肝替代，同樣一煎熱就起鍋，以免過熱過硬，浪費了高級食材。



西瓜鐵火捲

【材料】

西瓜1片、蘆筍1支、海苔1/2大片、壽司飯1/2碗、嫩薑片適量

【調味料】

天然果醋少許

【作法】

1. 在砧板上放置海苔，鋪上壽司飯。
2. 依序放上切條狀的長西瓜條、切段的蘆筍，捲起成長條圓筒，再切成六等份。
3. 連同嫩薑片盛盤，可盛上小碟的果醋供蘸佐食用。

- 【TIPS】**
1. 壽司飯的作法是取蓬萊米4杯，煮成米飯後，拌勻綜合醋（醋1/2杯、砂糖60克、鹽9克、味醂少許）迅速拌涼。
 2. 捏拌壽司飯要注意可在1碟冷開水中滴點白醋，要捏握壽司的右手沾點醋水，可防止米飯沾黏在手上，迅速捲好海苔片，並趁著乾燥未軟食用，口感才會鮮脆。



豬豚排佐紅酒 西瓜沙司

【材料】

豬豚排1支、日式淡口醬油適量

【調味料】

紅酒10c.c.、西瓜汁10c.c.

【作法】

1. 將紅酒、西瓜汁調勻，即成紅酒西瓜沙司。
2. 豬豚排加淡口醬油浸漬15~20分鐘醃過，放進預烤至180°C的烤箱烤15~20分鐘左右，烤熟後盛盤。
3. 把作法1的紅酒西瓜沙司淋在盤上即可。
4. 為美食畫上完美的句點，還可再搭配清涼的西瓜雪葩（或西瓜冰淇淋），滋味最佳。

- 【TIPS】**
1. 紅酒西瓜沙司（sauce）有提味去腥的妙用，如用小羊排來代替相當日式風味的豬豚排，也很適合。
 2. 紅肉西瓜、黃肉西瓜都適合做菜和做醬汁，但紅肉西瓜較宜搭配紅酒，味道一致性高，不會太甜膩。



食譜製作／葉振興
贊助者／福野日本料理
海鮮餐廳

葉振興 廚師

經歷

日本料理廚藝經驗35年以上
台灣首批取得日本河豚料理師執照者
曾任台中市烹飪公會理事長，現任台灣省烹飪公會聯合會理事長
已出版食譜書：五星級日本料理

福野日本料理海鮮餐廳

地址：台中市公益路69號

電話：04-23016266

協力製作主廚：葉信宏·黃共標

民國73年設立的福野日本料理海鮮餐廳，是東南亞首創庭園式風格的日本料理餐廳，歷經長期以來踏實經營，招牌極品黑鮪生魚片、河豚三吃、松板牛肉、帝王蟹火鍋等，都已經累積出高人氣、好口碑。

一直以來，為滿足老饕們的嘗鮮需求，福野餐廳每年不惜包船出海並高價競標日式料理中的頂級珍品黑鮪魚，重金延聘日籍大師親自駐店教授河豚料理的精髓，以頗具精濕的刀工與美感，烹製出入口即化的鮮味，此外也積極研發融合跨國料理精神的美食新吃法。

為導正國人視日本料理是高價消費品而不敢走進日式餐廳

的觀念，福野長期推出398元吃到飽的活動，日式海鮮料理、各式手捲、壽司、生魚片及台式、廣式美食均可重複點選，希望讓消費者在夏季裡品味到清爽、健康的精緻日式料理。



文圖／春樹

河川地的麻吉作物—西瓜

大肚溪畔，金牌西瓜名號響

大肚鄉種植西瓜的一頁滄桑史，正是台灣農民總能絕處逢生的最佳寫照。地處邊陲，又受東北季風侵襲，但農民突破限制、順應天意，挑選了與河川地最「麻吉」的作物、種出品質一流的西瓜；

如今面對台灣加入WTO的衝擊，瓜農一樣不認輸，在農會主導下，率風氣之先，研發西瓜加工產品，進軍養生保健與美容保養市場，連西瓜葉與西瓜藤也研發出泡澡湯包，雖然先天不良、後天失調，但瓜農用雙手打造出天時、地利的農業環境。



大肚鄉西瓜囊括第一屆全國西瓜節超甜組前3名

東北季風沿著
東 出海口，一
陣陣吹向大肚溪

畔，寬闊的河川地、綿延的山坡地，佔了台中縣大肚鄉絕大部分的面積，雖然位處邊陲的先天限制，但老天爺是公平的，關上這扇窗，總會記得打開另一扇窗，大肚鄉農民懂得在現實中找出路，看似無用武之地的大肚溪河川地，在瓜農辛勤耕作下，種出金牌西瓜，「大肚西瓜」名號響叮噠，河川地就是孕育超甜西瓜的最佳推手。

稻稈站衛兵·巧思護西瓜

大肚溪退潮後，河川地砂土蓄滿豐富的

有機質，而受限於河川地作物不得超過50公分高度的限制，植株高度低、生長在地表，需要透水性佳、高養分土壤的西瓜就成了極少數讓河川地可以再利用的經濟作物，兩個一拍即合，大肚溪畔種植西瓜的歷史悠久，30年前，連平原水稻區都被拿來種西瓜。

至於西瓜最怕的東北季風，瓜農們也自有解決之道。將二期稻作收割後的稻稈曬乾後，擷取約20公分高度，沿著瓜田邊緣插滿一整排，既可遮風，又能讓瓜藤纏繞，增加株體抓地力，也不會製造環保問題。稻稈排排站衛兵，護衛著西瓜，農民的巧思與用心，令人激賞。

溪水漲退潮·留下有機質

大肚鄉農會總幹事趙信賓表示，大肚溪畔廣達200公頃的沖積砂質壤土是大肚西瓜最佳的種植地，大自然界巧妙的漲退潮現象，使得溪畔土地排水良好，有機質含量豐富，加上砂土吸熱比土質土壤快，日夜溫差大，有利於西瓜早熟，且地下病蟲害較少，相當適合西瓜栽培。

大肚溪畔生產的西瓜風味佳、糖度高、果肉肥厚多汁，香脆、沙甜，品質獨步全



西瓜的母瓜



西瓜的公花

台，雖然西瓜到處都有，但趙信賓信心滿滿地說，只要吃過一次，就會知道大肚西瓜和其他西瓜就是不一樣。

位居亞熱帶的台灣，西瓜是鄉村常見的夏季水果，從東部到西部，到處可見西瓜田的身影，若要尋根究源，台中縣大肚鄉種植西瓜的歷史可追溯自清朝，據農會保留的文獻記載，清嘉慶君遊歷台灣時，當地農民曾獻貢西瓜，連皇帝吃了都讚不絕口，因此大肚鄉堪稱台灣西瓜栽種的祖師爺，民國50年代至70年代曾被蘆筍所取代，後因蘆筍利潤低，又恢復種植西瓜。

首屆西瓜節·囊括前三名

大肚鄉農會於民國76年輔導瓜農組織共同經營，目前已有8個產銷班，主要運銷台北果菜市場。西瓜栽種面積約200公頃，集中在文昌段、溪州段、追分段等10個村，除部份與水田輪作外，主要種植於大肚溪河床地。大肚鄉農會並設置集貨場，提供生產資材，加上栽培技術指導，使得大肚鄉西瓜在北部頗具知名度，曾經創下1公斤拍賣價35元的高價，讓其他地區瓜農望塵莫及。

大肚鄉的西瓜品種很多，主要是俗稱「小玉仔」的金蘭西瓜，前年全國第一屆西瓜節在台南市舉行，大肚鄉一口氣奪下超甜組前3名獎項，風光的程度羨煞其他鄉鎮瓜農，大肚鄉雖非全台西瓜種植面積最大的產地，品質卻是第一流。

WTO衝擊·瓜田漸縮減

趙信賓表示，大肚鄉西瓜一年可以採收2次，第一期在2月種植、5月中旬採收，第二期在7月種植、8月中旬採收，由於第一期是台灣西瓜主要產季，大量西瓜湧入市場導致價格下降，競爭相當激烈；但到第二期，因各地西瓜產量已經接近季尾，市場上只有大肚西瓜一枝獨秀，價格水漲船高，但第二期採收遇上台灣颱風季，一旦颱風來襲，溪水淹沒瓜田，農民心血往往毀於一夕，一年當中的第二期西瓜採收，總是讓農民既期待又害怕。

趙信賓說，92年起一連3年，不是遇上夏季颱風就是遇上冬天寒害，西瓜價格波動

相當大，年年都被列入災害損害賠償作物，直到去年西瓜價格才回穩，由於其經濟價值不高、成本卻相對較高，在鄉村老農化及加入WTO的衝擊下，大肚鄉西瓜種植面積正逐年減少中。大肚鄉農會推廣股粗估，今年瓜田面積減少約1/5，大肚溪河床地到處可見荒蕪的西瓜田。

與學界合作·研發副產品

趙信賓指出，早年風光時期，大肚鄉曾經單日運銷200公噸西瓜到台北果菜市場。當時每逢產季，街上主要道路停滿運送西瓜的貨車，來自各地行口的水果大盤商穿梭在西瓜田間，瓜農一大早就下田，頂著大太陽也要採收。

但隨著台灣加入WTO，國外進口的農產品多樣化，消費者選擇性多，瓜農也受到衝擊。近年來，大肚鄉農會與國立中興大學生命科學系教授黃介辰合作，積極研發西瓜加工產品，希望提高西瓜的經濟價值及農民收益，除了瓜果生鮮市場外，進軍養生保健與美容保養產品，是農會的最大目標。



大肚鄉西瓜名震全台



農民頂著烈日下田進行中土耕作



兩畦瓜間留有貨車通行道路，方便西瓜採收與運送



老農化加上價格不穩定，西瓜田荒廢面積增加



葉片越大越漂亮，結出的西瓜也越好吃



瓜藤緊緊纏繞住稻稈，阻擋東北季風

技術已突破·尋求代工廠

大肚鄉農會是全台首度將腦筋動到西瓜副產品的農會，經過2年的研發，製作技術已有突破，正在尋求製造商代工，從罐裝果汁、面膜到糖果、餅乾都有，另

外農會也與中興大學產學合作，研究保存西瓜的方法，在製作成保健食品的過程中，留住營養，並加入中藥、克服西瓜寒涼的特性。

趙信賓表示，紅肉西瓜已被檢驗出含有豐富的瓜胺酸和精胺酸，其中精胺酸經國際醫學界證實，能有效改善心血管疾病，日本即有西瓜糖上市，就是為了改善心血管疾病。除瓜肉外，白色瓜皮在農村時代曾是阿嬤省錢又好用的美白聖品，還有西瓜葉與西瓜藤，也研發出泡澡湯包，為物盡其用，加工過後的剩餘品則可轉為飼料或肥料，既可降低成本，也解決加工衍生的垃圾問題。

除了研發西瓜副產品外，大肚鄉農會今年還打算嘗試立體栽培法，即改變西瓜的種植方式，將瓜藤立於支架上，如此一來，西瓜受光面均勻，瓜衣比較漂亮，且株體密植度高，不僅西瓜品質好，也可增加單位面積產量。

營養成分多·茄紅素特高

被譽為「瓜果之王」的西瓜，含有瓜氨酸、丙氨酸、氨基丁酸、穀氨酸、精氨酸、蘋果酸、磷酸、腺嘌呤、果糖、蔗糖、葡萄糖、甜菜鹼、番茄紅素、胡蘿蔔素、維生素C、鈣、磷、鐵、鉀、粗纖維、蔗糖酶、蛋白酶等多種營養成分，其中茄紅素比番茄還多，每100克番茄含茄紅素3.1克，而每100克西瓜卻含4.1克，茄紅素的抗氧化活性比β胡蘿蔔素高兩倍。

雖然西瓜營養成分多，但因其性寒，消費者食用時需避免過量，不可一次吃太多或長期大量食用，尤其有慢性腸炎、胃炎及十二指腸潰瘍等屬虛冷體質的人更不宜多吃，此外，由於西瓜含水量高，多量水分在胃裡會沖淡胃液，引起消化不良或腹瀉，台灣民間俚諺「日吃西瓜，半夜反症」，指的就是吃了太多西瓜導致胃腸病。

夏日吃西瓜，藥物不用抓

相傳西瓜起源於非洲南部的喀拉哈里沙漠，當地目前仍有野生西瓜，從非洲傳到南亞，西元前2000多年，埃及、利比亞等地已廣泛種植西瓜，西元前4世紀，亞歷山大遠征時，將它傳到印度，在10世紀左右傳到中國，因從西域傳入中原，故名西瓜。

炎炎夏日裡，餐桌若擺上一大盤西瓜，光看著就讓人暑氣全消，更別提咬上一口又甜又水的瓜肉。西瓜能解渴生津，中國民間諺語「夏日吃西瓜，藥物不用抓」，新疆哈密因日夜溫差大，白天熱、夜裡寒，當地還流傳一句俏皮話「朝穿皮襖午穿紗，懷抱火爐吃西瓜」，可見要消暑解熱，非西瓜莫屬。

解



設施西瓜成本高



用來栽種西瓜的設施，迎東北風的那一面比較低

大肚追分·人氣不凡

地靈人傑·校長故鄉

文圖／春樹

也許您不記得台中縣大肚鄉，不過要是提起追分火車站與大肚火車站，想必您印象鮮明，也許嘴角流露甜蜜的微笑，想起年少時的浪漫往事。沒錯，大肚與追分火車站都位於大肚鄉，全台走透透，同時擁有兩個超人氣與高知名度的火車站，除了大肚鄉外，無人能敵。



小朋友們勤加排練，迎接磺溪書院風華再現活動

開發甚早·農業興盛

大肚鄉開墾甚早，舊名大肚社、大肚下堡，距今200多年前，福建漳州居民率先落腳此地，當時該處還是北社番的居住地，漢人沿著大肚溪開墾，一片荒蕪變農田，大肚鄉農會牆面掛著的西瓜栽種誌記載，清朝嘉慶君遊歷台灣，當時農民還曾上貢西瓜，嘉慶君吃了連聲稱讚，可見當時農業興盛。

大肚鄉不僅鄉名喜氣洋洋，鄉內的追分及大肚火車站，與隔鄰烏日鄉的成功車站結合在一起，不論是「大肚成功」，或是「追分(婚)成功」，都成為許多考生與情侶最愛造訪的車站，不僅如此，追分車站發行的硬式紙版車票，每年情人節與考季期間，買氣更是強強滾，車站裡的愛情故事也一再流傳！

追分車站·保存完整

追分車站是海線鐵路的最後一站，從此處起進入彰化站與山線鐵路相會。追分車站站體小巧，站房全以檜木搭建，迄今仍保留原木色澤，不

僅候車大廳高掛古早味的油畫，車站大門還貼有門聯，顯得古樸而有趣。

追分車站是海線鐵路中少數保存完整未經改建的車站之一，也是台鐵指定保存的車站。乘客多半為討個吉利而來，因為觀光客多，只要不跨過第一月台，站方人員都樂於讓遊客四處參觀，若是平常時間，木造車站安安靜靜，相當典雅。

磺溪書院·三級古蹟

沿著台一線省道進入大肚鄉市集，千萬不要錯過已有200年歷史的文昌廟，也就是三級古蹟磺溪書院。書院建築形式介於孔廟與民宅之間，採磚瓦、青石、泉州白、福杉等建材，為二近雙護龍，立面廣達7間，正面寬28公尺，縱深30公尺，座北朝南，



磺溪書院八角窗，取其避邪、吉祥之意



保存良好的「連中三元」狀元轎



磺溪書院的「花瓶門」，「瓶」與「平」音同，取出入平安之意



日式造型的追分火車站



車站內部簡樸典雅，彷彿回到古早年代



火車站有門聯？這也是追分火車站的特色



追分火車站內的許願池備受遊客喜愛



追分火車站的候車亭古色古香

造型極為精緻，堪稱清代台灣地區的建築佳作。磺溪書院最受讚賞的莫過於磚工，雕琢之美，可與鹿港龍山寺媲美，尤其山門的表現效果最為顯著，正殿內原有光緒丙戌欽點御前侍衛廖錦華所立古匾「雅歌孝友」，但已經遺失，相當可惜，書院還保存一頂寫有「連中三元」的狀元轎，不知是否因為地靈人傑，全台出身大肚鄉的校長高達50多位，因此又有「校長故鄉」之譽。

環保公園·生態豐富

沿著大肚山的山路行走，會發現一座綠意盎然的環保公園。春夏時節，數十種彩蝶翩翩飛舞，美不勝收。這座大自然教室，是學子最佳的戶外教學場地，如非到此一遊、親眼所見，絕對無法相信眼前豐富的生態景觀，往昔竟是一座人人掩鼻而過的垃圾掩埋場。

雖然大肚溪的運輸功能早已喪失，但大肚鄉內的渡船頭古地名及永和宮(俗稱「大肚宮」或「下街媽祖」)供奉分靈自湄州的媽祖金身，為當年絡繹不絕的舟車繁華景象留下線索，證明此地早年曾依「水」為生。 [鄉]



追分火車站的外觀