

2007 從 農 場 到 餐 桌

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

讓醫生綠臉的

紅番茄



一點紅 最好吃

文／路全利 台北農產運銷公司

番茄屬於茄科番茄屬，為1~2年生草本植物，原產地在南美洲安地斯山區及峽谷地帶，16世紀由葡萄牙人傳入中國，19世紀末，台灣由日本人引進改良品種，經由農業試驗機構推廣栽種，成為經濟價值高又營養豐富的蔬果作物。

番茄植株有腥臭味且果實形狀像柿子，故台灣北部人稱臭柿，又果實甘飴如蜜，台灣南部人稱柑仔蜜。番茄喜愛冷涼乾燥氣候，台灣一年四季都有生產，盛產期為10月至5月，主要產地在屏東、台南、嘉義、雲林、彰化等縣，淡產期為6月至9月，主要產地在花蓮、南投、新竹等縣。


番茄依用途可分為生食用及加工用。生食品系特性為果實皮薄，水分多，味道酸甜適中，可口美味；春夏作之大果有台中亞蔬4號、花蓮亞蔬5號，小果有四季紅、聖女等；秋冬作之大果有農友301、桃太郎，小果有聯珠、朱蜜等。加工品系特性則為果皮厚，水分較少，適合製造果汁、果醬、蜜餞等，如農友209、可果美20等。

番茄性味甘、酸、微寒，含有茄紅素、蘋果酸、葫蘆巴鹼、檸檬酸、鈣、磷、鐵、維生素A、B₁、B₂及菸鹼酸等成分，具有健胃消食、生津止渴的功效。其中茄紅素是最被大家所熟悉的名



稱，也是使番茄呈現紅色的主要色素，其抗氧化能力是β胡蘿蔔素的2倍、維他命E的10倍，可增強免疫力和抗衰老，抑制癌症的發生、減輕香菸與酒精的傷害等等。因此近年來番茄備受醫學界、保健食品和飲料界的矚目。

番茄經過烹煮以後，人體更容易吸收其中的營養成分，乃由於茄紅素是屬於油溶性的物質，而且穩定性相當好，所以不像維他命C等營養素會因為烹調而流失，反而因烹煮，破壞番茄的細胞壁和組織，釋放更多的茄紅素。

番茄選購時以果型美觀完整，新鮮有光澤，結實具彈性，未軟化，未結硬塊，不裂果者為佳。番茄通常在其果頂中心有紅點出現時即可食用，此時俗稱「一點紅」，在市面上甚受歡迎。 

鮮紅多汁的保健珍果 紅番茄



如果說到哪種食物在蔬菜及水果中同時都占有非常重要的地位，那就是番茄莫屬了。通常我們將甜度較低的大番茄歸於蔬菜類，而能一口一口放入口中享用的小番茄則屬於水果類。

世界各國料理中，最能表現番茄美味的是義大利菜，在義大利因此有這句俗諺：「番茄紅了，醫生的臉綠了！」這意味著番茄不但美味，更具有許多保健功效；近年來，在飲料市場中更因為強調番茄含有「茄紅素」的附加價值，使得番茄汁的身價水漲船高，也使得番茄這個常常在生活中出現，卻常被忽略的食物，近年來逐漸成為保健身體的明星食品。鮮紅多汁的番茄究竟具有哪些保健功效？

優秀的抗氧化能力

番茄具有垂涎欲滴的鮮紅色，主要是因為番茄富含豐富的茄紅素，茄紅素本身除了擔任調色大師之外，也是非常優秀的抗氧化劑；在番茄中具有抗氧化功能的物質不只「茄紅素」這種植化素（phytochemicals）而已，番茄也含有其他豐富的類胡蘿蔔素、類黃酮素及維生素C等，能共同發揮抗氧化的協同作用，能夠阻止自由基破壞細胞，使細胞保持最佳狀況。

降低攝護腺癌發生

近年來有相當多的研究投入「番茄」或「茄紅素」與攝護腺健康之研究，過去有許多研究認為番茄具有預防攝護腺癌的功效是來自於茄紅素，然而最近慢慢釐清，其實「茄紅素」預防攝護腺癌的能力並不及「全番茄」來的好，而且，「煮過的番茄」其防癌效果比「生番茄」來得優秀。

番茄中除了「茄紅素」能抑制攝護腺癌細胞的增生外，「槲皮素」也是對抗攝護腺腫瘤的重要植

化素，當然，番茄中其他的類胡蘿蔔素、類黃酮素及維生素C都是抗癌的重要角色，這也是為什麼番茄的防癌功勞不能只歸功於茄紅素。

番茄加花椰好搭檔

另一項有趣的動物研究發現，當餵食會有攝護腺腫瘤的老鼠不同的飲食，第一組是飲食中含有10%綠色花椰菜，第二組的飲食是含有10%番茄，第三組則是含有5%的綠色花椰菜及5%的番茄，經過了二十二週的餵食後，發現飲食中同時含有番茄與花椰菜組，腫瘤縮小的程度遠超過單獨餵食番茄或綠色花椰菜組。

然而，對一個55歲的男性而言，到底每天要吃多少的番茄及花椰菜才能得到相同的好處呢？經由動物實驗的數據做一個換算，男性每天大約需要吃1.4杯的花椰菜（約生的花椰菜218克），新鮮的番茄則需要2.5杯（約450克），番茄醬（tomato sauce）則是1杯，而更濃郁的番茄膏（tomato paste）則是1/2杯。這些量幾乎是比平常攝取量的兩倍還多。

目前建議要預防攝護腺癌，不妨將番茄與綠色花椰菜一起食用，會得到更好的抗癌效果。不過，要得到番茄與花椰菜的最大好處，要把握住一些烹調重點，番茄最好要加油並加熱烹調；而

花椰菜最好是用蒸的烹調方式，但蒸煮的時間不要超過五分鐘，以免抗癌的營養素流失。

預防腸癌及胰臟癌

有研究發現，一些大腸癌患者血漿中茄紅素的濃度顯著比正常人低；另一研究則發現，血漿中茄紅素濃度低的人，罹患大腸癌的危險增加2倍。因此，建議想要預防大腸癌的人可以多吃一些番茄。

加拿大一項研究發現，飲食中攝取了豐富茄紅素的人，其胰臟癌的發生率可降低31%；若飲食中富含beta-胡蘿蔔素的人，他們胰臟癌發生率可降低43%。而剛好番茄富含「茄紅素」及「beta-胡蘿蔔素」這兩種植化素，因此多吃番茄能預防很難早期發現的胰臟癌。

能預防心血管疾病

番茄中的茄紅素不但可以阻止膽固醇的合成，也是很好抗氧化劑，因此可防止低密度膽固醇(LDL-cholesterol，俗稱壞的膽固醇)氧化後黏在血管壁上而造成一些心血管疾病。此外，番茄本身亦含有豐富的維生素B₆及葉酸，此兩種維生素能幫助身體代謝掉傷害血管的同胱胺酸(homocysteine)。番茄本身具有高鉀低鈉的特性，對維持血壓也相當有幫助。整體而言，番茄對於預防心血管疾病是一個非常優良的食物。

控制血糖強健骨骼

從番茄的營養成分來看，番茄所含的醣類算是所有水果中最低的，因此，食用番茄時並不會使血糖有很大的波動。此外，番茄是「鉻」很好的來源，而鉻可以加強胰島素的作用，將血糖帶到細胞內代謝進而幫助血糖的降低。因此，番茄是糖尿病患者可以比較放心享用的水果。

番茄含有富含的維生素K，一杯約180克的番茄能提供人體對維生素K每日需求量的18%，維生素K是刺激成骨細胞活性的重要因子，能促進骨鈣質堆積於骨骼，有助於保健骨骼，因此，正在發育中的兒童、青少年，或是正面臨骨質疏鬆症危機的婦女，可以多吃一點番茄以增加骨質的堆積。

小番茄養顏更有效

比較大番茄與聖女小番茄的營養成份，聖女小

番茄維生素A的含量為大番茄的8.5倍；而維生素C的含量也是聖女小番茄較高，為大番茄的3倍之高。維生素A是表皮細胞生長不可缺乏的營養素，而且能保持皮膚濕潤；維生素C更是膠原蛋白合成不可缺的因子，能維持皮膚的彈性；聖女番茄不但富含維生素A及維生素C，而且所含的熱量很低，是愛美女性保養肌膚的美容聖品。

越紅越有保健功能

挑選番茄時果型要均勻完

整，果頂靠近蒂處顏色呈微紅，無壓傷腐爛者為佳。若番茄外表青綠尚未成熟，可放在室溫下待其成熟，或是與蘋果或香蕉一起放於紙袋中催熟，基本上，當挑選番茄時顏色越鮮紅者越好，這表示所含的茄紅素越多，越能提供保健功能。

煮過的番茄更營養

生吃番茄無法獲得最多的茄紅素，最好的方式是將番茄煮熟，並加入一些橄欖油幫助茄紅素從植物細胞壁中釋放，並將「反式」的茄紅素轉換成「順式」的茄紅素，以增加被人體吸收的比例；由此可知，新鮮現榨的番茄汁並不是提供茄紅素最好的來源，番茄煮過加些油，甚至番茄醬或番茄膏都是茄紅素良好的來源。

番茄是具有許多抗癌植物化學物質的蔬果，我們平常應善用番茄做烹飪，不但能增添菜餚的色彩，也能增加其保健功能。

紅番茄的營養寶庫

(每100克的營養成分)

	大番茄	聖女小番茄
三大營養素		
熱量(Kcal)	26	35
醣類(g)	5.5	5.4
蛋白質(g)	0.9	1.4
脂肪(g)	0.2	1.3
維生素		
維生素B1(mg)	0.02	0.01
維生素B2(mg)	0.02	0.04
維生素B6(mg)	0.06	0.04
維生素B12(ug)	-	-
維生素A(RE)	84.2	716.7
維生素C(mg)	21	67
維生素E(mg)	0.68	-
菸鹼酸(mg)	0.6	0.5
礦物質		
鈉(mg)	9	17
鉀(mg)	210	180
鈣(mg)	10	17
鎂(mg)	12	10
磷(mg)	20	21
鐵(mg)	0.3	0.6
鋅(mg)	0.2	0.2
其他		
水分(g)	92.9	91
灰分(g)	0.5	0.5
粗纖維(g)	0.6	0.8
膳食纖維(g)	1.2	1.4
膽固醇(mg)	0	0
主要的植化素		
茄紅素 (lycopene)		
beta-胡蘿蔔素 (beta-carotene)		
山柰酚 (kaempferol)		
槲皮素 (quercetin)		
對香豆酸 (p-coumaric acid)		
葡糖二酸 (d-glucaric acid)		

天籟番茄食譜



番茄酸白菜

【材料】

煙台大白菜、牛番茄、
蒜味花生、蒜白、蒜末、
辣椒、蝦米

【調味料】

香菜、白醋、醬油膏、香油、糖

【作法】

1. 煙台大白菜、牛番茄、辣椒，先切細成絲。
2. 香菜、白醋、醬油膏、香油、糖攪拌成調味用料。
3. 將切絲的材料拌入蒜味花生及調味料，即可食用。



【TIPS】 大蒜能提供維生素B₁的吸收，促進醣類的新陳代謝產生能源，並消除疲勞以及提升免疫力，且番茄中的茄紅素有預防癌症及抗老化的作用，且做法簡單最適合忙碌的現代人動手DIY。

起司焗番茄塔

【材料】

草蝦仁、綠竹筍丁、香菇
丁、蔥花、芹菜花、紅甜
椒、起司絲、番茄

【調味料】

起司適量

【作法】

1. 番茄挖空備用。
2. 草蝦仁、綠竹筍丁、香
菇丁、蔥花、芹菜花、紅甜椒切丁。
4. 切丁好的食材爆香，加少許雞粉，倒入空的番茄
5. 上面撒些許的起司絲，入烤箱，烤至金黃色即完成。



【TIPS】 起司營養豐富，適合發育青少年食用，以少量調味的方式，營養又不失美味。





番茄蘋果汁

【材料】
番茄、蘋果

【調味料】
果糖少許

【作法】

1. 番茄切丁，蘋果削皮切丁。
2. 將切好的番茄與蘋果倒入果汁機。
3. 加入約80CC的水及少許果糖，攪拌即可。

【TIPS】番茄的酸味能促進胃液分泌，幫助消化蛋白質等，養顏美容還有降血壓的功能，簡單好做是理想的早餐、下午茶飲品。



梅香番茄凍

【材料】
話梅、細砂糖、洋菜粉、番茄

【調味料】
凍頂烏龍茶

【作法】

1. 先把水煮到大滾後熄火，加入糖及洋菜粉。
2. 糖及洋菜粉溶解後，放入話梅及烏龍茶。
3. 用濾網過濾話梅及殘渣，即可裝模，並加入番茄，增添風味。

【TIPS】烏龍茶勿浸煮過久，否則容易產生苦澀感。



食譜製作／李佳駿 劉育安 贊助者／陽明山天籟溫泉會館

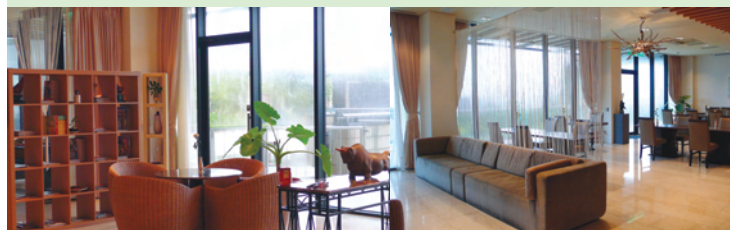
李佳駿 廚師

經歷

聖心高職餐飲科
赴日本伊豆熱川進修養生健康理念及烹調
翡翠花園餐廳
陽明山天籟會館藍鵲廳首席

陽明山天籟和風會館藍鵲廳

地址：台北縣金山鄉重和村名流路1-7號
電話：02-2408-0842、2408-0088
網址：www.tienlai.com.tw



天籟和風會館藍鵲廳推廣簡單、健康的養生料理，藍鵲廳主廚李佳駿師傅突破傳統的料理方式，以他在日本伊豆熱川學習養生健康理念，以及拜訪多國品嚐美食的經驗，融合各國料理的精髓，嚴選新鮮的食材，以健康、養生、保持原味的烹調方式，取代以往複雜的料理程序。

李佳駿師傅最擅長利用食材的特性，變化出許多不同以往風貌的菜色，且保留食物的原味，均衡營養，清爽不油膩，兼具養生與美味。

營養、健康、美味是李佳駿師傅經營料理的理念，強調有機飲食的健康新主張，三少二多為他的料理原則，就是少油、少鹽、少糖、多蛋白、多纖維，希望大家都能輕輕鬆鬆享受健康美食，吃出營養與健康，簡簡單單擁有元氣充沛的美麗人生。

健康取決於我們的飲食。只有把握自己的飲食，才能保持我們身體的健康，李佳駿提醒您烹飪注意事項：1. 選擇自然、新鮮的食材；2. 攝取均衡營養，均衡攝取六大類食物；3. 多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等烹調方式；4. 健康用油技巧：亞麻仁籽油(烹調溫度請勿超過攝氏49度)、葡萄籽油(烹調溫度請勿超過250°C)、橄欖油(烹調溫度請勿超過163°C)；5. 烹調時鹽、糖不要放太多，多用天然調味品如蜂蜜、海鹽以及蔬果醬汁等。

創造舒適用餐空間 客制化料理服務

隨著生活品質的逐漸被要求，舒適的用餐環境儼然成為一種必要，天籟會館強調以簡致純淨的創意理念及優雅擺設，呈現精緻的用餐氛圍，舒適愜意的空間搭配音樂的聽覺享受，讓您有不同的飲食體驗。

天籟會館透過「吃」來做最直接的溝通，味覺是最容易表達的方式，天籟藍鵲廳企圖讓每一位貴賓擁有專屬料理服務：

1. 每日以最新鮮、最具季節時令代表的食材做為料理元素。
2. 運用主廚的專業與巧思，隨時調整菜色，使口味更符合個人喜好。
3. 隨時供應water bar 多種健康水，隨時補充體內所需水分；以及多種有機蔬菜餅及麵包、有機橄欖油調味醬料，重視健康養生與美味享受

信義鄉的夏日番茄 逆勢操作 粒粒艱辛



番茄設施栽培

8月中旬，聖帕颱風直撲而來，南投縣信義鄉艷紅待採的番茄戒慎以待，還好，高聳拱繞的群山再次發揮屏障作用，今夏蔬果市場，信義鄉番茄並未缺席。番茄屬冷季作物，信義鄉專攻夏季栽培，逆勢操作得加倍呵護才有甜美回報，粒粒得之不易。炎炎夏日享用新鮮的本土番茄，不能忘了信義鄉茄農逆境打拼的辛勞。

環境優越·獨霸市場

信義鄉發展夏季番茄歷史悠久，早年曾獨霸一方，信義鄉農會推廣股長全文龍表示，50年代，台北拍賣市場的夏季番茄，十之八、九來自信義鄉。

番茄性喜涼冷天候，最忌高溫多濕，生長適溫約為攝氏15~26度，攝氏10度以下、30度以上不利結果，西部平原地帶於夏季栽培，幾乎難得有收穫。信義鄉耕地泰半分布於陳友蘭溪谷及兩岸河階平台，海拔介於500~1,500公尺間，夏季氣候正好對應番茄生長所需，而高聳入雲的玉山山脈、阿里山山脈又如左右護法，挺身擋住長夏頻仍的颱風，減輕山腳下的番茄園受強風威脅，早年

南投縣信義鄉坐擁玉山山脈、阿里山山脈庇護左右，擋住長夏頻仍的颱風，種植番茄擁有其他產地難以比擬的環境優勢，但要維持盛名於不墜，茄農不畏辛苦朝精緻化發展才是關鍵，不論是設施栽培或傳統露地栽培，農民總是認真研習技術、設法解決難題，優異的番茄果品獲得市場高度肯定，證明只要用心終有回報。



番茄套袋走向精緻化

信義鄉番茄能獨霸國內夏季市場，有其他產地難以比擬的特殊環境條件。

風光多年，隨著抗熱、抗病新品種次第培育成功，平地番茄栽培不再侷限於秋冬季，信義鄉夏季番茄漸漸不再獨領風騷，不過，失去寡占優勢，反而帶動鄉內番茄栽培往精緻化發展，溫室設施約5年前崛起，如今蔚為主流，品質的提升，維護信義鄉番茄盛名於不墜。

設施栽培·面積擴大

目前信義鄉番茄園面積約近200公頃，範圍由河谷低地到新鄉、羅娜、久美等台地，以及海拔更高的東埔、神木、沙里仙等



全文龍股長（左）與農友陳德君

地，露地栽培仍占大宗，不過，僅去年透過農會申請補助興設溫室面積就有12公頃，設施栽培正急起直追。

信義鄉設施栽培的風起雲湧，有面對競爭不得不然的應變，也是農民認知水土保持重要性的作為。全文龍股長表示，早年栽培番茄的田地很多是農業處女地，病蟲害少，毒素病難得聽聞，但是多年連作之後，環境改變，信義鄉平坦的農地不多，無法如平原帶以換地輪作方式因應，而賀伯颱風、921地震之後連串的災難，農民見識大自然反撲的威力，對於超限濫墾潛在禍害普遍有深刻的體會，轉向設施栽培有內在的驅動力。

病蟲害多·栽培不易

番茄並不是容易照顧的作物，可能威脅的病蟲害多不勝數，如病毒病、青枯病、晚疫病、幼苗疫病、早疫病、黑黴病、萎凋病、灰斑病等，根瘤線蟲、銀葉粉蝨、番茄夜蛾、甜菜夜蛾、桃蚜、番茄斑潛蠅等都是番茄生長大敵，在夏季高熱多濕的天候裡，逆勢操作，即使環境得天獨厚，要種出兼顧



信義小番茄艷紅亮麗

產量、品質的番茄，還得有精湛的功夫，而溫室栽培方法與露地大不相同，即便是老手，乍乍跨入，也得用心學習。

信義鄉蔬菜產銷第16班班長陳德君是鄉內設施栽培先行者，10年前即已跨入，他的溫室

番茄園位於海拔約800公尺的羅娜台地，設施相當先進，植株全為離地介質栽培，介質包括椰殼屑、花生殼、泥碳土等組合材料，養液為進口肥料調配，溫室內設有大型調溫通風扇，設施如此完備，陳班長農作經驗又老到，但是走在前頭，初期仍飽經挫折。

苦心用心·研習技術

陳德君說，搭設溫室可不是開五金行，硬體布置妥當就萬事OK，植物是活的，隨時依環境而變化，夏季氣候多變，植物不會講話，身體難過只能默默忍受，若超過生理容忍度，番茄容易受傷，甚至「嗚呼哀哉」，逆境栽培困難度極高。

陳德君早先種過大型果的亞蔬4、5號，也試過小果番茄，目前生產主力為牛番茄，日系、歐系以及本土改良品系都曾嘗試。今夏颱風一個接一個，他的牛番茄依然艷紅漂亮，10年來苦心學習，一有空就往農改場跑，參與鄉農會舉辦的技術研習，用心總有回報。

溫室設施成本不低，全文龍股長估算，5年前，僅鐵架硬體部分，一分地約需35萬元，如今物價飛漲，少說得加碼10萬元，加上週邊資材，對山區農民而言，投資額相當可觀，農民投入意願仍然高昂。



番茄花小巧秀氣



結實成串



番茄成熟時



番茄集貨待運

投資可觀·回收也多

東埔村布農族青年伍守廣5年前參加鄉農會觀摩活動，認定設施栽培是未來趨勢，確定目標就一頭栽入，將準備興建新宅的積蓄先用來為番茄蓋房子，不足之數則向農會貸款，親友對其大手筆投資原認為過於冒險，但伍守廣在農會用心輔導下，很快亮出好成績，親友由勸阻轉而加入，如今以宗族為核心的產銷團隊，設施面積廣達3公頃；原本種茶的東埔村長司忠勇，雖然滿頭銀髮，學習意志猶勝年輕一輩，走向溫室不多久，管理功力已是一把罩，8月連番風雨，園內番茄生長態勢依然漂亮。

一般露地栽培，番茄開了5、6層花後即無以為繼，栽培一期前後不過約3個月，信義



番茄栽培好手伍守廣夫婦

鄉溫室番茄園乃全年栽培，可開花20多層，收成時間長達6個月。伍守廣通常於2、3月育苗，4月移苗定植，約2個月生長期，端午節後就可準備收成，採收期延續到11月才告一段落，接著休耕，讓栽培介質靜置休養，蓄積來年生產元氣。

溫室提高生產效能顯著，信義鄉傳統露地栽培技術也有進展，部分茄農以套袋隔絕雨水及蟲害，形同為番茄果實布置小溫室，套上袋的瓜果，果梗較長、果蒂翠綠，果品更為精緻。另

外，部分位於河谷低地的茄園，則採用遠處運來的「客土」應付連作障礙，河谷地底層多為砂石層，排水性佳，但蓄肥力差，鋪上客土改造後，施肥「少量多餐」，產量也很可觀。

享用番茄·感念農民

信義鄉番茄產業朝精緻化發展，信義鄉農會是最重要的推手，只要農民有意願，農會提供完整的技術輔導以及低利創業貸款，同時還有諸多獎勵措施，如紙箱等資材補助、獎金回饋等。全文龍股長表示，台灣夏季風災多，蔬菜供應常有空窗期，設施栽培有助於供需調節，但是平原地帶氣溫過高，地勢低平，未必適合，信義鄉擁有難得的合宜環境，以設施協助生產夏季蔬菜供應國內需求，是正確定位，也是農會致力的目標。

逆抗天時生產農作物，向來需要加倍付出。30~40年前，新中橫公路還不見蹤影，信義鄉聯外道路有一大段迂迴陳友蘭溪谷，豪雨一來，交通往往中斷，上游羅娜、久美、東埔的夏季番茄，得用肩挑、背馱，吊上流籠，越過滾滾洪水，迢迢送到豐丘才由卡車接手，粒粒得來辛苦，如今環境雖然不同，茄農付出的心血並無二致，都市人享用爽脆多汁的本土新鮮番茄時，感念山區農民的辛勞，是應該的。 [圖]

山的國度 生機蓬勃

重建後的南投縣信義鄉

文圖／徐清銘

濁水溪淵源流長

美麗山岳·風貌原始

有段時間，南投縣信義鄉似乎總與劫難連結在一起，賀伯、921、桃芝等連串天災重創，土石流奔竄、橋樑房舍崩解的駭人情景透過電視畫面放送，加深了山河殘破印象，其實，經過幾年來的休息生養，住民協力重建，大地傷口漸次痊癒，恢復壯闊、美麗的風貌，巡行鄉間，一派生機蓬勃，信義鄉早已走出天災陰霾。

信義鄉是山的國度，1,422平方公里幅員，盡是山岳連綿、群峰競秀，除了濁水溪以及支流陳有蘭溪沿岸窄窄一線有人類文明的足跡，大半遼闊天地皆人煙罕見，使信義鄉保有台灣島上難得的原始密境。

農產豐富·品質優異

雖然適合農業活動的平坦土地不多，但住民善用獨特的環境條件，創造多樣具有全國知名度的農特產，梅子產業稱霸全台數十年，至今不衰，近幾年來，在鄉農會精心布



高架橋飛越溪谷

局往高附加價值發展下，梅酒、梅精等加工品，形象如同梅之貴族；巨峰葡萄則以風味濃郁、肉質紮實、果粉濃密著稱，地位鶴立平原產區之上。

信義鄉也是夏季蔬菜優勢產區，久美、望鄉、羅娜、東埔等中海



溪谷芒花

拔河階台地，地勢平坦且稍有斜度，排水良好，高山環繞抵擋強風侵襲，生產條件全台灣少有，3、40年前，夏季番茄風光一時，如今番茄之外，甜椒、敏豆也是主力，鄉農會極力推廣的設施栽培，為信義鄉擘畫夏季蔬菜王國藍圖。

勇於創新·成績亮麗

相對於平地農鄉普遍面臨的農業人口老化問題，信義鄉農人卻是以青壯輩居多，信義全鄉不見工廠，農業從來是經濟命脈，但是相較於平原地帶土壤的肥厚豐腴，信義鄉農業條件其實是貧瘠的，要想有好收成，就得加倍付出，信義鄉農業的亮麗成績，不是老天厚賜，而是農民勇於創新、進步打拚而來。

開風氣之先創設溫室的在地農友陳德君說，「農人的勤奮認真，是信義鄉農業的最大優勢」，一語道盡山區農民向天奮鬥的強盛意志。



信義鄉全力發展溫室栽培



布農族農友伍守廣(左)司忠勇

在玉山山腳下，沙里仙養鱒場潔淨、蔚藍的魚池，從高處俯望，宛如鑲嵌蒼綠林海中的藍寶石，養鱒場由前信義鄉農會理事長鄧國偉創建，水源引自沙里仙溪，溪水在魚池溜一回，又乾乾淨淨地回家，鄧國偉刻意在週邊坡地密植紅檜造林，如今已蔚然成形，養魚場歷經賀伯颱風以來的諸多考驗，毫髮無傷，只要用心，山區農業活動未必帶

來破壞，有時反而為大自然增色。

調養生息·恢復原貌

賀伯以降，信義鄉的連串災變，農業活動總被外界認為是禍首之一，其實對農民並不公平，向天討飯吃，農民對地形走勢最清楚，拓墾自有分寸，賀伯的傷害，新中橫公路的開闢，或許更是主因，而諸如921這般驚天

動地的地層錯動，原是形塑台灣地貌的主動力，沛然力量莫之能禦，大自然自有其法則。

經過幾年來的調養生息，大地傷口接近結疤痊癒，地質已趨於穩定，8月聖帕颱風來襲，信義鄉僅輕微農損，幾無災情，跨越溪床的高架橋完工，遇雨交通斷線已是昨日場景，信義鄉又以壯闊秀麗景致迎接來客。



沙里仙養鱒場



東埔溫泉區街景

最新出版

- 第一部 綠色行銷和我
- 第二部 啟程
- 第三部 春花望露
- 第四部 美是幸福的時刻
- 第五部 日頭溪水相借問
- 第六部 阮有一個夢
- 第七部 秋天的心情
- 第八部 風華
- 第九部 溫柔的美感
- 第十部 透明的琥珀
- 第十一部 學習謙卑



綠色行銷和我

定價：300元 邱湧忠博士 著

在資源耗費快速的現代，一種講求自然、健康、簡單的生活態度，逐漸蔚為風尚，於是各種「綠色產品」也應運而生，綠色行銷的重點便是基於環境永續經營的理念，試圖開挖綠色黃金這一塊可貴的資源。



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元 電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591