

2009 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 台南市農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

# 來自鹽分地帶的 甘仔蜜



# 小番茄



**曾**文溪畔「溪埔地」土質較貧瘠且較鹹質，一般栽種西

瓜、甘蔗、番薯、番茄，兒時記憶中，很多農民與可果美、台鳳等公司契作番茄，田邊常堆放甘仔蜜箱，是當時常見景象。隔壁大姐去田裡採番茄，常會邀我這個小毛頭同行，騎著腳踏車，俯衝堤岸邊的土堤便道，技術不佳者可要跌個四腳朝天。如今我的孩子回家鄉度假，最喜歡的活動之一也是騎著腳踏車到堤岸邊護堤便道追求俯衝的快感，時代雖不同，童年卻一樣，獲得很大的滿足與快樂。

## 聖女玉女嬌女 亦蔬亦果

當時，栽種的番茄為大果番茄，鮮食要沾一種以薑汁加糖、醬油調合而成的蘸醬，酸酸甜甜加上淡淡薑香，味道很獨特。時至今日，品種改良技術精進，鮮食的是小番茄，尤其是聖女小番茄，甜度高（可達10度以上）、風味佳，一口接一口，不知不覺中整盒小番茄已吃光光，難以形容有多美味，個頭雖小，魅力無法擋。

小番茄在農改場、亞蔬、種苗公司不斷研發下，品種多且品質佳，拍賣價格高達100~200元者，多如過江之鯽，200~300元以上稱得上精品中的精品亦不只一二。目前市場拍賣最高價的品種是玉女，每公斤550元，貨源來自民雄及水里，堪稱極品。因此，吸引很多較年輕果農爭相投入研究栽種，可說是人才輩出，甚有人因而獲得國家級神農獎殊榮。

番茄為茄科一年生植物，俗稱甘仔蜜或臭柿仔，性喜陽光充足、氣候乾燥地方，原產於南美洲，荷蘭人統治台灣時引進作為觀賞用，日據時期引進栽培，後由農業試驗機構推廣栽培為蔬果兩用高經濟作物。

## 有茄紅素加持 消費上升

小番茄原屬冬季水果，因栽培技術提升，產期已全年皆有（盛產期12~5月），其中以夏作及秋作為主，採收期可長達4~6個月。依市場分類為一般（試交2號、聯珠）、聖女（聖女、聖運、玉女、小蜜、亞蔬非黃色品種小番茄均屬之）、嬌女及其他（黃金小番茄），其中以聖女成交量最多，價格最高，其果實呈長橢圓。主要供應產地為苗栗（大湖、獅潭）、嘉義（民雄、太保、六腳、東石、鹿草、朴子、義竹、新港、溪口）、南投（水里、埔里、草屯、竹山）、彰化（北斗、埤頭）、雲林（二崙、土庫、四湖）、台南（安南區、鹽水、學甲、新市）、高雄（阿蓮、大寮、林園、六龜）、花蓮（鳳榮地區、吉安）。

台北第一、二市場近5年來（93~97）聖女小番茄交易量呈現一年增加，隔年交易量減少之循環情形，研判主要是因病菌易蔓延而不能連作所致。交易量大之年份每公斤平均價格有逐年上漲之趨勢（如93年28.6元、95年36.23元、至97年44.24元），且量維持在4,700餘噸。交易量小之年份（94年3,000公噸、96年3,300公噸）平均價格維持在約47元，從量與價獲得進一步印證，越來越多消費者喜歡吃聖女小番茄。惟今（98）年前8月交易量4,471噸已較去年同期增加598公噸（成長5.83%），平均價格34.54元下跌3.13元（-8.31%），相對其他果類跌幅較小（國產水果今年前8月各果類多呈盛產，交易量增加6.77%，平均價格跌幅11.79%），今年已打破此一年量多、一年量少之循環

趨勢，除氣候因素外，顯然栽種的果農也增加了。

## 不同生產策略 各有盤算

觀察共同運銷單位之聖女小番茄交易情形，秋作以民雄鄉為代表，夏作以水里鄉為代表，民雄鄉多採露地栽培，該鄉可供種植土地廣且栽培技術至為成熟，採收期避開夏季颱風多雨期（易有裂果影響品質），因此年成交量擴增迅速，可從96年400噸至97年增為700多噸，平均價格仍維持約70元左右，夏作之水里鄉採收期避開盛產期，惟該鄉多採溫室栽培，成本較高，年交易量擴增有限只能從96年100噸至97年增為120噸，平均價格可達100~120元，果農因應產地不同的地理環境、季節，採取不同的生產策略，獲得各自最大收益。

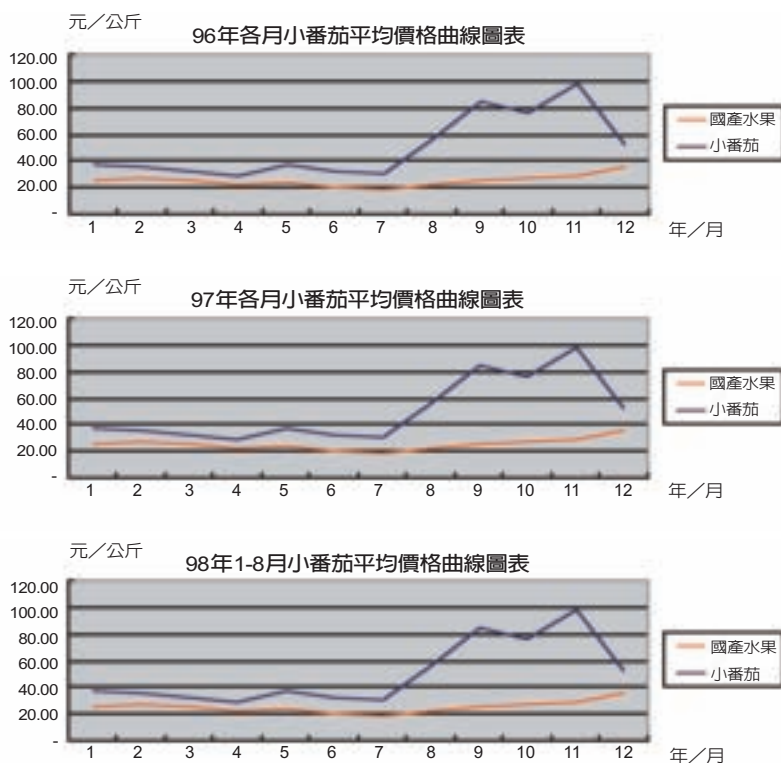
一般（試交2號、聯珠）及嬌女年平均價格都在20元上下，交易量有逐漸減少之趨勢（其中去年一般小番茄交易量約600餘噸、嬌女190噸），一般小番茄主要供應產地嘉義（民雄、太保、六腳、東石、朴子、義竹、新港）、花蓮（鳳榮地區、吉安、光復），嬌女主要供應產地嘉義（民雄、太保、六腳、朴子、新港、溪口）、彰化（田尾）、雲林（二崙、北港）、台南（七股），黃金小番茄年交易量約300~400噸，年平均價格31~34

元，其因表皮為黃色，缺乏茄紅素加持，較不受消費者親睞，惟部分共同運銷單位年平均價格達80~120元，顯示其品質及口感仍受肯定，主要供應產地為苗栗（大湖）、嘉義（民雄、太保、六腳、東石、鹿草、義竹、新港、溪口）、南投（水里、竹山）、彰化（二林、福興、埤頭）、雲林（虎尾、北港、土庫、斗南）、台南（安南區、鹽水、官田、學甲、七股、玉井、後壁、新市）、高雄（杉林、大寮、旗山、美濃）、花蓮（鳳榮地區）。

番茄含有豐富茄紅素，據研究能防癌及預防心血管疾病，惟需經由煮熟，人體才容易吸收；番茄也含有豐富的維他命C的成分，具有養顏美容助消化的功效。由於營養價值高，台灣曾流行喝番茄汁，紅色番茄爆紅了，其價值水漲船高。

挑選小番茄應以果形端正，色澤優良，適度成熟，外觀平滑，無軟化、蒂頭鮮綠、無裂痕、無病蟲害、有吉園圃標章為佳；其有後熟作用，一般應於7天內食用完畢，果身觸感較軟者應於2天內食用完畢。

筆者以96、97及98年1~8月每月小番茄交易資料製作平均價格趨線圖，並與國產水果平均價格趨線相較，分析出較有利或較不利供貨期間（如附表），提供參考。



### 價格趨線圖分析

1. 以台北市第一、二市場96至98年1~8月小番茄及國產水果交易資料製作價格趨線圖作為分析基礎，因96年為暖冬，且有聖帕、柯羅莎2個颱風侵襲台灣（分別為8、10月）造成重大災害，97年飽受寒害影響，且有卡玫基、鳳凰、辛樂克、薔蜜等4個颱風侵襲台灣（分別為7、9月）造成重大災害，故水果整體成交量較96年減少，98年為97年寒害後第1個暖冬年，雖受莫拉克颱風侵台造成中南部產地嚴重受損影響，惟98年1~8月水果整體成交量仍較97年同期增加。
2. 以小番茄與國產水果各月平均價格趨線圖相較，可分析出較有利或較不利之供貨期間。
3. 聖女與小番茄之趨線圖走勢幾一致，不再製作聖女之趨線圖。

### 最有利供貨期分析

1. 小番茄全年各月平均價格大多高於國產水果平均價，惟2、3月，該等月份平均價與國產水果平均價價差最小，為較不利之供貨期間。
2. 8月起小番茄供應量大減、價格高漲，為最有利供貨期間，惟該期間颱風、雨水均多，風險亦高。

# 令人愉悅的彩虹果小番茄

**要**形容小番茄的種類和顏色真是大費周章。當我開始寫下紅色、黃色、橙色、紫色時，突然彩虹的形象出現在腦海裡。小番茄的味道甜中帶酸、外觀圓滑勻稱、顏色五彩繽紛，成分讓健康加分。法文的番茄意思是「愛之果 (love apple)」，15世紀義大利稱之「黃金果 (golden apple)」。我還是覺得唯有雨後陽光投射的七彩圓弧，才能展現小番茄的風貌和令人愉悅的感受。

番茄和其他作物相比不算是古老的食物，只因果實長得鮮紅艷麗，葉子卻有毒，所以曾被叫做「狼桃 (wolf peach)」，即使開始種植也當成觀賞植物。番茄原產地在南美洲，後來傳入墨西哥。16世紀西班牙占領墨西哥時將之帶進歐洲，再由歐洲進入美國。中國是在明末清初時開始種植番茄。目前番茄是全球食用量最大的蔬菜及水果，年產量近1億3千萬噸，產量

最大的是中國，約占總產量的

4分之1。其次依序

為美國、土

耳其、

印度和埃及。不同的番茄品種有不同的用途，全世界栽培面積最多的是加工用的番茄，其次是作為生菜沙拉的牛番茄，酸味少甜味多、一口一粒的小果番茄，就是以鮮食水果為主了。

## 一口一粒 市場強棒

小番茄是民國80年開始在台灣試種推廣，目前全台番茄栽培面積約5千公頃，小番茄的種植就占了40%，主要產區在嘉義、雲林、台南、南投和花蓮。小番茄在台灣產量及產值不斷提升的原因，除了外型討喜食用方便之外，受台南善化亞洲蔬菜中心之賜，有全球知名的番茄品種及育種技術、耐熱及抗病的新品種不斷推陳出新。加上各地區改良場的用心發展栽培技術，不管是露地種植、設施栽培或水耕栽培都可以種出質量均佳的小番茄。

小番茄適合生長在中南部氣候乾冷的秋季節，產期是11月至來年4月。部分耐熱品種也在夏季種植。主要品種有86年推廣的台南亞蔬6號、台南亞蔬11號（夏豔）、台南12號（金豔）、花蓮亞蔬13號、種苗16號（金吉）、種苗亞蔬15號（夏吉）、台南亞蔬19號、嬌女、小蜜、金童、聖運等。每一個品種都有其栽培及生理特性，讓台灣一年四季都可以栽培小番茄。目前生活水準提高，連株帶串的新鮮小番茄在市場上更可以賣到好價錢。

番茄一直是歐美食譜中的常客，尤其是義大利人對番茄的喜愛幾乎到了餐餐必備的地步。麥當勞及肯塔基等速食餐更少不了番茄醬。生鮮番茄有其獨特的口味，加工後的番茄製品更是讓人無法拒絕。番茄除了美味外，在當今強調健康訴求的主流下，番茄的抗氧化及防癌功效使它在保健蔬果上立於不敗之地。番茄所含的「茄紅素lycopene」就是主要的抗氧化及防癌成分。茄紅素含量最高的產於越南的

番茄及加工品之主要營養成分(每100克)

項 目	番 茄	蕃茄罐頭	番茄汁
熱量 (kcal)	26	34	21
水分 (g)	93	90	94
粗蛋白 (g)	0.9	1.5	0.7
粗脂肪 (g)	0.2	0.1	0.2
碳水化合物 (g)	5.5	7.7	4.4
粗纖維 (g)	0.6	0.9	0.5
膳食纖維 (g)	1.2	1.5	0.3
灰分 (g)	0.5	1	0.8
維生素A效力 (RE)	84.2	366.5	100.1
維生素B <sub>1</sub> (mg)	0.02	0.02	0.03
維生素B <sub>2</sub> (mg)	0.02	0	0.01
菸鹼素 (mg)	0.6	0.73	0.31
維生素B <sub>6</sub> (mg)	0.06	0.03	0.06
維生素C (mg)	21	20.7	5.6
鈉 (mg)	9	83	98
鉀 (mg)	210	280	170
磷 (mg)	20	26	15
鈣 (mg)	10	21	9
鎂 (mg)	12	17	13
鐵 (mg)	0.3	1.5	1
鋅 (mg)	0.2	0.5	0.1

木鱉果 (Gac)，含量達2,000ug/g，新鮮番茄只含8.8- 42 ug/g，仍是僅次於Gac含量的食品。一來番茄全球普遍種植，而且番茄加工烹煮後茄紅素不減反增，番茄汁達86-100 ug/g，番茄醬達63-131 ug/g。番茄受歡迎不是沒道理的。

## 紅綠搭配 抗老防癌

茄紅素經由動物試驗及人體比較試驗證明具抗氧化功能可以防止細胞老化，且有效降低心血管疾病和癌症的風險，特別是攝護腺癌、食道癌、直腸癌、乳癌和口腔癌。研究進一步顯示番茄的保健功能不是由單一的茄紅素而來，而是由其他的成分相輔而產生的效果。番茄較單一的茄紅素有效，含皮的番茄又比去皮的番茄效果好，番茄和青花菜一比一的組合是效果最好的。如此一盤紅綠相間、物美價廉的保健食品垂手可得，何必仰賴一顆顆的茄紅素膠囊？

生鮮的小番茄爽口解饞，炒番茄加青花菜，抗老防癌，快把握這秋冬的養生季節吧。



# 全國有機農業日 11月11日登場

主辦單位：台灣有機產業促進協會

每年11月11日為「全國有機農業日」。喚起民眾覺醒，購買有機產品，過簡樸生活，愛護生態環境，共同建設台灣成為有機國家。

日期	活動名稱	地點
9/11	有機農業消費者推廣研討會暨有機農業生產與行銷技術論壇	中興大學
9/26	有機農業消費者推廣研討會	明道大學
10/10	消費團體教育推廣研習活動	成功大學
10/20	有機農業的精彩之處~Bio-Dynamic 有機農法研討會	宜蘭大學 教樞大樓一樓演講廳
10/24	有機農業消費者推廣研討會	明道大學
10/29	2009有機農業消費者推廣講習會	板橋市農會
10/31	台南養生展	台南世貿
11/4	消費團體教育推廣研習活動	柑仔店
11/7	九十八年度消費者相關研習活動教育訓練	壽豐鄉農會
11/11	全國有機農業日	中興大學
	1. 全國各有機農場於「全國有機農業日」當週(月)開放參觀或舉辦有機農場之旅。	
	2. 各有機通路、商店與農夫市集於「全國有機農業日」當週(月)，推出展售與促銷活動。	
	3. 各級學校舉辦有機教學及提供有機餐飲。	
11/14	為什麼要支持不賺錢的農業	宜蘭冬山鄉 慈心華德福中小學
11/18	食品安全與食物里程	宜蘭大學人文管理學院一樓演講廳
11/21	有機農業嘉年華會	台灣大學
11/25	不有機，又怎樣？	宜蘭大學人文管理學院一樓演講廳
11/28	有機農業消費者推廣研討會	屏東科技大學
12/3	消費團體教育推廣研習活動	柑仔店

活動聯絡人: 陳志豪 04-887-6668 · 04-887-6669(FAX)

網頁: <http://atoap.organic.org.tw/supergood/front/bin/home.phtml>



# 小番茄

## 食譜

(2人份)

番茄很適合用橄欖油來烹調，這種組合也是南義大利料理的靈魂和精髓。在台灣，常見的、受歡迎的番茄佳餚有番茄炒蛋、番茄牛肉湯、番茄牛肉麵、油炸綠番茄、泰式涼拌番茄海鮮、梅汁番茄、番茄火鍋等等，飲用鮮紅的番茄汁也是補元氣、潤膚色、生津解渴的一道快帖，而小朋友在吃炸薯條時往往無番茄醬不歡，別小看它迷你的一包，任何時候都少不少，因此各個餐廳往往非備有番茄醬不可，上至牛排、下到炸薯條，番茄醬都是最佳良伴。

番茄幾乎是全年都買得到的，物美價廉，熬煮番茄湯時，則最好用番茄做材料，如果在非盛產的季節而買不到大量新鮮成熟的番茄時，也可以用番茄罐頭或番茄汁罐頭代替，但不要光只把番茄罐頭倒入水裡就算了，還是要用一部分的新鮮番茄，這樣熬煮出來的濃湯才含有較多的維他命和礦物質。

### 梅汁小番茄

#### 【材料】

小番茄600克、小黃瓜150克、蜜黑豆75克

#### 【調味料】

大紅浙江醋50c.c.、梅粉5克  
特砂糖150克、礦泉水180c.c.

#### 【作法】

1. 小番茄以高油溫炸過，去皮，汆燙後放涼，備用。
2. 所有調味料材料加在一起調合。
3. 使用作法2調好的醬汁浸泡作法1小番茄8小時以上，醃漬入味。
4. 小黃瓜洗淨，切片。
5. 盛盤時，加入小黃瓜及蜜黑豆配色即可。

#### 【TIPS】

1. 小番茄洗過後，表面有水分，不可直接放入油鍋，以免噴油，可先用廚房紙巾拭乾。
2. 口味酸甜而促進食慾的梅汁搭配小番茄，不但是江浙一帶酷愛的餐前小菜，也是大家都喜歡的一道蜜餞式點心，十分爽口。



### 小番茄肉醬義大利麵

#### 【材料】

小番茄200克、義大利麵300克、洋蔥10克、蒜頭10克、乾燥的巴西里末10克

#### 【調味料】

乳瑪琳20克、肉醬75克、雞粉5克

#### 【作法】

1. 洋蔥、蒜頭洗淨，都切末；小番茄洗淨備用。
2. 在平底鍋內，放入乳瑪琳，加熱，略炒香洋蔥末、蒜末，再加入小番茄共炒。
3. 加入適量的水，並放入肉醬調味。
4. 放入義大利麵燜煮至水份收乾。
5. 盛盤後，撒上巴西里末。

#### 【TIPS】

1. 以紅番茄製作的紅醬，是義大利麵基本醬料之一，紅番茄更是地中海旁盛產的鮮艷蔬果，適合搭配海鮮、肉類來煮麵，這裡使用台灣的聖女小番茄，口感更有彈性和嚼勁，而且因為是產地直接採用，絕對新鮮。
2. 義大利麵可依個人口味上的要求煮至七分或八分、九分熟，義大利人往往只吃七、八分熟，國人可以燜久煮軟煮九分熟以上，讓番茄汁更入味濃郁。



## 泰式涼拌番茄海鮮



【材料】  
中捲（花枝）200克、鮮蝦  
100克、小番茄10粒、洋蔥  
1/2個、芹菜5支

【調味料】  
香菜10克、油炸過的花生米少許  
泰式燒雞醬200克、新鮮檸檬汁  
80c.c.

### 【作法】

1. 將鮮蝦去殼、去腸泥後洗淨，中捲切片後洗淨，都汆燙過，冰鎮15分鐘保持鮮脆備用。
2. 洋蔥去皮，青蔥、芹菜洗淨，都切段，汆燙後，加入冰塊做冰鎮，15~30分鐘後取出，瀝乾備用。
3. 取一個看來清爽的盤形容器，把冰鎮後的洋蔥、青蔥、芹菜裝盤，再把中捲、鮮蝦、番茄放置上方。
4. 淋上燒雞醬、檸檬汁混勻的醬汁，最後撒上花生米、香菜即可。

### 【TIPS】

1. 爽脆的前菜是四季都很清爽的餐桌上第一道菜，一定要用新鮮的檸檬榨汁來做，才能有沁透的鮮酸風味，小番茄的數量可依個人喜好增多些。
2. 番茄是中式、泰式、義式等幾乎各國料理都一致偏好的食材，可蔬可果，紅艷又健康，既能增添食物甜中勾酸的提味口感，更可讓人攝取到維生素C和抗老茄紅素，可多加利用。



## 百香鮮蝦番茄盅

### 【材料】

大紅番茄1粒、鮮蝦1隻、玉米粒10克  
綠捲鬚生菜3克、黑豆數粒

### 【調味料】

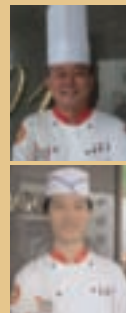
新鮮檸檬汁10c.c.、百香果1/2個  
美乃滋50克

### 【作法】

1. 將鮮蝦汆燙過，用冰塊加水冰鎮15分鐘後，備用。
2. 把大紅番茄中心挖空，填入玉米粒，淋上百香果肉連汁、檸檬汁和美乃滋調味料混合的醬汁。
3. 鮮蝦去殼去腸泥後洗淨，汆燙過。
4. 把鮮蝦、黑豆、洗過的鬚捲生菜點綴在番茄盅上方即可。

### 【TIPS】

1. 大紅番茄除了可當食材，更是如同蘋果、梨子、木瓜、柳橙一樣，可把中間果肉挖出後運用當盛盅的理想蔬果，挖出的果肉也可連同玉米再回填，或加入醬料的製作，不造成浪費。
2. 也可用優格來替代美乃滋，或使用現在普遍受歡迎的酪梨醬汁等水果醬汁來當佐醬，感覺更健康。



### 食譜製作

行政主廚 潘岱儒  
副主廚 楊垂勳

### 贊助者

日月潭大湊閣飯店

地址：南投縣魚池鄉日月潭  
中山路101號  
電話：(049)2855321

從921震災倒塌後再  
建設，原日月潭天廬飯店

崛起為樓高8層、擁有88間客房的「大湊閣」飯店，背靠著藍天綠池的偌大日月潭，面對著日月潭商業繁集的老街，交通便利，鬧中取靜，步行50公尺就到水社碼頭，堪稱是唯一可以180度欣賞日月雙潭朝霧、晚霞、疊翠山巒的飯店，面臨著阿薩姆紅茶故鄉貓霧山，來到這裡，讓人愛上雲彩瞬息萬變、橫看成嶺側成峰的邵族原鄉日月潭。

「大湊閣」飯店於民國94年7月開幕，中西式餐廳採現代主義簡約風格裝潢，身為當地人的行政主廚潘岱儒，廚藝經驗長達22年，榮獲2005年在香港舉辦的國際美食大獎熱菜組個人銅牌，以及分別在武漢、廣州舉辦的第一、二屆紅口袋大賽熱菜項目金牌，2008年在北京參加世界中國烹飪聯合會獲頒「國際中餐名師」榮銜。

副主廚楊垂勳入行10年，曾獲上海新浦東美食賽個人銅牌兩面。





# 番茄 小百科

「小番茄」別名櫻桃番茄（Cherry tomatoes）、迷你番茄、野番茄，是茄科、茄屬番茄之變種，植物性狀與一般番茄相似，惟果實最小，果汁較酸。

一般番茄又稱西紅柿、番柿、洋柿子、洋茄、小金耳；台灣北部俗稱「臭柿」，南部稱「柑仔蜜」，為一年或多年生草本植物。植株分直立、半直立及半蔓性三類，莖之基部木質化。半直立之植株又分停心、半停心及非停心三種，高大者結實時需以支架撐持。根群橫向分佈，再生力甚強，直根長者可達1公尺。複葉、互生，呈不規則奇數羽狀；葉片之大小、形狀、顏色與品種及栽培環境而有異。莖葉均密被粘質腺毛茸，散發特殊之氣味；另含有一種天然毒性的「配糖生物鹼」，對人有害。花呈聚繖或總狀花序，完全花，淡黃或黃色，著生於節間，雄蕊花藥連成筒狀，雌蕊位於花之中央，子房上位；自花授粉（天然異交率在4%以下）。種子扁平，灰黃色。漿果，由果皮、腔隔、胎座及種子組成，圓球、扁圓、橢圓、梨或櫻桃形；果皮分呈黃、橙、粉紅、綠、紫，甚至白色；果實最大者為生產於德國黑森林地區的「牛排番茄」，果徑超過12公分；最小者為「櫻桃番茄」，不足3公分。

番茄原生於中南美洲安第斯山區。秘魯、厄瓜多爾及玻利維亞至今仍保存大量原始之野生種。番茄種類複雜，變異甚多，分類學之意見分歧。有學者將番茄分為二個「亞種」：「有色番茄亞種」：果實成熟時呈現不同之顏色，普通食用之番茄均屬之；及「綠色番茄亞種」：果實成熟時均為綠色。

依據植株之生態與形態，「普通番茄」（*L. esculentum* Mill.）再形成4個主要之變種：櫻桃番茄、栽培番茄、大葉番茄、直立番茄。根據考證，所有栽培之番茄幾乎均由「櫻桃番茄」變異形成。

番茄原起雖久，但直至15世紀西方發現新大陸後，始由中美洲傳至歐洲。最初僅供觀賞之用，17世紀方有食用之報導。我國約在明朝引進；明孝宗趙山函所撰《植品》簡述：「萬曆年間西方牧師來華宣教，攜入向日菊、西番柿（即番茄）等種子」；朱國楨之《湧幢小品》補充：「黔中，有六月柿，莖高四五尺；一枝結五實，或三四實，一樹不下二三十實，火傘、火球，未足為喻。條似蒿，葉似艾，花似榴。種來自西番，故又名番柿」；至清康熙47年（1708）汪灝所著之《廣群芳譜》「果譜篇」始有詳細之說明：「番柿，一名六月柿，莖如蒿，高四五尺，葉如艾，花似榴，一枝結五實或三四實，一數二三十實。縛作架，最堪觀。來自西番，故名番茄」。日本稱番茄為「唐柿」，準此推測，日本之番茄極有可能係自中國傳入。

番茄營養價值極高，除含有豐富的維生素C、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>外，最重要的是含有大量的茄紅素及β-胡蘿蔔素。「茄紅素」是一種強力的天然抗氧化劑，經由人體吸收消化，在血液中呈現鹼性反應，可以溶解體內的毒素，保護淋細胞不致遭受自由基損傷，增強免疫力，降低心臟疾病罹患率。最近，臨床實驗更證實「茄紅素」對預防前列腺癌、女性乳腺癌及子宮頸癌之發生有極顯明之功效。β-胡蘿蔔素是維他命A的前趨物，可以促進眼球感光色素生成預防夜盲症，同時具有維護呼吸道、食道、尿道黏膜層及皮膚的健康的功能。此外，番茄還含有多種抗老化活性的次級代謝物生物鹼，三萜類及酚類。

目前，番茄已成為全世界重要的經濟作物之一價值。根據美國著名的婦女網站「她知道」（<http://www.sheknows.com/>）票選，番茄被選列為世界「十大健康蔬菜」之首位；「活力保健」（Juicing for Health）雜誌則將小番茄評定為「十大最受歡迎的蔬菜」。



# 小番茄

## 溫馨·活力·滿庭芳

文／屈先澤

今年1月22號「澳大利亞食品新聞」(Australian Food News)與「農業研究雜誌」(Agricultural Research magazine)同日分別大幅報導：世界著名的「聖尼斯蔬菜種子公司」澳洲分公司特別捐贈500萬元美金提供「澳大利亞國家乳腺癌防治基金會」從事乳腺癌形成及防治技術之研究。據報導，此筆捐款係聖尼斯澳洲分公司新育成之小番茄「粉紅珍珠番茄」品種所獲得專利的一部分；該公司並表示，今後每年都將提撥此品種純利的15%支持防癌計畫。國際乳癌協會爲了感謝此項義舉，決定將代表「全球乳腺癌防治運動」的「粉紅絲帶」授權聖尼斯種子公司作爲推銷「粉紅珍珠小番茄」的標誌，此一溫馨的“慈善”新聞，轟動全球，同時引起世人對「小番茄」的注意。

小番茄形同櫻桃，故英語暹稱爲「櫻桃番茄」(Cherry tomatoes)；由於小巧玲瓏，又稱爲「迷你番茄」。此類番茄原生於南美洲安第斯山區，因爲色澤極爲豔麗，早年曾被當地原住民誤以爲與美豔含有劇毒的野生蕈(蘑菇)類似，視爲可怕的“狐狸果實”稱之爲「狼桃」，意指屬類「邪魔之物」，一直不敢採食。

15世紀義大利著名的探險家哥倫布首次西航，登陸中美洲巴哈馬群島時，在安列斯南埠第一次見到這種美麗的植物，驚爲「金蘋果」，立即蒐集各種果色的種子帶回歐洲，種植在皇家花園之中供大眾觀賞，被貴族暹稱爲「天堂之果」。16世紀荷蘭植物學家道登斯在他所編著的《植物史》中，仍然將番茄類歸爲「有毒植物」。據稱，直至17世紀，一位法國藝術家克雷斯哲迷戀小番茄的彩色，膽大好奇，冒著中毒的危險，偷偷地嚐食了兩枚完熟的果實，結果安然無恙，並且愈吃愈覺得其味鮮美，始打破「有毒」的謠傳。

從此許多名廚應用不同的調理方式製成佳餚，深受饕客之好評，1711年一位義大利家庭主婦翠西亞在無意中濃縮了番茄果，竟然創造出舉世聞名的「番茄醬」，結果風行

歐洲。

1797年

《大英百科全書》正式

將番茄列爲食用果菜，從此普及全球。

2008年「活力保健」(Juicing for Health)雜誌特別將小番茄評定爲評定爲「十大最受歡迎的蔬菜」。許多大型研究性醫院都將小番茄列爲重要的醫療及保健食物，特別是有益糖尿病之患者。歐洲民間正流行一句諺語：「番茄紅了，醫生的臉綠了！」(Red ripened tomatoes, blues the doctors!)與：「每日一蘋果，醫生遠離我！」(An apple a day, keeps the doctor away!)對視，相映成輝。

小番茄的確是一種既美觀、又營養、更保健的植物，已普遍受到全世界消費者的喜愛；繼年初「粉紅珍珠小番茄」被授權使用「粉紅絲帶」作爲全球行銷標誌的新聞後，今年夏季再次列爲國際溫馨的“家園”新聞—6月14日英國「電信報」及BBC廣播公司不約而同的地報導：「女王伊麗莎白與王夫愛丁堡公爵爲了響應『自己種』運動，決定在白金漢宮內設置一個菜圃，種植蔬果」。這是白金漢宮在第二次世界大戰之後的創舉。

據英國皇家園藝師米奇利指述，女王夫婦將在這個菜園中，隨不同季節適時種植不同的蔬果，主要的作物是小番茄，依序爲洋蔥、大蒜、四季豆、葉菜及一些香料植物；整個菜圃完全不使用化學農藥，採用傳統的蒜頭驅蚊逐蟲，抽取井水灌溉，施用自製的肥堆；希望能產生一個帶頭示範的作用，激勵大眾一同參與「回歸田園、自己種」的活動，除了與家人共享收成之外，更重要的是接近自然、增進親情。

在自家的庭院裡、陽台上或花盆中栽種幾株小番茄，它那翠綠的植株可以爲家庭增添不少「春色」；可能只有幾枚果實，卻可爲家人增添無限「豐收」的「喜悅」！你我何不也來參與這一溫馨的活動，共享親子「同耕」「同歡」之樂！





台南市的小番茄栽培  
朝精緻化方向發展



戴榮宏指出，鹽分較高的土壤種植的小番茄較甜，味道也較濃郁

## 台南市的小番茄 精緻取勝

採摘小番茄時，枝蔓流出的乳汁沾染農婦裹得緊密的身體，無孔不入地滲透農婦身上的布衫與手指的紋路。儘管先天栽培條件受到限制，農人還是找到了出路。所憑藉的，是試誤中學習的勇氣，是對於專業的尊重，是對農業的未來仍抱著希望，採收當下的辛苦與喜悅，一如小番茄，酸甜的滋味特別濃郁。

採訪·攝影／王櫻 部分照片提供／台南市農會

**溫**室外，白花花的太陽熱力大放送，讓人難以招架；溫室內，塑化板稍稍阻隔了陽光，光線柔和了些，卻像進了烤箱般，均勻而凝滯的熱氣，悶得毛細孔猛發汗，卻見採收小番茄的農婦，從頭到腳包得密不透風，只露出一雙眼睛，或站或蹲，穿梭於棚架間。「會不會中暑啊？晚上天氣涼一點再採不行嗎？」農業門外漢想著，應該有個輕鬆採收的方法吧？農人的回答則了然於心：「晚上採收的話，小番茄是不是紅透、沒辦法看得那麼真切。」原來農人不是沒試過，也希望不必那麼辛苦，不過，為了追求品質，還是得「照起工」。

### 小而美 精緻化發展

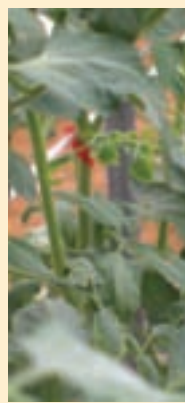
台南市原以栽培洋香瓜為主，但盛產時經常價格下滑，導致農民血本無歸，農會於是從民國72年開始推廣栽培番茄，增加作物的多樣化，分散風險，為農民找尋出路。一

口一顆、食用方便的小番茄，甜度高且風味十足，深受消費者喜愛，栽培面積逐漸增加。

由於都市逐漸擴展，台南市的耕地面積漸次縮減，目前農地分布以安南區為主。而安南區靠海，明鄭時期猶屬「台江內海」範圍，土壤鹽分較高，呈微鹼性或鹼性，適合栽種的作物並不多。所幸，小番茄的適應性強，同時因土壤鹽分較高、微量元素豐富，



小番茄的幼苗



小番茄生長發育較為緩慢，使得果肉密度高、口感紮實，酸甜滋味像是濃縮了一大顆番茄，口感特別濃郁。

台南市農民常在栽培洋香瓜的空檔間作小番茄，然而近年洋香瓜病毒病肆虐，小番茄也連帶受累，因此不少農民專種小番茄，目前栽培面積30公頃，產銷班10班，年產量約500公噸。由於產業規模不大，就競爭力而言，無法以量取勝，唯有朝精緻化方向發展。

## 品種多 夏季最看俏

小番茄品種繁多，厚皮或薄皮、耐寒或耐熱，農民可各取所需。台南市種植的小番茄品種則以「亞蔬11號」、「夏越3號」與「亞蔬22號」為主。「亞蔬11號」因採種較為困難，種子取得不易，已停止推廣；由改良場與廠商針對台南市耕植環境推薦的「夏越3號」，比較耐熱、皮厚、甜度達9度以上；「亞蔬22號」則是新品種，尚在試種階段。由於小番茄品種多，其生長適溫、土壤、水量等要求，隨著品種不同而有差異，不過大體而言，南部地區全年都有適合栽培的品種。

種苗的取得也隨著品種不一而足，有的向種苗公司購買種子、自行育苗；有的則直接購買種苗。一般而言，自行育苗約需10天；從訂購種苗到定植約需25至30天；從田間定植到收成約需40天。至於定植時機，最好避免炎熱的氣候，蔬菜產銷班第4班班員王榮宗表示：「4、5月種植的幼苗，生長狀況不太好；8月栽培的話，就長得很好。」也因為夏季栽培不易，9至11月小番茄價格看俏，其他時間產量較大、市場價格較低，



農人留下生長勢較強的枝條，長至30至40公分時予以固定



小番茄艷黃的花序



王榮宗採設施栽培，以調節產季，避免價格競爭



採收小番茄的農婦，從頭到腳包得密不透風

尤其春季，每公斤拍賣價格甚至跌落至10元，已不符成本，農人種得辛苦、賣得心酸。

市場供需決定價格高低，因此，夏季時節，農人即使頂著豔陽，也會進行種植。緣於此，溫室栽培便成為農人考慮的栽培方式。台南市農會推廣課農事指導員戴榮宏指出，小番茄的栽培條件以氣候影響最大，「小番茄怕水，如果沒有淹水或雨季，則可全年栽培。」為避免氣候影響，除了原本推廣的網室栽培，溫室栽培面積也逐漸增加。王榮宗說：「溫室栽培小番茄，就以夏季決勝負！」不過，若遇上颱風，同樣無可倖免。今年88水災造成溫室設施約1/3損毀，小番茄也全數泡水。儘管無奈，王榮宗仍強打起精神，迅速修復、復耕。如今，小番茄園又是一片欣欣向榮。

## 顧問團 農民的導師

王榮宗從96年起栽培小番茄，至今近3年，時間不長，但失敗的次數卻不少。在試種過程中，一遇到問題就跑改良場，尋求解決方案，無形中功力進步神速，所栽培的小番茄品質極佳，每台斤價格維持在70至80元間，「改良場顧問團對我幫助很大，我臉皮比較厚，不懂就不懂啊，問就好了！」

王榮宗原本栽培溫室蔬菜，但因栽培面積不大，市場缺貨時供應不足，盛產時又難以競爭，因此改種小番茄，約5分地，同樣走精緻栽培路線。「設施栽培可以躲過產量大時、



小番茄品種繁多，農民與消費者各取所需



金黃色澤的小番茄



色澤宛如紅寶石般的小番茄



王榮宗選擇栽培消費者反應極佳的「夏越三號」品種

價格殺得血流成河的慘烈。別人收成時、我開始栽培，逆向操作，以此調節產期，避免價格競爭。」



南部人所說的「柑仔蜜」，就是指小番茄

試種過程中，王榮宗栽培過許多品種，最後選擇「夏越3號」，原因是消費者對其口感反應極佳，且該品種的皮較厚，運輸過程不易損傷，儲放時間也較久。

除了精緻化外，王榮宗也朝有機栽培方向發展，以生物防治解決病蟲害，並設置48與50孔目較細的雙層尼龍網，隔絕銀葉粉蝨入侵，杜絕病毒傳播。此外，採合理化施肥，並以有機肥為主。種植前先將土壤送驗，針對土壤缺乏的養分進行補強，「我相信科學！每一期都進行農藥檢測，沒有一丁點殘留。」王榮宗指出，定期且具有公信力的檢驗報告對銷售極有助益，「固定批貨的攤販將檢驗結果放大裱裱，市場裡，別人賣3斤100元、他賣1斤70元，還是賣得呱呱叫，平均1小時賣完1箱，採收的速度還來不及應付出貨。品質好不好，消費者吃過就知道！」由此也可見現代人對於食品安全的重視。

### 停心種 管理較省工



9成以上農民透過農會共同運銷

小番茄的枝蔓生長雜錯、攀附毫無章法，同時體積小、整顆紅透才能採下，因此採收頗花工夫，也無法以機械代勞，戴榮宏指出：「工人每日

工資為800元，約採收120台斤左右，平均每箱工資約130元，若市場價格過低，雇工採收反而賠本，不如不採收。」不但採收費工，採收後還要分級，而小小的番茄竟然分了5級！

小番茄第1次開花時收成不高，之後慢慢增多，以第3、第4次花開結實最多，約3個月到達產量與品質的高峰，期間維持約2個月，之後便逐漸下滑；至於何時重新耕種，多半依供需與品質、價格決定，也視田間管理是否得當而定，當地農民大致1年種植2次。

採收周期則依半停心、不停心、停心品種而有所差異。不停心的品種會不斷長高，且果實會長在新的枝蔓上，管理較為麻煩；停心的品種生長比較「克制」，因此成為農民栽培首選。為了管理方便，台南市番茄農大都選擇栽培停心的品種。

### 有認證 推安全農業

台南市有22班蔬菜產銷班，其中18個班已通過吉園圃認證；並以農會為單位建置產銷履歷，通過集團驗證，小番茄、洋香瓜皆名列其中，「只要有一項農產品出問題，就會影響整個品牌的信譽。」對於安全農業，農會總幹事楊憲仁抱持戒慎恐懼的態度。當地栽培的小番茄大多施灑有機肥，農會並推廣溫室栽培，少了雨水沖刷，更適合施用純有機肥。農會並逐步推廣架設滴灌系統，該系統可定時定量滴灑水分與養分，節省肥料、水資源與人工，同時讓小番茄的末稍結果較大，提升品質。

採摘小番茄時，枝蔓流出的乳汁沾染農婦裹得緊密的身體，墨綠轉成褐黑的色素，無孔不入地滲透農婦身上的布衫與手指的紋路。儘管先天栽培條件受到限制，農人還是找到了出路。所憑藉的，是試誤中學習的勇氣，是對於專業的尊重，是對農業的未來仍抱著希望，採收當下的辛苦與喜悅，一如小番茄，酸甜的滋味特別濃郁。





## 融入現代美學的 古意城市

採訪·攝影／王櫻

**提**到台南，總與「文化古都」的意象連結在一起。近幾年來，台南市都市化的步調更為明快，高樓大廈、百貨公司逐漸取代老舊建築，遮蔽了天際線，卻不帶有壓迫感，許多公園穿插其間，且面積不小，讓人們在忙裡偷閒的午後，就近在公園裡散散步，看個書、喝杯咖啡，就令人好滿足。

### 尋幽訪勝 體驗古早味

既然是知名的「古都」，古老的事物必得好好保存。都市之外，「古」蹟、「老」街、「傳統」小吃，真的不少，光是文字描述就散發出濃濃古意，走訪其間，才發現古意已融入現代美學，投射燈下，顯得深不可測的古蹟，彷彿幽幽地訴說著朝代更迭，人去人來的種種；裝潢現代但必然在某處保留部分過往的老店，輝煌的燈火中，人聲雜沓，要體驗古早味，得需要一些念力了！

新興的區塊中，高樓逐漸形塑著台南都會的風華，同時，也意謂著個人所享有的空間日益縮小。或許為了避免都市一貫令人窒

息的狹隘，台南市祭出「好望角專案」，有請學校配合退縮街角廣場及圍牆，讓出空間，將校園的美麗景致與眾人共享，提供都市居民一個視野可以穿透、可供停留、表演的開放空間。在轉角…，總讓旅人有很多想像空間，綠意如何佈局？會有怎樣的雕塑？空間規劃什麼主題？像在都市叢林裡的尋寶遊戲，每個轉角，都滿心期待著。



高樓大廈、百貨公司逐漸取代老舊建築

### 人文薈萃 生活即文化

人文薈萃的台南市，文化是傳承，也是時尚。位於東區的「台南市立文化中心」則肩負重任。

台南市立文化中心的主體建築分為3個部分，分別是文物陳列館、演藝廳以及國際



文化中心前如茵的草皮、開放的空間，是市民休憩的好去處



文化中心演藝廳前方，象徵永生不滅的鳳凰雕塑

嬉戲鬧著，沒有圍牆的文化中心，試圖將文化烙印在人們的生活裡。

## 安平古堡 發思古幽情

安平區一向是走訪台南市的熱門景點，尤其近年來經整體規劃後更顯得活力。古蹟處處、綠地遍佈，新建的環港步道，非常適合散步、騎腳踏車。假日的安平區是屬於遊客的，當地人則通常選擇平日來晃晃，「假日那邊會塞車，人太多了！跟北部淡水的感覺有點像。」台南人這說法，深獲台北人的共鳴。

造訪安平區，少不了一遊安平古堡。古堡原為荷蘭人於1624年所建，歷經明鄭、清朝、日治，樓起樓塌，經過300多年變遷，這座台灣最古老的城堡，目前所見，有城壁遺跡、磚砌平台、陳列館、瞭望台及古壁史蹟公園。深深淺淺的紅磚，暗示著前前後後的年代，園子裡的老樹，根結盤錯，抓住了過往，也不忘向上吐露新芽。

位於安平古堡東側的延平街，是荷蘭人在安平所建的第一條街道。街上，可見蜜餞行、香燭店、麵粉廠，當然也不乏現今夜市常見的攤販；建築則雜陳著各個年代的記憶，土角厝、紅磚矮屋、西式洋樓、現代的鋼筋水泥建築。此外，嚐嚐傳統小吃，蝦捲、蚵仔煎、豆花…，是走訪台南不可少的行程。

## 環港步道 光影變奏曲

酒足飯飽後，最適合前往浪漫的環港步道走走。夜色中，視覺隨著岸上刻意營造的燈火向水面延伸，光影與水影交融出夢幻的樣貌。新與舊並陳，有衝突，也能相得益彰，每個時代的印記，就由步道從點、到線、而面，串聯起時空隧道，引領著旅人著迷地穿梭其間。

☞



綠意盎然的街道



文化中心充滿藝術況味的街燈

會議廳，建物像個「品」字排列，有點延續傳統三合院式的味道。演藝廳的正前方，有座象徵永生不滅的鳳凰雕塑，周圍環繞以彩色噴泉，據說每當旭日東升或夕陽西下時，頓成彩虹處處。

建物間以長廊連接呼應，穿越一個又一個長廊的同時，有種時空交錯的錯覺。

古意盎然的紅樓、如茵的草皮、為數眾多的雕塑、開放的空間、充滿藝術況味的街燈…，園區林間，老人家三兩成群地閒聊，孩子在一旁



安平古堡一隅