

Eating Journey
in the Island
/
Have You
Hear About?



科普說

關於食材小知識





科普說

關於食材小知識

Eating Journey
in the Island
/
Have You
Hear About?

前言

台灣農村文化的底蘊豐富多元，而在地美食更是豐富多彩，一桌「家常菜」，不僅有家的味道，還牽繫著人與人、人與土地的記憶和生活，這些都是值得傳承、保留的珍貴記憶，然經過時代的變遷，這樣的記憶正逐漸流失。

本書透過全台 20 幾個農村社區的探訪，蒐集 25 種在地食材及 36 道美味家常料理，以全齡角度記錄台灣農村的在地人文、食材小知識及美食烹調等，繪製成「島嶼食紀」一書，集 3 冊為一套，包括「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，本冊為其中的「科普說」。

「科普說」是從所有素材中再精挑 23 種食材，同樣透過繪本方式，介紹其來源、營養及種類，並提供這些食材如何挑選、運用…等知識，同時搭配繪圖說明，希望有助於提昇閱讀意願及效益，也帶給讀者更多視覺享受，同樣適合親子共學共讀。例如：南投埔里的茭白筍，含維生素 A、C，可加工茭白筍泡菜、泡麵及可口的脆片零嘴，脫下來的茭白筍殼還能加工製成紙；百香果，宜放在室溫下讓果皮皺摺慢慢加深，使水分蒸發降低酸度。

還有芋頭，是無麩質食材，以苗栗公館、台中大甲與屏東地區為主要產區；芥菜，是客家傳統醃菜不可獲缺的主要食材，這些醃製習性更蘊含著客家人勤儉持家的人文特性；苦茶油，在營養學界有「植物黃金」之美譽，餘料還能物盡其用製成清潔用品與有機肥料…等。

每樣食材的保存方式、挑選判斷、品種差異、營養價值、產期等各不相同，不妨走進「科普說」一窺食材小知識和不為人知的小故事。

局長序

台灣島嶼四面環海、地貌多樣，更融合了多元族群之特色，從地形地貌到人文演變，隨節氣轉換與產業遷移，農村飲食文化呈現多樣風貌。那一桌「家常菜」，那一道道農家手藝，可從食物的「源頭」，進而了解台灣農村食材緣由、地方產業更迭與變化，在在顯現農村在地食材的重要性。

本局以環境教育為主軸，發展農村綠飲食為核心，邀集專家學者，從山村、平地到海港，從北到南再到東台灣，走訪宜蘭縣、新北市、新竹縣、苗栗縣、台中市、南投縣、雲林縣、屏東縣、台東縣及花蓮縣等 10 個縣市，實際探訪 20 多個農村社區，拜訪農民、在地達人和農村居民，進行田野調查，共蒐集 25 種在地食材及 36 道農村佳餚，以全齡思維和繪本方式，繪製成「島嶼食紀」一書。

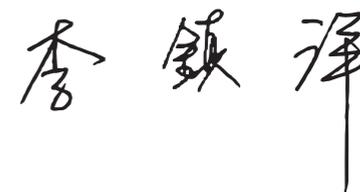
本書集 3 冊為一套，包括：「食農趣」、「科普說」及「家香味」等 3 冊，並依食物類別分為「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」、「水果類」及「油脂與堅果種子類」等五類，記錄台灣農村之人文風貌、食材產地、食材小知識、飲食文化和記憶中珍貴的家鄉味，不僅提供營養的料理指南，並呈現在地食材的人文風情與順應環境的農村智慧，也希望藉由繪本引動親子共同學習，一起進入「島嶼食紀」，探索從台灣優質的在地食材中，所引出的永續發展精神與農民愛惜這塊土地共生共榮之價值。

本冊為「科普說」，從所有素材中再精選 23 種特色食材，每種食材皆搭配繪圖，提供保存方法、挑選方式、種類介紹、營養價值及產期…等小知識，同樣適合親子互動共學，傳遞優質食材的價值與正確食物觀，也讓大眾在吃得健康、食得安心的同時，能感念優良農民及生產者對環境生態的堅持與理念，更珍惜大地所給予的豐富資源。

農村是這片土地的根，土裡生長出的作物、海裡豐沛的資源，滿足了味蕾，豐富了對食物的知覺。「島嶼食紀」不只是一套農村食材及文化紀實繪本，更希望透過本書，喚醒記憶中的家鄉味，並成為農村飲食文化傳承的種子書，為農村飲食哲學展開序曲。

只要我們辛勤耕耘、保水護土，這塊土地也必報以我們豐盛富足之路。

行政院農業委員會水土保持局 局長



目錄

Index



全穀雜糧類

Whole grains

南瓜	10
芋頭	12
地瓜	14
紅藜	16
小米	18
稻米	20



蔬菜類

Vegetables

薑	24
芥菜	26
香菇	28
苦瓜	30
茭白筍	32
金針	36
山蘇	38



豆魚蛋肉類

Legumes, fish, eggs, meat and their products

蝦	42
蚵	43
烏魚子	44
蛤	45
石斑	46
魚	48



水果類 | 油脂與堅果種子類

Fruits | Oils, fats, nuts and seeds

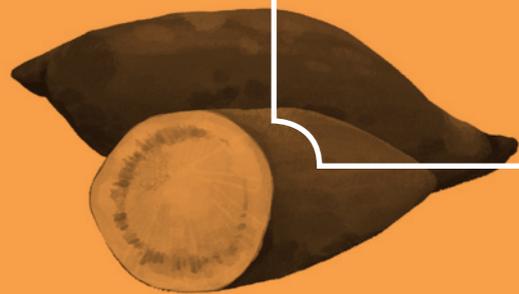
柿子	52
紅棗	54
百香果	56
苦茶油	58



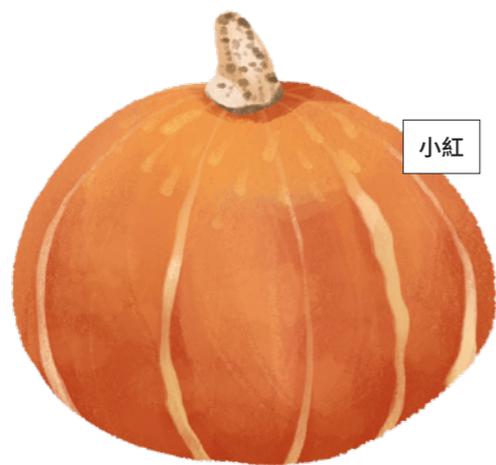
穀

全穀雜糧類

{ Whole grains }



南瓜 Pumpkin



小紅



李白



阿嬌



一品



阿成

南瓜在台灣俗稱「金瓜」，因產地不同，又稱為麥瓜、番瓜、倭瓜、金冬瓜、飯瓜。

挑選

選購以外觀果形端正、果蒂完整，無汙損及病蟲害斑，果實拿起來有沈重感，用手指按壓表皮不凹陷，表示果實達到充分的成熟度且品質良好。

保存

南瓜耐放，未食用前放在陰涼、通風環境下即可，不需冷藏，但切勿放置高溫、潮濕的地方，以延長貯存時間，也避免品質劣變過快。

傑克燈籠



傑克南瓜燈籠 西洋萬聖節的象徵物

傑克燈籠雕刻源自於愛爾蘭民間傳說，一位叫 Stingy Jack 的人因戲弄過惡魔，導致身後靈魂只能在黑暗中徘徊。據說他將炭火放在打了洞的白蘿蔔中當提燈照路。後來傑克提燈籠的傳說演變成用南瓜雕刻為燈籠。在萬聖節時，小朋友沿街跟店家或鄰居大叫「不给糖就搗蛋」(Trick or treat!)，傑克南瓜燈籠也漸變成西洋萬聖節的象徵物。

南瓜可能是擁有最多種類的果菜，主要分 5 大種類

中國南瓜

果實形狀近似木瓜，表皮帶斑紋，水分較多，肉質鬆軟帶一點黏性，外型分別有球形、木瓜型、以及紡錘型等，非常多樣

國內南瓜市占率最高「阿成」、「阿嬌」，都屬此類。

①阿成：國內南瓜市占率最高。果皮黃褐帶有斑點，果實木瓜型，果肉橙黃色，口感黏中帶粉，果重約 1.6 公斤。特點是結果力強。

②阿嬌：果皮褐色帶有綠紋，果實長橢圓，果肉橙黃色，口感黏中帶粉、風味香甜，果重約 3 公斤。特點是產量高。

西洋南瓜

(又稱印度南瓜)

外觀扁圓、栗形，甜度高，果肉質地較細、口感粉粉的

①一品：一般指的栗子南瓜，果皮黑綠、果實扁球形，果肉橙黃且厚，口感粉質味甜，果重約 1.5 公斤。

②小黑：果皮深墨綠色，果肉深黃色，口感粉Q帶甜，果重約 0.5 公斤，又叫巴掌南瓜。

③東昇：果皮金紅，果肉厚扁球型且較其他南瓜厚，口感鬆軟帶Q勁且甜度高，果重約 1.6 公斤。

④李白：白皮，外表似桃形，果肉鮮黃且厚，口感細膩高雅有栗子香，果重約 3 公斤。

美國南瓜

可分為夏南瓜、冬南瓜

①夏南瓜：夏南瓜是美國南瓜中主要種類，因果實完熟後肉質粗鬆且外皮堅硬，不適合食用，以採收嫩果為主，台灣近年來市面上常見的櫛瓜，便屬於夏南瓜。櫛瓜在營養學上屬於蔬菜類，以纖維為主，熱量低；南瓜屬於全穀雜糧類。「夏南瓜」雖也是「南瓜屬」之一員，但自成一個系統，與國人認知富含澱粉的「南瓜」差異較大。

②冬南瓜：知名品種「白秋」，俗稱「海蜇皮南瓜」，果皮乳白色至淡黃色，果肉淡白色，口感脆嫩，可代替海蜇皮涼拌，重約 2.5 公斤。

黑子南瓜

果實呈球形、橢圓形，因果內種子大多是黑色而得名

外皮有像西瓜的白綠花紋，烹飪時纖維散開像魚翅針，沒有明顯風味，又稱作魚翅瓜。

墨西哥南瓜

果形圓，果皮濃綠色，果肉質地粗

在中南美洲做為食用蔬菜，台灣較少見。

營養價值

南瓜是全穀雜糧類，含維生素 A、β-胡蘿蔔素、葉黃素、鉻、鋅等。維生素 A 有助於暗處的視覺。鉻有助於維持醣類正常代謝，鋅有助於維持味覺與食慾，若食慾不佳可吃點南瓜湯。不過須注意南瓜含有澱粉，在熱量計算上，每 100 公克的南瓜約等於 1/4 碗的飯。

芋頭 Taro

挑選

秤

重量要挑輕的，過重代表水分過多，會影響口感。

聞

聞起來帶有自然的土壤味。

壓

壓下去偏硬，若感覺軟爛可能有損傷。

看

乾燥飽滿無損傷。

切

切面顏色白，紋理細緻，質地需硬帶粉感。

保存

新鮮帶皮芋頭放入冰箱冷藏約有 7 天保鮮期。若已削皮，可切塊分裝冷凍，不但方便使用，並可避免反覆解凍，延長保鮮度及口感。

芋頭是一種古老的作物，主要分布在溫暖的熱帶及亞熱帶地區，膳食纖維很高，目前台灣芋頭有中國、日本、東南亞等不同品種，品系眾多，風味更是獨特豐富，主要種植在苗栗公館鄉、台中大甲區與屏東高樹鄉。

品種

高雄一號
(母芋品種)

由檳榔心芋再培育出的品種，口感細而帶黏性。

檳榔心芋
(母芋品種)

高雄二號

用於料理外也用作食品加工。Q 韌、帶芋香。

最常見的芋頭種類。芋頭中的纖維呈現像是檳榔心，肉質細、軟綿。

赤芽芋

耐旱性強，是南部山區重要栽培品種。口感略帶粉質。

狗蹄芋

多利用於食品加工，口感滑膩具黏性、食味淡。

芋頭控 甜食鹹食一次滿足

芋粿



芋泥包



吃火鍋加炸芋頭



芋頭粥



芋圓



芋頭冰



營養價值

芋頭含豐富膳食纖維、維生素 A、C、鉀等營養素，能調節生理機能，幫助維持消化道機能，促進腸道蠕動，使排便順暢。芋頭同時也是很好的無麩質食材，可當主食，亦可做菜或做成點心甜品。

地瓜

Sweet Potato

地瓜又名甘薯、番薯等。全台地瓜種植面積約 1 萬公頃，以雲林縣 4 千多公頃最多，其中又以水林鄉為大宗。



品種

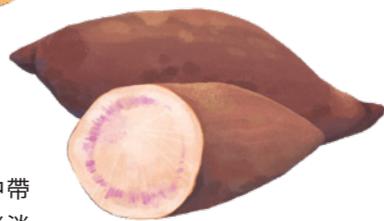
紅皮紅肉
(台農 66 號)

新北金山台農 66 號頗負盛名，產期集中在春夏，口感細軟，其甜度和胡蘿蔔素、水分含量均高，適合蒸、煮、烤和食品加工。



菱角地瓜

紫褐色外皮、果肉白中帶紫，口感鬆軟並帶有淡淡菱角和牛奶香氣，甜度低，適合蒸、烤食用。



紫皮紫肉
(台農 73 號)

俗稱「芋頭番薯」，富含花青素和膳食纖維，較有咬勁，大多用於食品加工、添色，也可磨泥製成煎餅食用。



黃皮黃肉
(台農 57 號)

台農 57 號以中南部為主要產地，又以雲林水林產量產質名列前茅，秋季盛產，口感鬆軟綿密，適合蒸、煮、炸、烤及製作糕餅點心。



蜜地瓜



烤地瓜



飲食習慣

地瓜在台灣被廣泛應用，從超商、小販的烤番薯、蜜地瓜、薯片，到餐廳的拔絲地瓜、地瓜麵包、地瓜派...等。且在不同世代也扮演不同角色，在 21 世紀的現在，多數人覺得地瓜是養生美食，但是在過去農業時代，地瓜則是餵豬的飼料、貧窮的象徵，因為在早期的年代，吃不起白米飯，只能吃刨成籤後曬乾的地瓜籤勉強裹腹，突顯了大時代不同的生活型態變化。

挑選

一般地瓜外部鬚根越多，代表越接近發芽階段，口感及甜度較差，建議不要挑選。若只有一、兩處發芽，可先挖掉芽眼再料理。但如果已經長出太多芽、表皮皺縮，建議不要購買。

保存

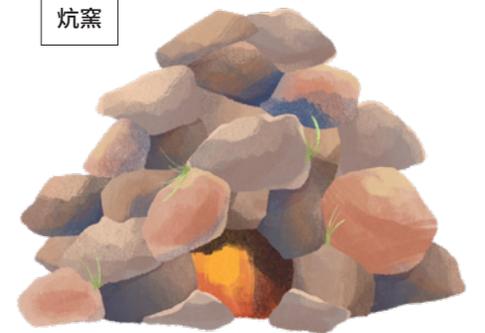
地瓜依需求可有不同保存方式。

常溫：放在陰涼乾燥通風處即可。

冷藏：紙包後再冷藏，但避免溫度過低。

冷凍：先蒸熟後再冷凍冰存，取出後須立即食用。

炕窯



營養價值

通常超市販售的小地瓜，每一條熱量約 120 卡，約半碗飯的熱量，還有 β- 胡蘿蔔素、鉀、葉酸等營養素。有些人吃地瓜會脹氣，是因為地瓜裡含有寡糖的緣故，重點跟吃的量多寡有關，寡糖也是天然益生菌的好食物，適量食用能幫助維持消化道機能。

地瓜是高纖的全穀雜糧類，適合長輩之外，上班族在便利商店買一個烤地瓜、蒸地瓜當早餐。小朋友下午放學肚子餓，回家吃正餐或去安親班前可以吃個冰心地瓜，是可以讓家長們非常放心的點心。

Tips：營養師提醒，地瓜 GI 值雖比白米飯低，但仍需要注意攝取總量，過量也會影響血糖喔！

紅藜 Red Quino



台灣所稱的「紅藜」與南美洲高地的特有穀類植物「藜麥」在生物學上同為「藜屬」是台灣原生種植物。台灣紅藜在 2008 年正名為「台灣藜」(Chenopodium formosanum)，除了紅色，還有黃、橘、紫等各種顏色，營養價值相同。

紅藜部落神話

相傳幾百年前魯凱族大頭目的愛女巴冷公主，邂逅百步蛇王化身的男子，兩人陷入熱戀。大頭目反對婚事，開出嚴苛條件，必須以「七彩琉璃珠」當聘金。百步蛇王費盡苦心，終於取得「七彩琉璃珠」，順利迎娶巴冷公主。而這些七彩琉璃珠散落在部落變成了七彩繽紛的紅藜。

紅藜不僅是魯凱族人釀酒素材，各色紅藜也應用於各種頭飾中，是傳統祭祀必備的作物之一。

種植

紅藜生長於海拔 1,500 公尺以下，是台灣原住民耕作百年以上的傳統作物，尤其常見於魯凱、排灣族部落，魯凱族人稱為 baae、排灣族人稱 tjulis，部分排灣族人還依其花穗黃、紅、深橙色的不同，給予不同名稱。紅藜栽植季節以 10 月上旬到 3 月上旬較佳，避開 6 到 9 月的雨季，春秋兩季種的紅藜約 100 天可採收，冬季種植則需約 120 天。

市面上的台灣藜分為帶殼或脫殼兩種。脫殼：米白、淺褐色。帶殼：顏色鮮豔，殼含微量皂素帶有苦澀味，讓植物免於鳥食。

加工

產品應用以主食類如米製品與麵食居多，如紅藜麵包、紅藜米乖乖、紅藜穀物棒、紅藜餅乾、紅藜蛋捲等。也用來製作如紅藜修護霜、紅藜面膜等保養品，符合目前重視天然護膚的主流趨勢。

營養價值

「地中海飲食」是一種以未精緻化的蔬果為基礎的飲食方式，其中一項重點便是把精緻澱粉的主食改成高纖維的「全穀雜糧」。全穀雜糧類裡的紅藜有「穀物界紅寶石」的美稱，膳食纖維、不飽和脂肪酸豐富。紅藜多酚類中的蘆丁也是一種良好的抗氧化營養素。紅藜是不含麩質且低 GI 的好食材。

小米 Millet

小米在台灣 16 族原民中，均被視為天神帶來的神聖作物，各族都有與小米相關的神話傳說。小米不只是糧食，更與原民文化緊密相連，從食用到祭儀，從一粒米到稻梗，都有其象徵的意義。



向小米穗學謙虛

部落老人家常會叮嚀「做人要像小米穗一樣」，無論是否聰明絕頂或飽讀詩書，都要懂得謙遜有禮。而且和長輩說話時，不可以站得很直，要微彎膝蓋、如小米般「羞澀」(ph'ainn-si)，才是真心請教的態度。

四季運作訂定祭儀

原住民大多重要祭典，均依照小米生長時節，劃分出不同的祭典儀式。如開墾祭、播種祭、除疏祭、小米祭、進倉祭、收穫祭、豐年祭等，祭儀強調人與天地和諧互動，凝聚族人向心力，體現出原住民感謝上天帶來小米豐收，並祈求賜予平安，對於天地祝禱之心。



小米梗點煙，與神靈溝通媒介

小米在祭祀過程扮演極重要的角色，紮成束狀的「小米梗」點燃的煙，被視為是跟天地神靈溝通的媒介。如部落族人病痛不斷，頭目會召集耆老，由祭司朝向排灣族的聖山大武山高呼，再焚燒小米梗繞祭祀會場一圈，代表淨化整個部落，最後在頭目家的石碑前，把煙通過高聳的石碑傳達上天，與祖靈、土地神對話，祈求安寧。



小米禁忌

- ①一大早去小米田會打擾小米神：這其實是因為小米開花授粉的時間多半在清晨，此時進入小米田會干擾授粉，結穗後易成為「空包彈」。
- ②不可以從正面去打擾小米：這是因為原鄉的小米多長在邊坡，從側面採收會比較輕鬆。
- ③到小米田要安靜，不可以大聲喧嘩：主要是擔心聲響會讓動物們知道小米田位置，引來小鳥等侵襲。

部落保存小米的智慧

原民的傳統文化裡有「納貢」儀式，族人把收穫的小米進貢給頭目，由頭目將小米分配給族人，並保留十分之一放入祖靈屋內保存，等到下一次播種祭時，再打開祖靈屋取出分給族人種植，相當於保種的概念，祖靈屋就成為部落的種子庫，確保耕種順利。而布農族人會將小米細成一束束吊掛在廚房天花板，大灶每日柴火煙燻，可以防止蟲蛀或雨季受潮。



營養價值

小米是膳食纖維、維生素 B 群、維生素 E、鈣質、鐵質等含量相對高的全穀雜糧類，像長輩愛吃的小米粥，不但不含麩質也容易消化。現在生活步調較快、容易情緒緊張，維生素 B 群當中的維生素 B6 和鈣質就對穩定情緒有幫助，小米正是含有這類營養素的穀物代表。

稻米 Rice

開門七件事「柴米油鹽醬醋茶」，稻米一直是台灣人的傳統主食，所以台語俗諺說「一樣米養百樣人」，而罵人不知民生疾苦時會說「食米毋知米價」。



稻米的應用



阿美族醃肉 Silaw

海陸滋味，儲糧智慧

Silaw(念作：席烙 sila'o) 阿美族人抹以鹽巴與糯米飯醃製的食物。過去物資非常缺乏，因此不論魚肉、動物內臟、獸肉等，都可以透過醃製保存。Silaw 是阿美族人婚喪喜慶後分享肉品的禮俗，Silaw 味道濃重，相當下飯，也可以稍微火烤再食用。



步驟 1—酒麴發酵

準備 1 公斤的米浸泡 5 分鐘，磨成粉。加入適量特製植物草汁，做成每顆約 22 公克的粉團培養長出白色菌絲，接著兩周，每天曝曬半日，直到乾燥後分裝冷凍保存。



步驟 2—酒釀製作

將玻璃瓶熱水殺菌烘乾後，取三顆冷凍酒麴回溫後再磨成粉，撒入蒸熟放冷的糯米中，均勻攪拌後放入玻璃瓶，並將糯米中央戳個洞，蓋上麻布綁緊封瓶後放置陰涼處至少 3~5 天。



步驟 3—酒釀熟成

酒釀依發酵時間變化，呈現不同風味之糯米酒，分成 3 款。

少女的祈禱：酒精濃度低，發酵約 3-5 天，猶如帶米飯香的糖水，清甜如少女。

熟女的願望：發酵 5 天以上，產生大量氣泡，開罐時如搖過的汽水噴出，帶有明顯酒精氣味，此時已熟成完成。

阿公也會笑：陳年醇厚，等待 3 年，老酒沉甕底。

註：資料來自台東電光部落阿美族的傳統酒釀配方。

台灣主要米品種與特色

台稔 9 號	又稱壽司米	米粒透明飽滿、耐儲存	冷飯不乾硬，適合做壽司、飯糰、炒飯
台農 71 號	通常稱為益全香米	米粒短圓，米飯黏、彈性佳	有淡淡芋頭香，適合煮白飯、粥、燴飯
高雄 139 號	別名醜美人	穀粒圓短稍大，米飯香 Q 滑潤	花東地區廣泛種植，適合煮白飯、壽司，池上飯包多使用這款米
高雄 145 號	高雄 139 與日本品種絹光米雜交培育而出，相對「醜美人」是清香佳人	米粒整齊，晶瑩剔透	冷飯 Q 彈，適合壽司、燴飯、粥
台南 11 號	稻作栽培面積第一名	米粒顆粒較大、透明度佳且耐儲存	日本 2011 福島核災後，日商來台購糧，試吃號後「驚為天米」，成為指定輸日品種。適合白飯、粥、壽司
台南 16 號	又稱為台版越光米，是台灣水稻與日本越光米雜交培育而成	外觀晶瑩剔透，粒型整齊	有類似越光米 Q 黏口感，冷飯不硬柴，適合白飯、壽司
台中秈 10 號	市面少數的秈米（在來米），占秈稻栽培總面積 8 成以上	產量高、米質及食味優良	粒粒分明，適合炒飯
台中 194 號	又稱茉莉香米	米粒小、細長，兼具台稔 9 號的口感與印度香米的七葉蘭香氣	口感軟黏有香氣，適白飯或南洋料理

營養價值

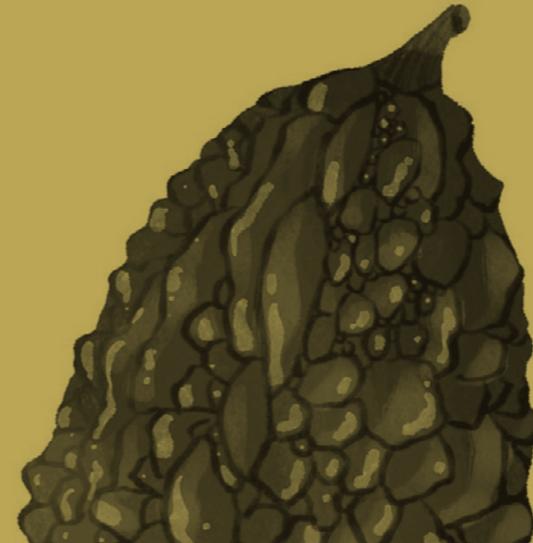
「吃飯容易胖？」「糖尿病友不能吃飯，不然血糖會升高？」其實減重、控糖就更應該吃飯！無論是減重還是管理血糖都不能只看單一情形，要看每日整體攝取。臨床上遇到客戶往往不吃飯，因為沒吃飯很快就餓，再來片餅乾、蛋糕，反而吃進更多油脂和糖分。米飯是相對無添加、很單純的主食類食材，大部分的餅乾可能兩片熱量就等於一碗飯。飯不僅無油無糖還可以提供飽足感，所以是 CP 值高的主食選擇。



蔬

蔬菜類

{ Vegetables }



薑 Ginger

○

挑選



薑的老家在亞洲，約2500年前在印度就有栽種薑的痕跡，顯示薑在當時是極受重視的藥用植物，印度最古老的傳統醫學「阿育吠陀經」就把薑視為可治萬病的神藥，尤其認為薑能強化消化力與緩解頭痛。台灣的薑最早是由原住民從南洋引進種植，擴及全台。

老薑



10 個月採收

薑的表皮已形成木栓層，保存重點在防潮濕。

嫩薑



5 至 7 個月採收

嫩薑表皮是活細胞，容易失去水分，冷藏重點在保濕，可用紙袋或保鮮膜包起來，或泡在水裡，但要記得換水。



粉薑



8 至 9 個月採收

粉薑表皮如樹皮，不必放冰箱，但要放在陰涼通風處，若潮濕容易軟化發霉。



用途



薑糖

薑片加入黑糖炒，可當健康零嘴，改善血液循環。

薑茶



坊間常見防寒聖品，薑洗淨後加水煮滾，可酌量加糖。大湖薑麻園遊客中心天冷時會提供免費薑茶。

薑餅人



據說英國伊麗莎白女王 (Queen Elizabeth I (reigned 1558 - 1603)) 在耶誕晚宴製作人形薑餅，成為火紅伴手禮。

薑餅屋



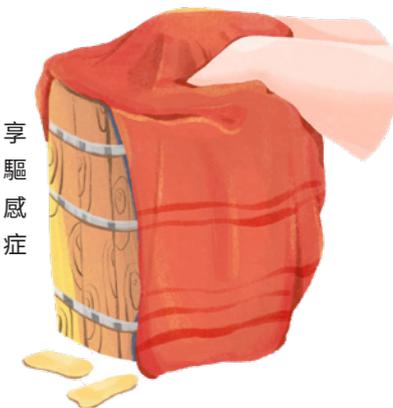
格林童話中「糖果屋」，巫婆使用薑餅、巧克力等製作糖果屋，後來成為耶誕節傳統氣氛代表。

跌打損傷



客家人習慣在家附近種薑，除了能熬薑湯祛寒，若遇跌打損傷，把薑打碎加酒還能外敷，用途極為廣泛，從先民種薑習慣可見與土地相依甚深。

泡腳



生薑湯足浴是很享受的事，薑本身驅寒祛風，能預防感冒和減輕風濕的症狀，好處多多。

營養價值

薑有鎂、磷、鉀、鋅等多種營養素，特別是薑酚具抗氧化作用。許多人會好奇「天冷手腳冰冷，吃薑到底有沒有用？」答案是有的！若感覺快感冒、流鼻涕，來點薑也會有所幫助。

Tips：不是每個人都適合用薑來做營養補給，例如扁桃腺發炎、喉嚨痛的人就不適合食用喔。

芥菜 Mustard

醃漬文化



芥菜早在春秋戰國時期的「神農百草經」即有記載：「芥似菘而有毛，味辣可生食」，台灣在明朝末年傳入。台灣芥菜產區以雲、嘉、南占8成，芥菜延伸出福菜、梅乾菜與酸菜等製品，源於客家人惜物傳統。福菜為苗栗公館的客家醃漬文化特色之一。芥菜含有鉀、鈣、鎂、鐵、鋅、維生素B群、維生素C。

芥菜

未經曝曬，搭配肉類燉煮，俗稱長年菜、刈菜。



菠菜



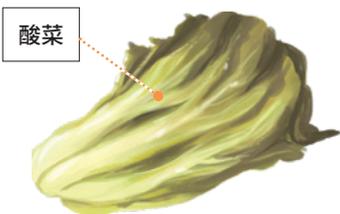
芥菜

南菠菜、北芥菜，
象徵長長久久的長年菜，
南北所指有所不同。



芥菜雞湯

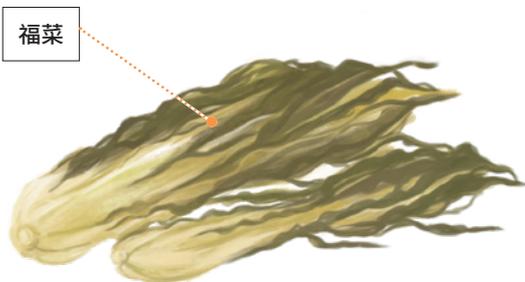
蒜炒長年菜



酸菜

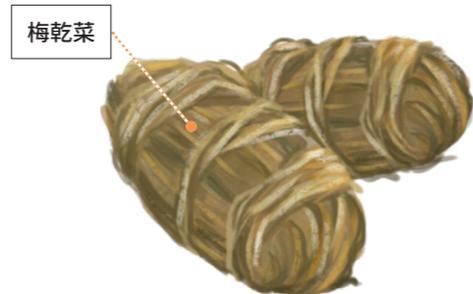
芥菜採收後立即曝曬萎凋，再以一層鹽、一層芥菜的方式封箱醃漬，發酵15至20天後成了酸菜。酸菜用途多，可以炒菜、拌麵、煮湯或做酸菜鴨等。

產期通常在 11 月至隔年 3 月



福菜

酸菜取出清洗、在田中曝曬，重複3到4次直到酸菜脫除水份從3斤變1斤，裝桶倒覆發酵約3個月即為福菜，可用於炒菜或熬湯。



梅乾菜

利用酸菜、福菜剪下的菜葉尾端或掉落的葉片，曝曬至完全乾燥而成，最適合搭配肉類料理，如梅干扣肉就是最下飯的美味佳餚。

保存

一般置放室溫下或冷藏儲存，最好要吃的時候再切，經過切碎處理的芥菜，芥子油苷含量會隨時間明顯下降。

挑選

選購芥菜時，應該選擇整潔完整、不乾枯、葉質幼嫩、無斑點、肥美寬厚，而且要葉色翠綠有光澤，根部厚實、富含水分，才最新鮮。

營養價值

福菜是傳統的客家芥菜醃菜之一，芥菜本身富含膳食纖維、胡蘿蔔素、葉酸、維生素C等。芥菜除了製成福菜，還可以製成酸菜。一杯煮熟的芥菜幾乎就能提供一個人每天需要的胡蘿蔔素攝取量，用眼過度的人適量補充很有幫助。最後小提醒，福菜含大量鹽分，有高血壓的人，建議一個月最多吃一次就好，食用前可以先洗一下減少鹽分。

香菇 Mushroom



香菇的人工栽培從宋朝開始，至今約有 800 多年歷史。台灣的香菇在清朝時期主要是從中國進口，直到日本統治時期的 1909 年，日人在南投埔里以人工段木法種植成功，台灣才開始栽植香菇。

挑選

最好選擇有台灣香菇協會的台灣菇標章的香菇，品質有保障。如果是買散裝香菇，就要注意選擇。

分辨中國或台灣乾香菇，可從下列 3 處判斷：

①香菇內面：台灣香菇烘乾完全，內面菌褶處多是淺黃色，中國走私乾香菇脫水不完全或是潮化、潮解，香菇內面菌褶處顏色由淺黃變成淺褐色，甚至深褐色，這種香菇即使聞起來香也最好別買，以免買到變質香菇。

②香菇表面：台灣菇農採摘後會立刻將香菇送進烘乾機，快速脫水讓香菇表面皺褶變多；中國農民為節省成本，通常會日曬多日脫水後再烘乾，因而脫水時間長，表面平滑無皺褶。

③菇柄：台灣香菇採收時會留 1 到 2 公分的菇柄，中國為節省運輸成本，習慣將菇柄剪短，通常只保留菇面部分，所以如果發現選購的香菇幾乎無傘柄，當心是走私貨。

保存

①鮮香菇：冷藏保存並記住 3 原則：不碰水、保留蒂頭、保持通風（冷藏時在袋口或盒子上扎幾個洞）。

②乾香菇：貯放在冰箱或室溫皆可，但記得放在夾鏈袋裡緊密封口，有助防潮和避免香味散掉。萬一稍微受潮，可以日曬處理。



品種

香菇栽培可以栽培介質分成段木、太空包 2 種類型：

一、段木香菇

①砍花法：由宋代吳三公發明，以斧頭將原木砍倒並在樹皮上砍出傷口，讓自然界的香菇孢子自行接種感染，目前僅剩中國浙江慶元、龍泉一帶採用。

②人工接菌法：目前全世界通行的段木栽培法，將樹木砍倒後歷經打洞、接菌、封蠟、養菌、驚菌、採收烘焙等過程。一般段木在接種後約 200 天可開始採收，以栽培 2 到 3 年的產量最多，之後每年遞減。台灣段木香菇年產量約 120 噸，主要在新竹縣、桃園市、南投縣（埔里）、宜蘭縣、屏東縣山區。

二、太空包栽培法

農業試驗所在 1974 年發表的香菇栽培方法，以木屑等壓裝於塑膠包內，再經高溫殺菌後，接種培養而成。因省時省力，成為目前國際栽培香菇的主流。



段木香菇



太空包栽培



菇神文化

相傳南宋吳三公創製出的砍花法和驚蕈術，為貧窮的山區菇民開闢出一條良好的生存途徑，深受愛戴，宋朝菇農便建廟祀奉他為「菇神」。

2011 年新社農會到中國浙江省慶元縣的西洋殿菇神廟，請來吳三公的分靈到新社奉祀，還會舉辦菇神遶境，祈求香菇年年豐收。

營養價值

從香菇雞湯、清炒蔬菜到彌月油飯等，台灣人的餐桌總少不了點綴幾朵香菇。香菇的風味獨特，可清炒也可燉湯，葷素皆宜。香菇含多醣體、胺基酸、維生素 B2、鋅等營養素，是水溶性纖維高的蔬菜類。營養師總會在快要感冒時來碗香菇雞湯，加強補充香菇中的多醣體，對人體免疫系統有益。此外，兩粒香菇等於一米杯熟高麗菜的纖維量，質地柔軟又好吃易吞嚥，想要高纖飲食，香菇就是非常適合的食材。



苦瓜 Bitter Gourd

分類

苦瓜可依顏色分為白色、綠色 2 種，另有接近野生型態的山苦瓜。產量以白色居多，占全台苦瓜產量約 7 成。

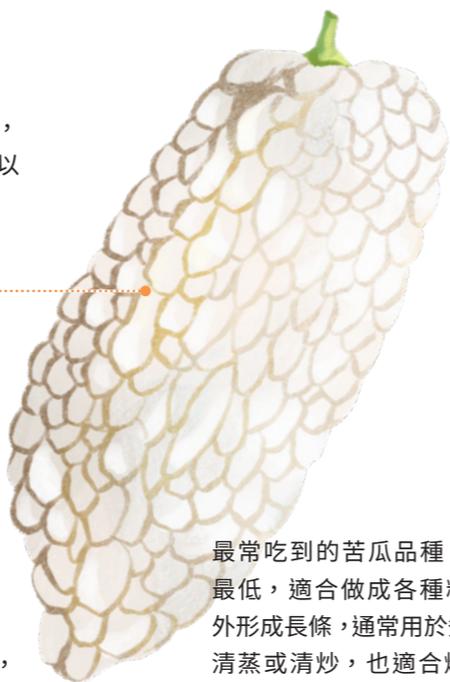
白苦瓜

白玉苦瓜

蘋果苦瓜



是這幾年頗受歡迎的品種，價格較高。外型比較圓胖，口感多汁、脆甜，有人會直接涼拌、生吃，也適合清炒、燉湯。

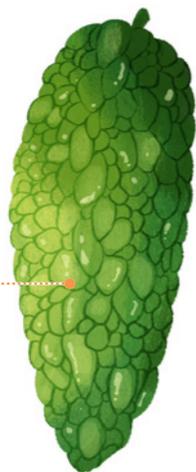


最常吃到的苦瓜品種，苦度最低，適合做成各種料理。外形成長條，通常用於煮湯、清蒸或清炒，也適合燉滷或做成涼拌小菜。

綠苦瓜

大青苦瓜

綠色苦瓜中較常見的品種，與白玉苦瓜體型相仿、色澤翠綠新鮮。通常用於涼拌、打果汁。



粉青苦瓜

顏色比大青苦瓜略淺，口感較硬、容易種植，多用於打果汁或涼拌。



相傳 600 多年前苦瓜傳入中國，因味苦得名，《本草綱目》記載「除邪熱，解勞乏，清心明目」，因清熱解暑又名「涼瓜」。

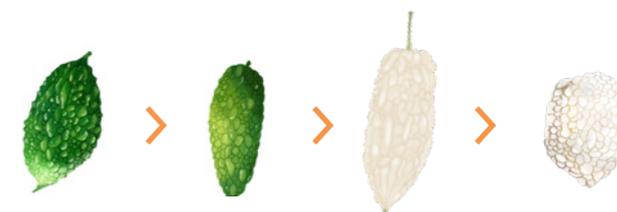
山苦瓜



比較接近野生型態的苦瓜，果形較小，外觀變化大，有紡錘形、圓筒形及圓錐形，鱗目從尖刺形到珍珠形或圓形。山苦瓜的苦味比大青苦瓜更重。

苦度比一比

山苦瓜 > 綠苦瓜 (大青苦瓜 = 粉青苦瓜) > 白玉苦瓜 > 蘋果苦瓜



比較苦

比較不苦

苦瓜加工品

常見的有苦瓜手工皂、苦瓜面膜、金門高粱苦瓜酒以及無咖啡因、回甘順口、降火氣的苦瓜茶。

金門高粱苦瓜酒



如何降低苦瓜苦味？

- ① 去除苦瓜籽時把內膜刮乾淨。
- ② 料理前先汆燙可降低苦味，也能保持脆度。
- ③ 苦瓜顆粒越小、顏色越深越苦，怕苦的人可以選擇顆粒較大的白苦瓜。
- ④ 切薄片冰鎮可降低苦味。

營養價值

苦瓜的維生素 C 含量高，可以促進鐵質吸收，是膳食纖維高的瓜類，對降火氣及幫助維持消化道機能有好處。臨床上遇到有高血糖和缺鐵性貧血的客戶，營養師就會推薦吃苦瓜攝取其營養。透過現代科學實驗可以看到苦瓜中的苦瓜萜、乙酸乙酯及三萜類化合物等，對細胞發炎反應的作用有幫助。中醫認為「苦瓜可以退火」，或許可從上述說法印證。想保留苦瓜的維生素 C，建議生食或涼拌。如果要做成料理，可先快速汆燙過再下鍋，有助於縮短烹煮時間、減少營養流失。

茭白筍

Bamboo Shoots

台灣茭白筍在兩百多年前由中國傳入，色澤白皙且形似小腿，又稱美人腿。食用部位為嫩莖，主要做為鮮食蔬菜、泡菜等加工品與燒烤食材。

挑選

市售茭白筍以「帶殼」及「去殼」兩種為主，帶殼者以翠綠有光澤較佳；去殼者以光滑、飽滿較好。

保存

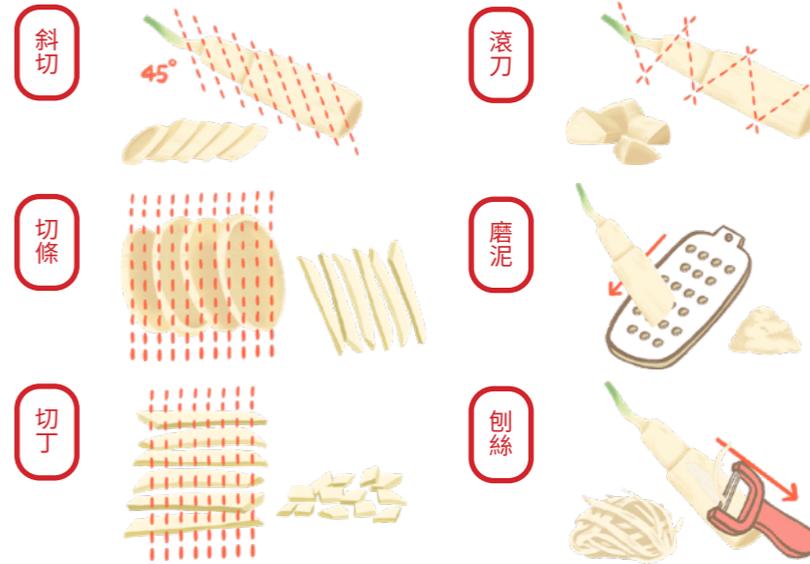


帶殼較易保存
包裝袋包起可冷藏 1 周

已剝殼



未剝殼



茭白筍可以整支蒸煮食用，也可配合料理方式呈現不同樣貌。

加工



應用



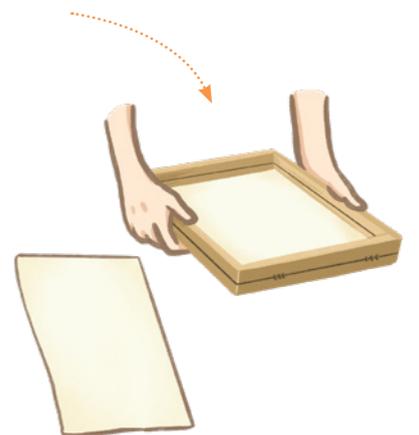
茭白筍採收之後將殼取下集中。



將殼在太陽下曝曬 72 小時，待殼已乾燥後，進行下一個製程。

使用攪拌機將曬乾的外殼與水一起攪拌混合均勻，使用手抄紙篩網濾出纖維，待乾燥後就完成囉。

茭白筍也可以做成紙呦。



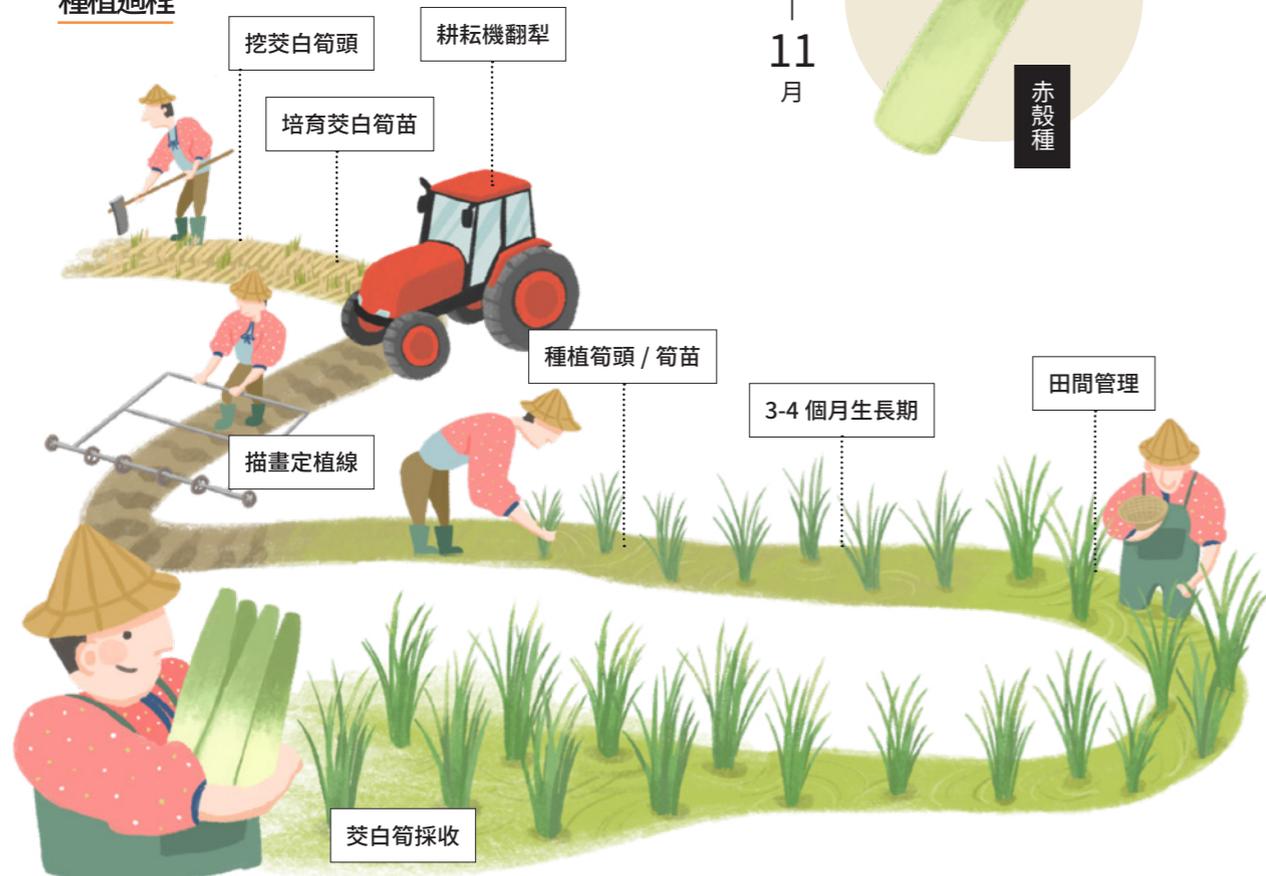
茭白筍是筍子嗎？



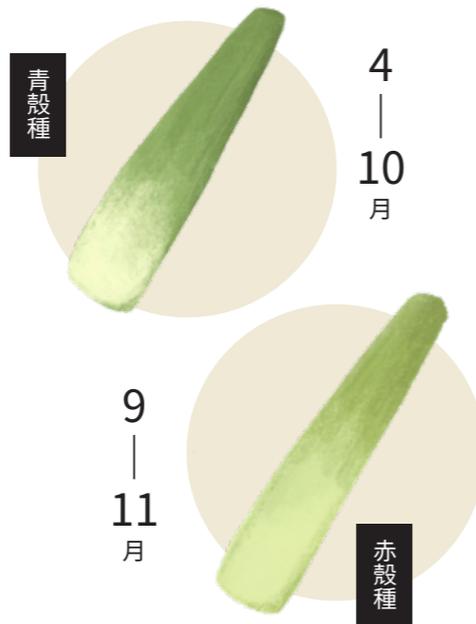
有黑點點的茭白筍可以吃嗎？



種植過程



產期



營養價值

茭白筍水分很多，100 公克裡就有 94 公克是水分，且每 100 公克熱量只有 20 大卡，熱量低又有飽足感，對於想控制體重的人是不錯的食材。

茭白筍還有維生素 A、C、鉀等抗氧化物。而維生素 A、C 等是維持體力必備的營養素。清甜的茭白筍可和雞肉、蛤蜊燉湯，滋味會更鮮甜，除了膳食纖維外還能更均衡吃到蛋白質。

Tips：慢性腎衰竭患者食用茭白筍前最好先燙過，降低鉀含量。

金針 Daylily



金針花「觀為花、食為菜、用為藥」，我們平日食用的部位是花蕾。金針古名萱草、黃花菜，還有很多別名，因為象徵對母親的思念，又叫母親花、東方康乃馨，明朝李時珍《本草綱目》記載它可「安五臟，令人好歡樂無憂，輕身明目」，因此又稱忘憂草；另外，因為金針花期很短，又叫「一日花」。

挑選

購買時宜選擇包裝完整、標示清楚，且最好有貼上綠底橘線的「台灣金針」標章產品，確認來源安全性。

很多人擔心金針加工後殘留的二氧化硫，可依 3 原則挑選：

- ①眼睛看：色澤不可太鮮豔，應呈現淡淡褐色。
- ②鼻子聞：沒有酸敗或藥水等異味，最好是聞起來還有些花香。
- ③用手摸：觸摸時應有乾燥感，沒有吸濕受潮黏膩等情形。

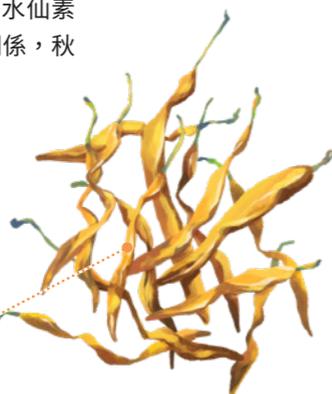
生金針含秋水仙鹼

新鮮金針菜含有秋水仙鹼，以 60 公斤成人為例，一日食用約 3 公斤的金針可能造成腸胃不適。不過一般人不會吃到這麼多的量，因此不用過於擔心，建議在清洗金針時先泡水 30 分鐘，可降低秋水仙素含量。至於乾金針，因加工處理關係，秋水仙鹼已被破壞，不用擔心。

未開的金針花



乾的金針花



歷史來源

金針原產於中國及日、韓等國，後傳入歐洲並輾轉傳入美洲。金針早在 2 千多年前的詩經中已有記載，唐代詩人孟郊著名的頌母詩《遊子吟》，詩中一句「誰言寸草心，報得三春暉」，寸草就是萱草，三春指春天的 3 個月「孟春、仲春與季春」，詩人將母親對孩子的關愛比喻為春天的暖陽，經過三春的陽光照拂與滋養，萱草在初夏開出燦爛花朵，替遊子為母親解憂愁。

金針可當染料

還能監測環境是否受到氟汙染

金針在現代化學染料出現之前是常用的染料。金針對氟十分敏感，當空氣受到氟汙染時，葉子尖端就變成紅褐色，是常被用來監測環境是否受到氟汙染的指標植物。

可食用金針品種



台東 6 號



台東 7 號



高山金針



機器烘烤金針

台灣金針

台灣本無金針栽培，約在 17 世紀才從華南地區引進，因品種需要低溫環境，只能栽種在山區，目前全台面積約 500 公頃，主要產地為花蓮縣玉里赤科山、富里六十石山及台東縣太麻里，3 處合計約占全台栽培面積的 9 成，品種是俗稱「本地種」的高山金針（高山種），必須在海拔 500 到 800 公尺山區才會開花，盛產期在 8 到 9 月。

1990 年，台東區農改場育出金針品種台東 6 號、7 號，俗稱「平地種」，全台各地都能栽種，目前主要種植在台東池上和花蓮富里及玉里的縱谷平原區，因台東 6、7 號產期是 4 到 7 月，並非東部地區的觀光季，因此主要生產金針菜供應市場，未發展為觀光事業。

營養價值

金針本身含膳食纖維、維生素 C、維生素 A、E 及鈣質、鐵質、鉀等營養素，在現代營養學實驗中，金針被認為對「解憂」有正面影響力。

山蘇 Shansu



品種

台灣生產的山蘇分成 3 種：

- ①山蘇花 (Asplenium antiquum)
- ②南洋山蘇花 (Asplenium australasicum)
- ③台灣山蘇花 (Asplenium nidus)

其中以南洋山蘇花最受歡迎，口感最佳、吃來微苦，另外 2 種的苦澀度則比較高，一般人較難接受。

山蘇屬於鐵角蕨科，俗稱巢蕨或鳥巢蕨，是一種新興蕨類蔬菜，早期是花蓮、台東一帶原住民在山區採摘食用的傳統野菜，阿美族語稱為「Lukot」（路姑 lúgú），近年因為消費者對生機飲食、天然食材等追求而名氣大增，成為都市人餐桌上的高級野菜之一。

挑選、保存

「山蘇」葉片不易吸油，烹煮後又不易變色，是許多熱炒店與餐廳的熱門菜色之一，最常見的料理方法是加入豆豉和小魚乾清炒，不過部分山蘇吃起來帶點苦味，這個苦味來自單寧酸，挑選時只要留意「3 特徵」，就能買到鮮嫩脆滑又沒有苦味的山蘇：

- ①葉子越肥厚；②尖端越蜷曲；③顏色越青綠。

符合這 3 個特徵就代表山蘇越鮮嫩；葉片太長、脫水有黑點或尾端泛黃，可能已經不新鮮或纖維老化。山蘇不耐久放，買回家後建議裝入紙袋，或用報紙包覆起來冷藏，盡量在 1～3 天內食用完畢。



山蘇盆栽

山蘇好照顧、好種植，耐旱但忌陽光，在遮光與室內都能生長良好。不論是桌上型小盆或是落地大盆，是近年來常見的栽種植物。

蝸牛餐

蝸牛喜歡吃山蘇，是害蟲，但對原住民也是特色食材，族人會在巡視山蘇田時順便抓取蝸牛，燒、烤、煮湯都不錯，山蘇炒蝸牛也很「速配」。



盆栽

山蘇豆豉小魚乾



山蘇炒蝸牛

產品

山蘇能夠製成多種產品，如山蘇餅乾、山蘇牛軋糖、山蘇防蚊液、山蘇手工皂、山蘇冰淇淋等。

山蘇防蚊液



山蘇冰淇淋



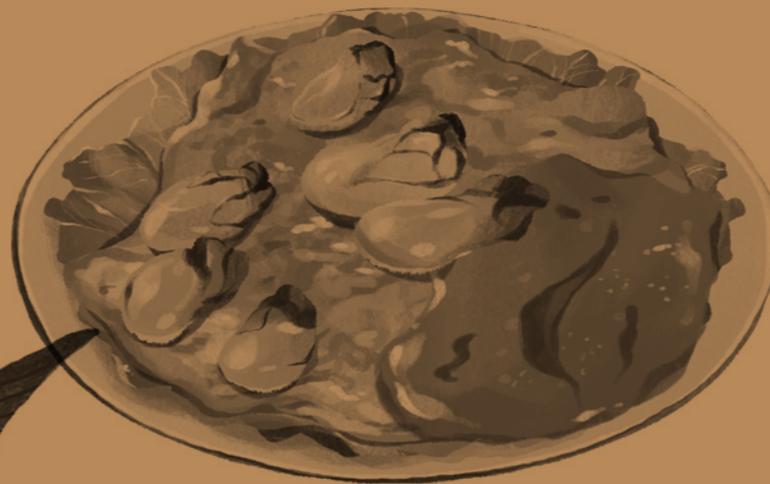
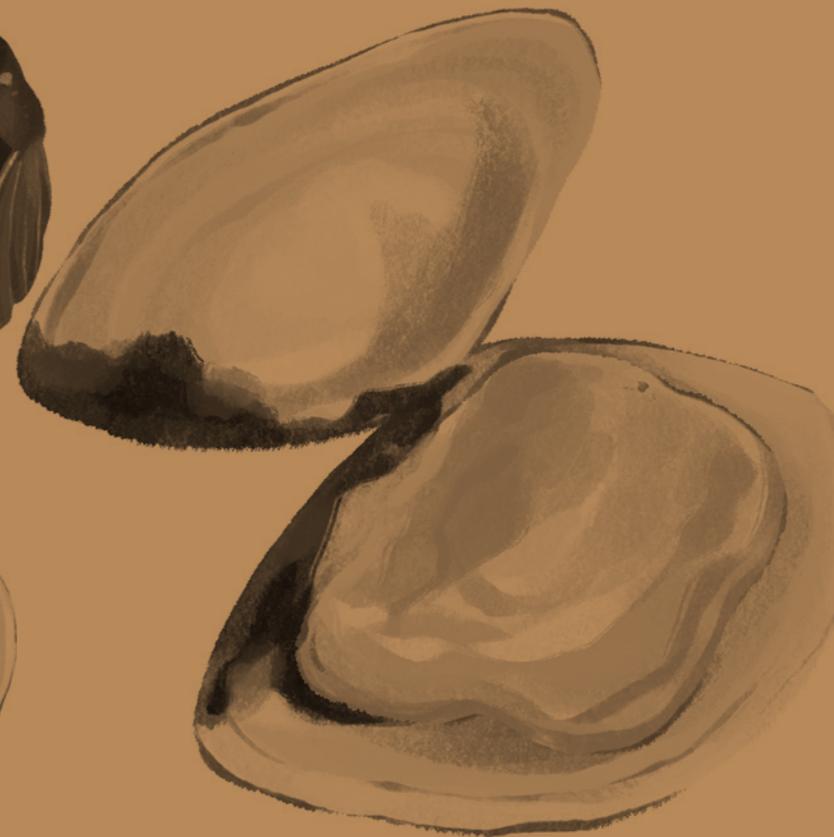
營養價值

山蘇的膳食纖維豐富，同時還有鈣質、菸鹼酸、維生素 A、C、葉酸等營養素，有益於皮膚與心臟的正常功能，還可以促進鐵的吸收。在花東地區是常見的家常菜食材。有些人覺得山蘇吃起來苦苦的，這種苦味來自抗氧化的好幫手：單寧酸。

肉

豆魚蛋肉類

{ Legumes, fish,
eggs, meat and their
products }



蝦 Shrimp



挑選

蝦頭與蝦身要緊密連接、蝦眼需清澈飽滿、蝦身自然捲曲飽滿、蝦鬚長且活動力較高。

足多蝦

餐盤上有一隻白描紅彩繪成的大蝦，是早年碗盤常有的花色。有蝦就是豐盛，也因為蝦子多足，所以有「足多蝦」（閩南語「很感謝」）的涵意。



蝦是溪、湖、海常見的水中甲殼節肢動物的泛稱，從昂貴的龍蝦到大蝦、草蝦、蝦仁等，種類眾多。知名畫家齊白石酷愛畫蝦，曾養蝦放在書桌上時時觀察，到了近 80 歲才說：「余畫蝦數十年，始得其神！」

保存

- 1 將蝦洗乾淨
- 2 去頭部及泥腸並瀝乾水分
- 3 -18° C / 存 30 日、7° C / 存 2-3 日

你常吃的蝦是哪一種？



蚶 Oyster



保存

不要清洗直接冷藏保存 4-5 天，也可以放在保鮮盒中冷凍。清洗時可以將蚶仔放在瀝水網勺中，用小流量的水沖洗到水變清澈，就可以料理了。

產期通常在 5—9 月

市場常見，體型較小、養殖期短的通常稱為蚶仔，多做為麵線或蚶仔煎等料理的食材搭配；體型比較大一點、養殖期稍長的是牡蠣；體型最大，用以生食的則為生蠔。會有不同的稱呼，是源自不同地區的慣用叫法，閩南語地區稱為蚶仔，粵語地區稱之為蠔，其實都屬同類。

挑選

選沒有泡水、蚶身完整飽滿有彈性，肉質有光澤且蚶葉顏色越黑越新鮮，一旦發綠、泛黃或因為泡水過久呈白色有腥味，就是變質了。



蚶仔煎



蚶架

營養價值

蝦是很瘦的瘦肉，一隻蝦熱量才 10 卡，一罐多多熱量就有 70 卡，所以在減肥或長輩需要攝取優質蛋白質時，蝦是非常好的食材。蝦肉所富含的蛋白質對身體的修復有幫助，同時也含有礦物質鈣、鐵、鋅，提供低脂又多元的營養。

現在冷凍科技很進步，冷凍蝦在良好的冷凍製程和保存下，新鮮度可媲美活跳蝦，選購的時候注意包裝是否有退冰的情況，冷凍蝦的正確退冰方式是拿出需要的量以流水沖到七分退冰即可做料理，保持鮮度與口感。

營養價值

有別於其它含高膽固醇的海產，一份重量 65 公克的蚶（約 8 顆），膽固醇只有 33 毫克，脂肪含量只有 1 公克，熱量為 50 大卡。因此蚶是低膽固醇、低熱量，心血管疾病的人可以安心食用的食材。而蚶的鐵含量也在貝類中名列前茅，對於貧血的朋友很適合；但蚶屬於內臟類，所以尿酸高的朋友淺嘗即可。

烏魚子。

Mullet Roe



烏魚子就是烏魚卵，每年冬天，烏魚群順著親潮沿台灣海峽南下產卵，漁民撈捕後鹽漬日曬，成為春節年貨的頂級食材，烏魚子單價高加上烏魚全身都可以利用，被漁民暱稱為「烏金」，在台灣有野生和養殖烏魚 2 種來源。

挑選

形狀：每副烏魚子應具兩片腎形卵囊，且顏色、大小、厚度要相等。顏色：顏色呈現均勻的黃色、棕色或褐色。有光澤、用燈照時呈半透明狀。硬度：以手指輕按能不凹不裂的是上品，如果有凹痕就表示乾燥不足，吃起來會黏牙，如果一按就脆裂表示乾燥過度，吃起來會硬梆梆的。

保存

以冰箱冷凍最佳。建議冷凍前先包裹一層報紙或塑膠袋，避免讓冷風直接觸碰到烏魚子本身，導致烏魚子凍傷而影響風味和口感。

烏魚膘



烏魚子夾蘋果



烏魚殼

切片烏魚子



烏魚子炒飯



產期通常在 11 月至隔年 2 月

營養價值

烏魚子富含蛋白質、脂質，維生素 A、E、B 群及葉酸，有些長輩有胃黏膜不全、甚至是胃萎縮的問題，導致維生素 B12 吸收變差，增加貧血危險，烏魚子的蛋白質裡有多種人體無法自行合成的胺基酸，有助調節生理機能、增強體力。現代人外食機率高，容易吃到來路不明的油，烏魚子中的油脂有不飽和脂肪酸 EPA、DHA，一週三薄片（約 30 公克）可以為身體補充好的油脂。

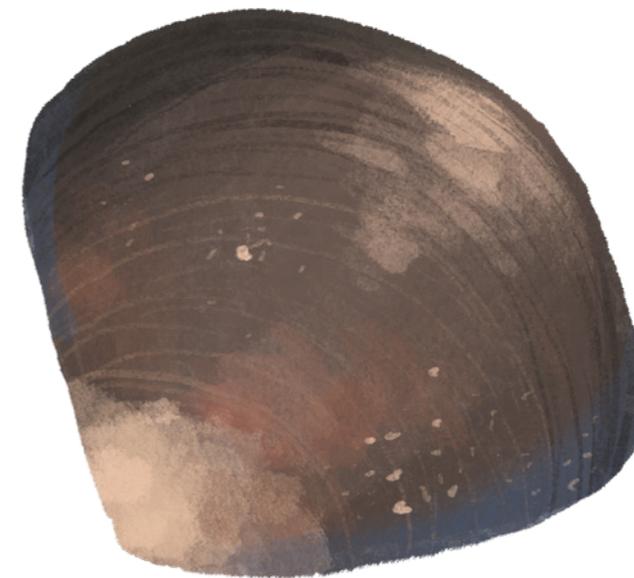
蛤 Clam



夏天南風吹起時，是蛤蜊等貝類最肥美多汁的季節，帶著耙子拎著水桶、做好防曬就可以「摸蜆仔兼洗褲」。

挑選

在水中挑選以殼體微開，伸出少許肉質的新鮮活體較佳。將蛤蜊移出水面時蛤蜊會嚇到緊閉雙殼，若張開或不完全閉殼，表示已死亡。也可持蛤蜊互相輕敲，結實的聲音表示新鮮可食。食用前先將蛤蜊滿水浸泡，加適量粗鹽靜置約半天以上，待其充分吐沙，再刷洗外殼後烹調。浸泡吐沙時可加入鐵製品（如鐵湯匙等）產生氧化作用，加速殼體開闔，以利吐沙。



蜆



保存

保鮮盒保存法：將蛤蜊直接放入可加蓋的容器中，蓋上一層沾濕的廚房紙巾維持濕度，再放入冰箱冷藏。

塑膠袋保存法：將蛤蜊放入塑膠袋中，盡量將袋中空氣全部擠出，製造出真空的狀態，放入冰箱冷藏。

* 泡水吐沙過的蛤蜊能保存的時間較短，若想延長保存期建議買回家後不要泡水吐沙。

營養價值

文蛤含鐵量高、熱量低，甚至比瘦肉熱量還低，對需要補充優質蛋白質又怕胖的長輩族群尤其適合。文蛤是內臟類，膽固醇、普林含量相對較高，有痛風、尿酸高的人要注意不可過量；反之，想控制體重的人，文蛤就是好選項之一。

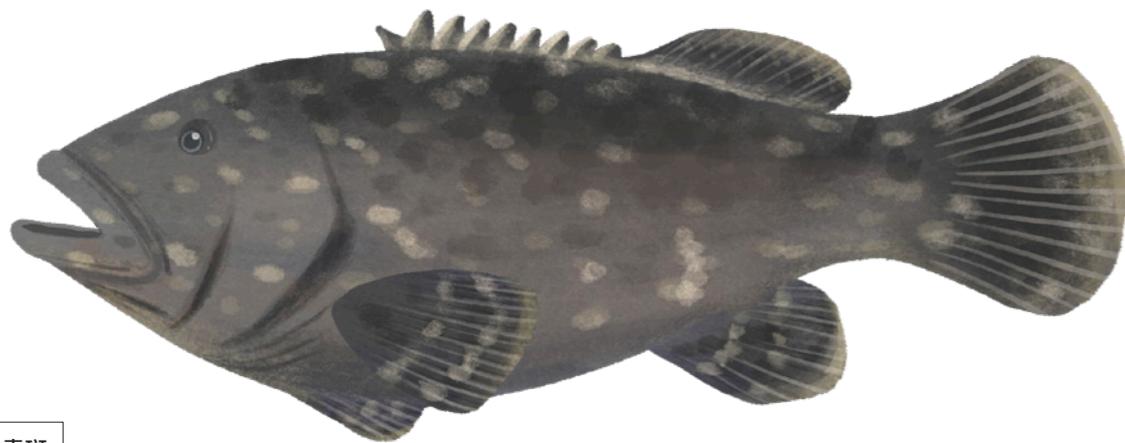
石斑 Grouper

石斑魚屬於高經濟價值魚種，是許多餐廳宴席的門面菜，石斑是暖水性魚類，種類繁多，由於成長快速、對環境耐受力強且售價高，深受養殖業者喜愛。

挑選

台灣有養殖業者為了方便消費者料理食用，將石斑魚做成冷凍產品，包括魚片、輪切塊、魚下巴等，省去要自己處理鱗片、內臟的麻煩。

市場也有業者會賣切好的龍膽石斑，消費者選購時要注意沒有魚腥臭味，若聞起來有股氨水味，代表魚已腐壞，且魚眼要炯炯有神，不能混濁或呈灰白色、魚鰓明亮且帶點透明感的紅色，魚身摸起來有彈性。處理後可用保鮮膜包起冷凍，延長保存時間，但還是要盡快食用。



青斑

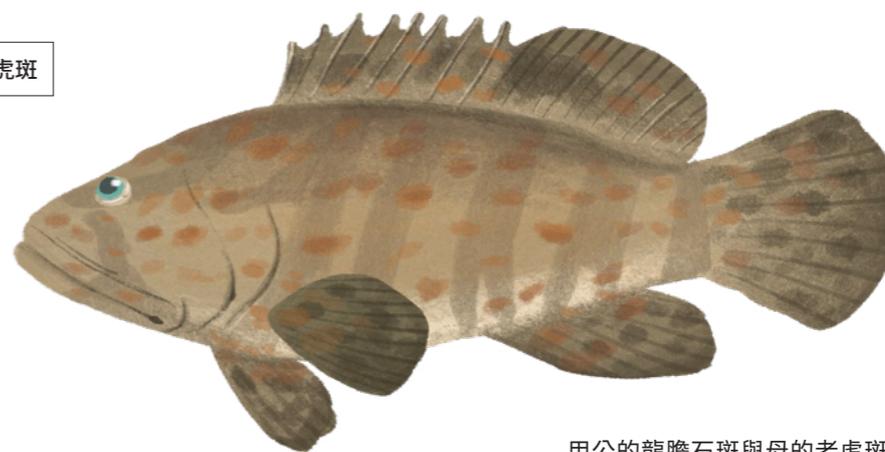
宴席常見的全魚菜色，是澎湖原產的石斑魚，經濟性高，成為台灣最早人工養殖與培育的石斑魚種，現在市面上食用的多是養殖魚，適合清蒸。

龍膽石斑

成年體長可逾 2 公尺，是石斑界的巨無霸，最大可重達數百台斤，因此也被稱為「斑王」，台灣養殖業者多是養殖 3 年，選取 30 到 50 台斤者販售。



龍虎斑



用公的龍膽石斑與母的老虎斑培育出來的雜交種新石斑魚，兼具龍膽的快速成長性和虎斑的強抗病力，肉質細緻又 Q 彈，近 2 年來價格已有超過龍膽石斑的趨勢。

清蒸龍膽破布子



龍膽石斑麵線



營養價值

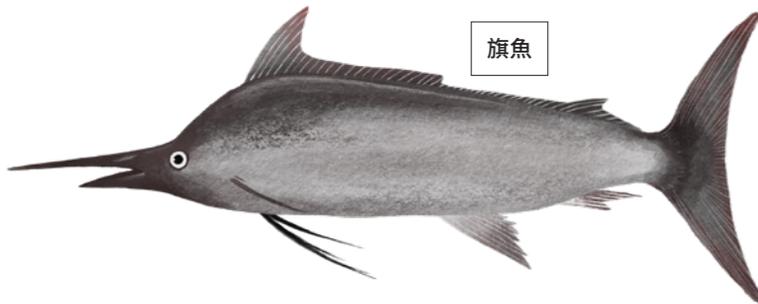
石斑魚品種多，龍膽石斑是體型較大的一種。龍膽石斑脂肪少、蛋白質高，且魚皮富含膠質，對愛美的人來說可是美味又養顏的好夥伴。有醫學研究顯示，持續採用地中海飲食法的人，睡眠時間和品質都相對比較好，因為他們多以低脂魚肉為蛋白質來源。且龍膽石斑的肉質細嫩、刺比較少，針對吞嚥咀嚼困難或牙口不好的長輩族群，龍膽石斑是好選擇。

魚 Fish

台灣四面環海，加上是親潮、黑潮洋流交會處，魚的種類眾多，洋流帶來豐富魚種。除了洋流外，東半部是岩岸，西半部是沙岸，東海岸以蘇澳為界，北為淺海，南為深海；西海岸以澎湖為界，北為泥沙底海域，南為珊瑚礁海域。各自孕育不同漁獲資源。

台灣洋流帶來的季節魚

暖季節魚



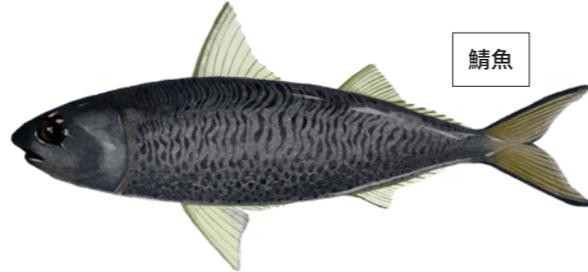
旗魚

黑潮來自溫暖的熱帶，海水中的營養鹽多已被浮游生物消耗掉，因此作用主要是讓洄游途中的魚類獲得溫暖的海水，且黑潮經過平均深度逾 500 公尺的巴士海峽，很多南方的淺海魚不易過來，不過黑潮夾帶大量的表層洄游魚類，在 10 到 20 公尺的深度活動，這些如旗魚、鯖魚、鯉魚、飛魚等大大豐富台灣魚類資源。

飛魚



鯖魚



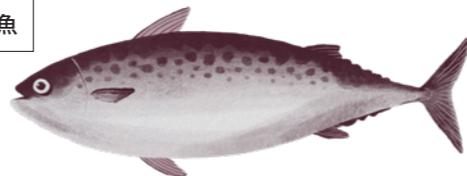
冷季節魚

土魷魚



冬天南下的親潮夾帶豐富的營養礦物鹽，大量小魚追食南下，成為滋養本地大魚的食物，如隨冷水來到溫暖台灣海峽的鮫魚、或本地石斑都會趁機「冬冷進補」，烏魚也會藉此南下產卵。如今隨親潮南下的主要是石首魚科，如春籽、鮫魚等經濟性魚類。

鯉魚



摸、看、聞 這 3 招挑選新鮮好魚

多數人知道挑魚要看魚眼睛及魚鰓，不過少數不肖商人會使用福馬林保持魚眼睛清亮、腮幫子鮮紅，因此看魚是否新鮮得用下列 3 個方法：

- ①摸：用手摸魚的表面有無黏液，魚越新鮮就越黏，若是加了福馬林，魚的表面就不會黏。
- ②看：看魚眼有沒有凹凸，微凸代表新鮮，凍藏後退冰或開始腐敗的魚眼會微凹。
- ③聞：若魚腮或魚肚聞起來很臭，就是不新鮮的魚。

冷凍魚現殺真空超低溫保存 不比現撈差

由於冷凍技術提升，很多冷凍魚甚至比現撈的魚更新鮮保險，漁船捕獲上船的魚貨，為了要加強保存時間，會直接將魚殺好，拿掉內臟，直接真空包裝保存，這種真空包超低溫保存的魚不僅安全，且價格不至於太高，但還是要挑有信譽的廠商選購。

挑選冷凍魚時，要特別注意看真空袋中，除了魚片之外，其他部分是否有水或冰晶或是冰霜，若有，可能表示魚已經解凍過，新鮮度打了折扣；若是真空袋破損或感覺沒有完全真空，保鮮程度也可能受到影響。

黃雞魚



地形影響下的定住性魚群

一、東部以蘇澳分界魚群

①蘇澳以北岩岸：東北角海岸有廣闊的波蝕棚，夾帶風雨的親潮南下，浪花拍打，有助長出大量海藻，直接或間接成為魚類食物，魚類覓食容易，容易長得肥美。

②蘇澳以南岩岸：懸崖陡峭，潮間帶較短且深海地形發達，適合大眼鯛（大目鱧）、金眼鯛（紅皮刀）等深海魚類棲息，另有隨洋流而來的飛魚、鬼頭刀、油魚、旗魚等經濟魚類。

二、西南岸珊瑚魚群

珊瑚礁主要分布在台灣西側的澎湖地區，墾丁、小琉球、綠島和基隆一帶。其中澎湖淺海範圍寬廣，加上是北方來的中國沿岸流和南方來的黑潮支流交會點，2 個洋流的魚種都有，還有定居本地的珊瑚礁寒鯛、石斑等魚種，讓澎湖成了海鮮天堂。

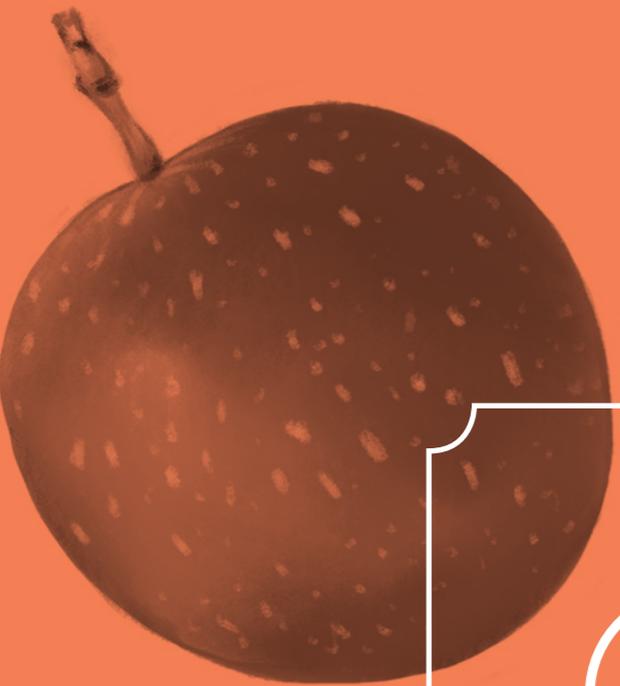
三、西岸北部的河口魚

台灣西海岸河流很多，很多沙泥底海域的魚，在進入乾淨的河口後，受到比海水更低溫、河水混合海水的刺激，加上河水豐富的營養鹽，魚肉會更肥美，例如鱸魚、鰻魚等。

營養價值

魚肉是優質好吸收的蛋白質，含有鈣、鋅、磷、鐵等礦物質。魚肉的脂肪中含有優質 Omega-3 不飽和脂肪酸，就是魚油中的 DHA 和 EPA，其中 DHA 是構成神經傳導細胞的主要成份，這也就是一般人常說吃魚會讓人變聰明的原因。

冷凍魚的解凍方式：建議要吃的前一天放在冰箱冷藏室中解凍，不建議直接用熱水沖冷凍魚退冰，解凍溫度變化遽烈，會讓美味度打折影響口感。



果

水果類

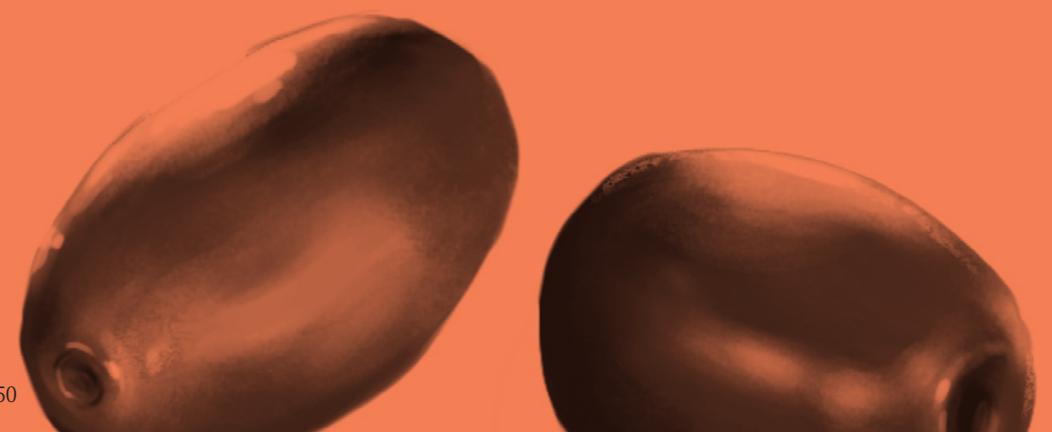
{ Fruits }



油

油脂與堅果種子類

{ Oils, fats, nuts
and seeds }



柿子 Persimmon



柿子的學名是「Diospyros Kaki」，Dios 的意思是「神的」、「神聖的」，pyros 則有「小麥」與「贈與之物」的意思，因此 Diospyros Kaki 具有「神贈與的食物」之意。美味又豐富營養的柿子被視為來自上天的恩惠。

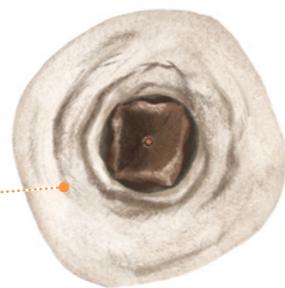
分類

柿子主要分為「甜柿」及「澀柿」兩大類，兩者差異在於成熟時能不能自然脫去澀味。澀柿需要人工脫澀才能食用，甜柿則是在樹上熟了就可以吃。

澀柿

果實碩大，果頂尖、蒂頭凹陷，形似牛心故名「牛心柿」，也因農民將其浸泡在石灰水中脫澀，俗稱「水柿」，果實外表多蒙著一層霧白色的碳酸鈣結晶。產期為 9 月下旬到 11 月上旬，是國內栽培面積最廣的澀柿。牛心柿甜度高、約 12-14 度，口感較脆、又名「脆柿」，主要產區在嘉義。

牛心柿



牛心柿乾

四周柿



四周柿果實較小、成扁平狀，因果面有 4 道淺縱溝，故名「四周柿」。農民多以電石脫澀，催熟後的四周柿皮薄而果肉變軟、顏色轉紅，俗稱「軟柿」、「紅柿」，產期為 8 月中旬到 10 月下旬，是國內栽種面積第二大的澀柿，四周柿甜度約 13 度，富有豐富果膠、果肉 Q 彈，不用特別咀嚼、入口即化，主要產區在台中。

石柿



石柿與牛心柿碩大、果實內部有籽剛好相反，石柿較小、平均重量在 150 克以下，果實內無籽，果形如饅頭狀、圓扁而無尖頂，皮薄且呈亮黃色，產期為 10 月初到 11 月底，主要產區在新竹。石柿雖然較小顆，但甜度極高、都在 14 度以上，且果肉較 Q，主要作為柿餅原料，鮮食較少。



筆柿



筆柿乾

筆柿如其名，果形長條、尾巴尖如毛筆，依果實大小可再細分成大筆柿、小筆柿。筆柿甜度高、果膠多、果實碩大，產期為 10 月初到 11 月初，產區集中在台中、嘉義。筆柿果肉 Q 彈，且果型長條、方便削皮加工，無論鮮食還是做成柿餅都適合，近年來市場價格極好。



筆柿餅

甜柿

台灣原本生產的都是澀柿，台灣省農業試驗所 1985 年引進日本甜柿品種，在台中市和平區摩天嶺地區試種成功，這種果實大顆、果肉脆且多汁，又無需經過脫澀工序、採摘後可直接食用，隨即成為柿農新寵，吸引廣大柿農紛紛改種，是當前鮮果市場的主要品項。



富有甜柿

文化

柿子是常見的水果，早年香軟的紅柿當道，近年來則流行口感脆爽的甜柿，尤其柿子諧音與「世」、「事」相同，有「事事如意」、「世世平安」吉祥話寓意，更成為年節送禮佳品。

挑選

挑選柿子可依下列要領：**①重量**：依單果重量多寡分級，越重價格越高。**②形狀**：果形整齊飽滿，需具有品種特有的形狀，如富有品種果形為扁圓形，次郎品種果形為扁方形。**③外觀**：表皮光滑且沒有褐斑或蟲孔，萼片鮮綠。**④口感**：質地細緻，甜脆新鮮，風味濃郁，食用時無澀味。

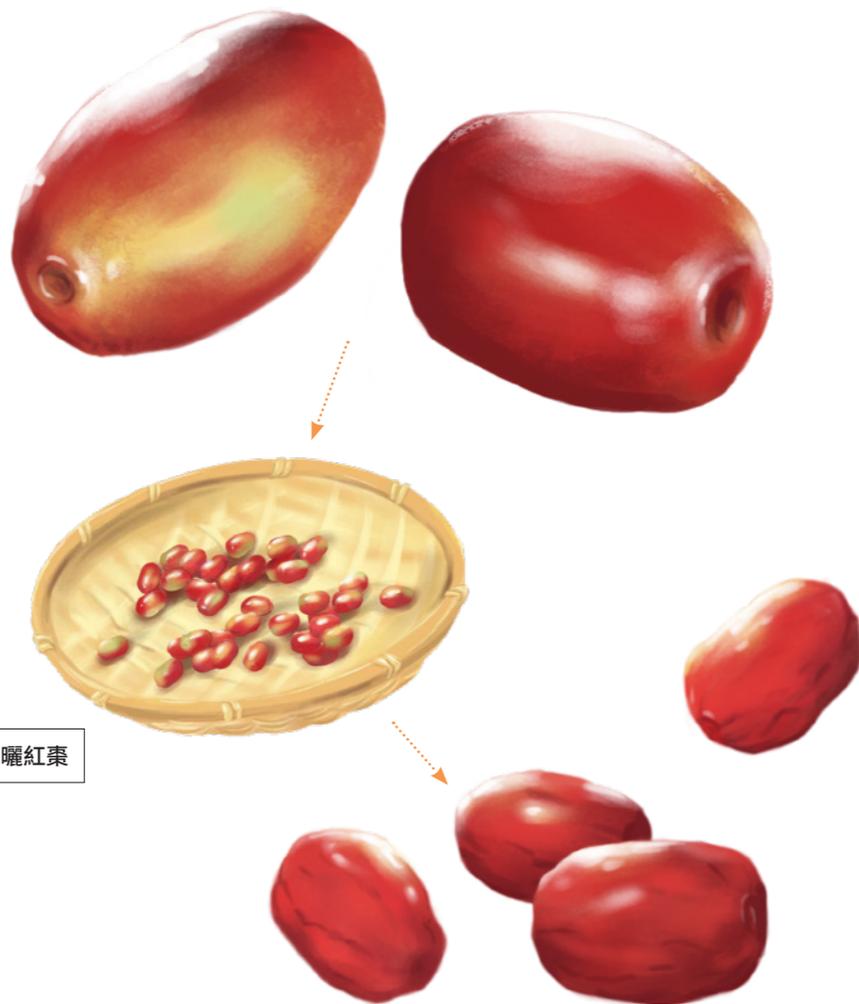
營養價值

柿子含有單寧酸，具有抗氧化力。網路常流傳：「吃完柿子再喝優酪乳會不會中毒？」不會喔！但若是吃過多柿子，加上蛋白質類食物吃過量，就會容易在胃中導致胃結石，進而覺得腸胃不舒服。柿子經過乾燥加工後做成的柿餅，其中維持健康的維生素 A、維生素 C 含量雖會下降，但膳食纖維、鈣質及鐵質都比較高，像膳食纖維和鈣質提升了 950%、187.5%，鐵質則增加 1 倍。柿餅若當成零嘴吃，不知不覺間容易過量，建議一餐一顆，或者切丁入菜會比較好控制份量。

紅棗 Red Dates

苗栗縣公館鄉是全台唯一的紅棗專業生產區，紅棗有補氣養血之效，廣泛應用在各式食補料理，是許多人熟知的中藥材，但紅棗除了乾果，新鮮果實的滋味也是一絕，青綠色的果實點綴著一抹紅，一口咬下，清甜、爽脆的口感讓人難忘。

3月中旬萌芽，4月中開花，7月到8月結果，也是採收期，10月後落葉，進入養精蓄銳的睡眠期。



曬紅棗

中國紅棗 VS 公館紅棗



中國紅棗

公館紅棗

中國棗的種類約有 700 種，公館紅棗品種雖源自中國，但中國如今已沒有如公館「雞心棗」的品種。比較兩岸紅棗，台灣紅棗顆粒較小，但經過評比，台灣紅棗的藥用功效和糖酸比較好，因此公館紅棗乾 1 斤行情約要 800 元，中國紅棗乾貨進貨價格 1 公斤只要 48 元，相當 1 斤才 28.8 元，價格差異很大。

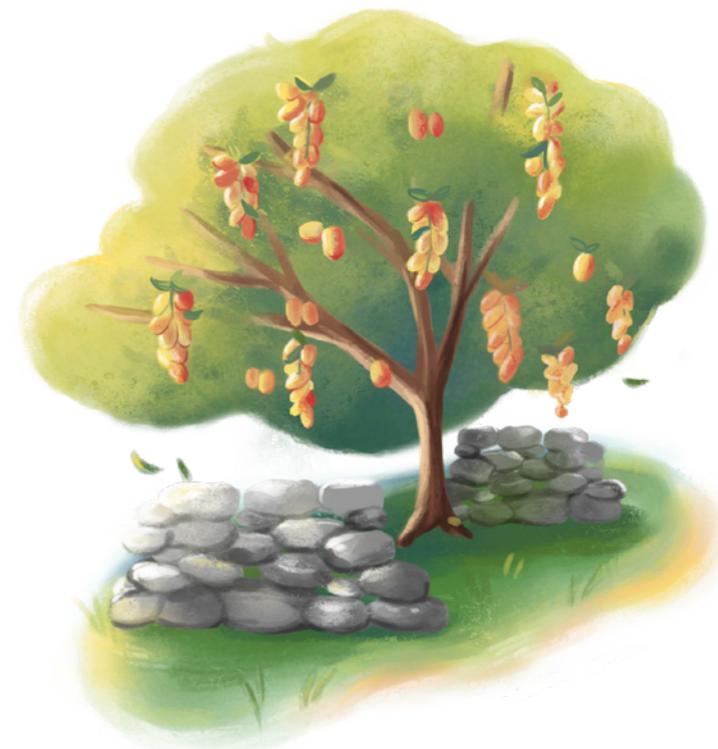
製程差異：公館紅棗是採下鮮果後以 7 到 10 天全日曬製成，中國則是在樹上成熟後採摘，有些可能再經過醃糖、染色甚至添加防腐劑等製成。

保存

鮮果在室溫不耐貯存，大概 3 至 5 天就會變軟皺縮，維生素 C 含量也會大幅減少，最好趁新鮮趕快吃完；紅棗乾可以用密封袋或保鮮盒裝好冷藏。

歷史

台灣栽培紅棗起源於清朝末期的 1875 年，公館鄉石墻村民陳煥南的友人從中國廣東省潮安攜來 2 株紅棗樹種苗，陳煥南種在自家庭院，這 2 株就是公館紅棗樹的始祖。因紅棗莖幹有刺，先民廣種在家外圍石牆或縫隙，強化防禦能力，成功防堵外族入侵，讓客家人成為苗栗平原的主要族群。陳家後來將樹種分贈親友，公館鄉種紅棗的風氣開始普及。



Tips：市面上還有很多鮮食的蜜棗，本名印度棗，也是鼠李科棗屬植物，但與落葉果樹的紅棗同屬不同種。蜜棗原產於印度、緬甸及中國雲南一帶，何時傳入台灣已不可考，但在日據時代就有栽培，經過多年品種選育和栽培技術改進，果實甜脆多汁，已成為高雄、屏東、台南、嘉義等南台灣地區重要特產，主要品種包括中葉、三木、高雄 8 號珍寶、高雄 11 號珍蜜及高雄 12 號珍愛。



蜜棗



紅棗花



紅棗莖

營養價值

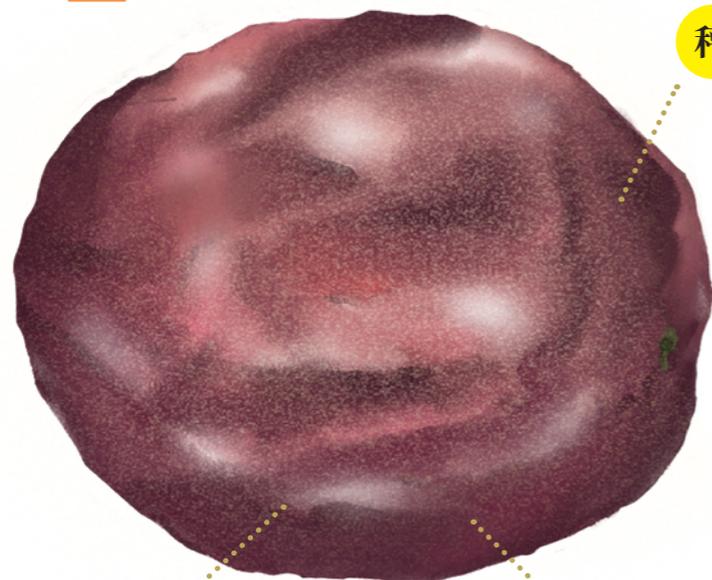
紅棗含維生素 B、維生素 C、維生素 P、胡蘿蔔素、蘆丁、黃酮類等微量營養素。維生素 C 具抗氧化作用、促進膠原蛋白形成，有助於傷口癒合。維生素 P 有助皮膚、黏膜及消化系統的健康。紅棗在六大類分類上屬於水果類，豐富的黃酮類能幫助身體循環。

百香果

Passion Fruit

台鳳公司在 1960 年推出各式果汁飲料，以百香果英文「Passion」的日語化讀音，轉出「百香」兩字，也符合百香果隱含香蕉、菠蘿等眾多水果香味的特性，從此就通稱為百香果。果肉酸中帶甜，味道濃郁，鮮食或加工皆可。

挑選



秤

用手比較沉甸甸感，愈重代表內含更多果汁與果肉。

看

果皮硬挺飽滿較新鮮，有皺褶表示已放置數天，但此時賞味較甜。

搖

輕輕搖晃，若無聲無息表示果肉未分離，通常較甜，若有晃動感或水聲會較酸。

保存

買回家的百香果不要冷藏，會「愈冰愈酸」，放在室溫下，果皮皺褶會慢慢加深，水分蒸發、酸度降低、香氣變濃。

百香果會產生大量的植物賀爾蒙乙烯，有催熟效果，會讓水果成熟、蔬菜變黃，並使花兒早凋。故最好不要與其它水果蔬菜放在一起保存。

吃法



品種



黃百香果

1964 年由中美洲引進推廣，果形較大，成熟時果皮亮黃色，多用於加工使用。



台農 1 號

1975 年由農試所育出的品種，爸爸是黃百香果，媽媽是紫百香果，成熟時果皮紅紫色，個頭大，果肉酸中帶甜，味道濃郁，鮮食或加工皆可，是目前種植主流。



紫百香果

日治時期從日本引進栽種，個頭相對小，果汁香味濃但含果汁量約 30%，相對較低。



滿天星

又稱「蜜糖百香果」，從印尼引進，果形比台農 1 號大，酸度低、甜度高，因表皮有白色小斑點得名。

主要產期在 6 月到隔年 2 月，盛產期是 7 到 9 月，一年可收成 2 到 3 次。



營養價值

百香果含有維生素 A、C、葉黃素、鈣、鐵等成分，有「果汁之王」美稱。百香果的維生素 A（類胡蘿蔔素）很高，有助於維持在暗處的視覺，增進皮膚的健康，而維生素 A 及維生素 C 都是有益身體的重要營養素，能幫助人體面對感冒、流感。飯後搭配百香果可以促進鐵的吸收。

Tips：研究指出吃百香果後血糖上升相較其他水果比較緩慢，「糖友可不可以吃呢？」答案是可以！2 顆百香果約一份水果，一天的食用量不能超過 4-6 顆，需要分散於三餐吃，且不可以再吃其他水果，不然血糖還是會受影響。

苦茶油

Tea Seed Oil

中國人食用茶油已有超過 2 千年的歷史，主要作為藥用與滋補品，根據《本草綱目拾遺》記載，茶油具護髮與顧胃等功效，可內服、外用。

大果油茶



小果油茶



分類

茶油，顧名思義就是從「茶樹」榨出來的油，屬於山茶目、山茶科、山茶屬的「山茶樹」大家族，全世界山茶屬植物有 200 多種，在台灣較常見可榨油的茶樹有 2 種：油茶樹、茶葉樹。

茶葉樹



1. 油茶樹分 2 種：大果油茶、小果油茶

號稱東方橄欖油的「茶油」是利用油茶樹的籽所榨出的油，日本人稱做「椿油」，韓國人稱「石榴花油」，中國人稱「山茶油」，香港人與歐美人則習慣稱「茶花籽油」，別名非常多。

①大果油茶：由中國引進的常綠小喬木，樹高可達 6 公尺，有白花、紅花之別，台灣主要栽植在中南部，一般樹齡逾 6 年才有較佳的茶籽，通常在 10 月到 11 月間採收，大果榨出來的油質色澤偏金黃，味道爽口清香，發煙點可逾 200°C，無論是低溫冷油或高溫油製烹煮都很適合。另因本種植株耐火性佳，故亦供作防火木帶樹種。

②小果油茶：學名「短柱山茶」，樹高可達 7 公尺，台灣原生於中低海拔山區，主要栽培於北部，適當採收期在 10 月中下旬，果實相對較小，白花小果會開出金黃色花苞，又稱「金花小果」。小果榨出來的油量豐富，香味醇厚，口感滑潤，也適合生飲、拌沙拉、沾麵包等，烹煮時建議低溫冷油較好。

2. 茶葉樹：一般以葉子製成綠茶、紅茶、烏龍茶的茶樹，茶籽也可用來榨油，這樣的油多被稱為「茶籽油」。但考量經濟效益，這些茶樹多用來製茶，榨油較少。

名稱

民間會在「茶油」前加一個「苦」字，是因為以往的過濾技術尚未成熟，茶油殘渣含有鹼性的碳酸鈉，較有苦味，才獲此名。



使用

苦茶油的發煙點可逾 200°C，適合炒菜、炒肉、拌飯、拌麵等不同烹調方式，但高溫油炸則會破壞其成分，較不適合。

油茶籽榨油後的茶粕及種殼等副產品，可進一步透過萃取、加工等技術，開發成不同的有機肥料、清潔用品及保健產品等，也可把茶粕片灑在田裡防治福壽螺，應用範圍廣泛。

保存

茶油品質在 6 個月內相對穩定，之後氧化速度會逐漸加快，建議開瓶後在 1 年內食用完畢，並貯放在陰涼、乾燥、無日照環境。選購時最好選深色瓶身，或以紙張包覆瓶身、隔絕光線的產品，可以延緩油品氧化，延長茶油的賞味期限。

茶油手工皂



茶籽粕



茶花籽油



茶花籽油



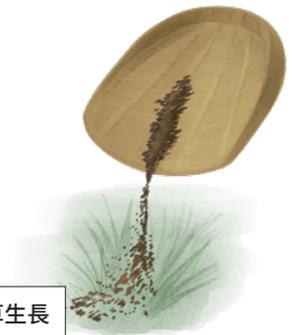
茶葉籽油



清潔用品



茶殼覆蓋茶樹周邊，抑制雜草生長



營養價值

茶油號稱「東方橄欖油」，其中所含有的單元不飽和脂肪酸比橄欖油還高，同時又有茶多酚、維生素 A、維生素 E 等營養素，維生素 A 有助於維持在暗處的視覺，維生素 E 又名為生育醇，具抗氧化作用、維持皮膚與血球的健康，是婦女保健很重要的營養素，單元不飽和脂肪酸高，有助調節生理機能。擔心三高的朋友，並非一滴油都不吃才是健康，還是要適量補充好的油脂才能讓身體機能運作順暢，就像機器也需要潤滑油，才不會在運轉中卡住甚至故障。

島嶼食紀：科普說 / 宋思明, 柯永輝, 李婉萍
文字. -- [南投市] : 行政院農業委員會水土保持局, 2023.05
面; 公分
ISBN 978-626-7110-79-9(精裝)

1.CST: 農作物 2.CST: 水產品 3.CST: 烹飪
4.CST: 台灣

427

112004987

島嶼食紀——科普說

發行人 李鎮洋
出版者 行政院農業委員會水土保持局
編審 林長立、陳玲岑、陳明賢、莊皓雲、劉力嘉、徐鏡庭、賴翠媛
企劃單位 嶺東科技大學
文字 宋思明、柯永輝、李婉萍
插畫 劉子愉、傅羿瑄
編輯設計 陳正桓
印刷 森巨印刷
出版日期 2023年5月
定價 1套(3冊) 1,280元 | 本冊 350元
ISBN 978-626-7110-79-9 (精裝)
GPN 1011200374