

# 瑤公農業產銷會訊

雙月刊 2006年1月號 第33期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧  
李昭緣、曾淑莉、王麗華、謝淑麗

創造新農業文化



## 先睹為快

- 1 專題報導  
閱讀黑色條塊 聽商品條碼在說話  
活動VCR 味噌DIY講座  
步道森林與有機農場一日行  
茶葉小百科 白毫烏龍茶  
田園詩賞 採茶歌

- 3 檢驗觀測站 石斑魚與孔雀綠  
有機話題 有機生產的在地觀點  
安心蔬果 草山採莓去！  
4 台灣諺語 台灣錢淹腳目！  
蔬果小百科 苦瓜

發 行 人：陳瑞卿  
會 址：100 台北市忠孝東路一段10號  
網 址：<http://www.lukung.org.tw>  
本刊圖文，未經同意不得轉載！

名 樣 點 貼 處

國內郵資已付  
監察院郵局  
許可證  
北台字第16174號

免費贈閱

### ● 專題報導

## 閱讀黑色條塊 聽商品條碼在說話

### 商品條碼是通行全球的商業語言

住在都會區的人們，若您的生活作息依賴現代化商店頗深，則不論是冷飲櫃中挑選出的咖啡，陳列架上的麵包，即時即食的便當配飲料，或是



◆商品條碼在農產品的應用（陽明山新安山藥產銷班）。

結帳時隨手補上的報紙一份，都可見店員拿起讀碼機，就著商品上印著黑白線條的條碼，「嘩」、「嘩」、「嘩」幾聲，正確而迅速地完成了結帳的動作。假日到量販店購物更是一絕，琳瑯滿目的商品，紅的、青的、黑的、白的、黃的，滿滿的購物車，擁擠的人群，站在收銀台旁，總是能將各式各樣的組合搭配或特價拍賣的商品，完成高難度的加總，讓消費者甘心地掏出腰包付款。

在現代化的賣場上，99%以上的商品都在包裝上印著符合國際標準的商品條碼，這個通行全球的符號，正是藉由國際GS1 (Global Standard One)組織的管理，在結構化的編碼原則下，在全球任何供應鏈點上暢行無

阻，成為供應鏈夥伴最簡單、最廉價的工具，再加上資訊系統的自動讀取與紀錄，成為追蹤與追溯管理系統的鑰匙，更結合了電子資料交換的系統成為全球商業共通的語言。GS1是商業共通資訊全球標準倡導者，其前身為EAN International，1977年成立於比利時布魯塞爾，以推動國際物品編碼為主；2002年代表UCC (Universal Code Council) 的美國與加拿大一同加入EAN組織，使得主導物品編碼，推動自動識別與電子商務標準的兩大組織達到真正合一，於2005年正式更名為GS1，立意結合一百餘個國家會員，領導全球標準之設計與推廣，以創造大眾利益。

### 台灣農產品競爭力的提升

台灣自從2002年元月一日正式加入WTO國際組織，各個產業面臨的是一個國際競爭的經營環境，雖然依WTO規範台灣將可自由輸出產品到組織內的成員國家中，但是，相對的，台灣也必須開放各組織成員國產品輸

入到台灣市場來，這對部分長期受到政府保護政策之台灣產業，尤其是農業而言，無疑是一個巨大衝擊。

有關農政單位因應此一議題，將安全農業的政策與國際市場的需求作為重要的產業政策，積極地導入農業的產銷履歷制度，一方面建立合理的貿易屏障，一方面也提升台灣農產品的競爭力；除了在生產技術的精益求精外，同時也導入國際條碼的應用，一方面協助農產品在標準化、商品化進而國際化的品牌形象建立上，奠立農業資訊化的基礎，另一方面也促進台灣農產品藉由國際條碼的應用與國際市場的商業主流相接軌，加速台灣農產品在消費市場的流通速度，方便其物流的管理與追蹤；同時也有助於台灣農業產銷電子資料的收集與分析，朝向計畫性生產的規劃預測，以符合市場與消費者的需求。

### 國際條碼讓農產品為自己發聲

國際條碼是農業資訊化升級的重要工具，生鮮農產品為了符合食品安全追蹤系統(Traceability System)上安全控管與整體管理的提昇，除了使用一般熟悉的商品條碼(EAN-13)作為產品的編號外，也使用EAN-128條碼將國際標準所制訂，用來代表生產

或包裝日期、重量、運送箱號、生產履歷等生產端重要訊息的應用識別碼(AI, Application Identifier)加以條碼化，將生產者產品與生產履歷的資料透過EAN-128的攜帶與銷售者的管理系統相連結，銷售者則可利用國際條碼與網際網路的結合將銷售與生產的資訊提供給消費者。這正是農產品產銷履歷已經實現的願景，下一次當您在台北101大樓Jason超市、美麗華頂好超市、大葉高島屋Jason超市、台北市農會或是新竹柑仔店等知名超市，選購具有以國際條碼為「身



◆台北101大樓Jason超市內的產銷履歷專櫃。

分證」的農產品時，可利用在賣場中設置的「農產品產銷履歷資訊查詢精靈」，掃瞄履歷條碼，透過網際網路可立即取得相關生產履歷的資訊，讓農產品為自己發聲。

### 更詳細的資料請參考

GS1 TAIWAN網站 <http://www.gs1tw.org>  
行政院農委會網站 <http://bulletin.coa.gov.tw>

(本文作者為財團法人中華民國商品條碼策進會EPC global經理)



## 活動VCP 味噌DIY講座



秋冬季節，氣候涼爽，正是釀食品的好時機。繼去年推出紅麴講座之後，今年規劃三場次味噌DIY講座，因味噌教學須有事前的準備工作，例如：米麴的製作，所以早於八月份便邀請賴秋月小姐擔任講師，並且協調教學時間及課程內容，獲得老師認同及確定後，決定於十一月正式開課。

味噌是很好的食材，主要以黃豆、米為原料，添加米麴及鹽，經一段時間的發酵而完成，算是健康食品，也是家庭實用、美味的調味料。但使用上，大都侷限於味噌湯，其實看似簡單的味噌湯，也是大有學問！在日本的味噌湯裡，隨季節變化，會選擇不同的材料。除味噌湯外，家庭料理的運用更是廣泛，從醃漬小菜、料理的淋醬或拌醬、燒烤料理、甚至

鍋類的湯底，都是以味噌來調味。在二個小時教學課程裡，賴老師介紹味噌的特性、教導學員選擇食材，以傳統、簡單及方便的方法，現場示範教學。為增加學員參與感，除了泡、蒸、煮、攪碎等需先行處理外，我們也讓學員分組參與攪拌、消毒、自行裝罐、貼標籤等工作，再將半成品帶回發酵約四個月後，才算完成。

此次的課程活動推出不到三天，三個場次全數額滿，由於老師時間、年度經費及其他因素考量，無法滿足所有需求。最後，非常感謝大家熱烈的支持、參與，我們將以更審慎的態度來規劃明年度的活動！



■ 吳敏芳

## 步道森林與有機農場一日行

■ 曾淑莉



11月中、下旬，台北多半是陰晴不定的天候狀態，老天爺難得在11月26日活動當天給了一個乾爽又溫暖的天氣，讓早起參加「步道森林與有機農場一日行」的朋友們，在如此舒適的天氣裡，有了最美好的開始。

位於北投區的忠義山親山步道，是目前台北市政府規劃的20條五大山系（大屯、七星、五指、南港、二格）步道之一，此次所安排的有機農場正好就在步道沿線，活動就以步道與農場為主軸，在週末假日，一群將近80人的團體就這麼浩浩蕩蕩由山下出發，循著濃密的原始林步道緩步向上，一邊享受清新的森林浴，一邊活動筋骨、練練身體，大約半個小時的路程，來到位於關渡平原之上的元極有機蔬果耕學農場。



農場活動的安

排，在分組進行廣式羅

葛糕動手做的鄉土活動拉開了序曲，詭譎凌亂的領料秩序，似乎並沒有打壞前來參加活動者的興致，每一個人都滿心期待著自己的作品，互相較量哪一組的作品最為上相。

午餐由農場主人70多歲的婆婆掌

廚，身體硬朗的婆婆井然有序地烹煮著簡單的家常料理，道道都受到大家的歡迎，不僅盤底朝天，還連續加了好幾次菜，出乎意料之外，大家對農場主人自行製的綠豆芽情有獨鍾，因為鮮甜、清脆的口感，令人忍不住一口接一口。

下午的活動內容，則包括實地下田採菜、農場的有機栽培導覽，以及最後的步道攻頂、生態池的垂釣活動（姜太公釣魚），既有趣又富於教育意義；在農場制高點的平台，看著不遠處的捷運淡水線川流不息，離開塵囂不到半小時的路程，就能擁有所如此的天然環境，令人不由得讚嘆！並讓人直呼不可思議。

身處大台北都會區，人們似乎已經習慣了冷漠對待，農場裡，平易近人的環境特質，讓人忘卻了塵囂，山中歲月，令人欽羨！有這麼一塊有機耕種的土地在台北近郊，不管對戶外教學的紮根教育，或是對消費推廣的宣導觀摩，都是一件很難得的事！



## 白毫烏龍茶

■ 陳國任

白毫烏龍茶的名稱相當多，英國人以其外觀漂亮及香味濃郁甘醇，譽為「東方美人茶」，洋人喝此茶時喜放一、二滴香檳酒增加香味，又稱「香



檳榔烏龍」。本省客家人稱它「吹牛茶」，即「凸風茶」、「膨風茶」或「椪風茶」之俗稱：因它是天旱炎熱的產品，又被「艇阿蟲」（閩南話）咬過，故又稱「圓阿茶」。又其外觀有紅、白、黃、綠、褐五色，謂之「五色茶」；其嫩芽的白毫很多，烘焙出來以後茶心銀白，故又稱「白毫烏龍茶」。因產量很少，是台灣部分發酵茶中極品。

一般白毫烏龍茶的品質，若以季節區分，以夏季芒種節氣製造、其品質最佳：夏季在北部是小綠葉蟬危害嚴重的季節，但因環境氣候變化，各地危害情形會有不同的表現，因此產

量不多。適製品種為青心大冇，該品種早期與青心烏龍、大葉烏龍及梗枝紅心為台灣四大茶樹品種，分布於桃園、新竹及苗栗等茶區，早期以製造綠茶與紅茶為大宗，行銷國外為主，近年來由於外銷市場萎靡不振，轉型製造部分發酵茶，並以內銷為主要架構。

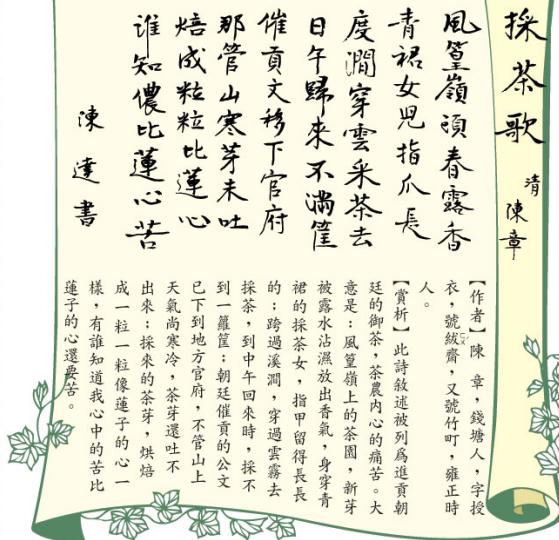
白毫烏龍茶其製程極為繁瑣，可分為曬（日光萎凋）、翻（室內靜置攪拌）、炒（殺菁）、悶（靜置回潤）、揉（揉捻）、烘（乾燥）、篩（篩分）等七個步驟。製程屬重萎凋重攪拌，關係著色香味之表現，若稍為不慎，滋味既澀又苦，蜂蜜香熟果味之品質特性無法形成。外觀白毫肥大、葉部綠、黃、紅、褐相間，五彩調和，顏色鮮艷，有別於包種茶之墨綠色；且經浮塵子侵食，以採一芽一葉或二葉製造而成，其蜂蜜香及熟果味有別於包種茶之清香或凍頂茶之焙火香，這就是雅稱「東方美人茶」、俗稱「椪風茶」、學術稱「白毫烏龍茶」之品質特徵。

在盛夏的季節，不妨暫且遺離包種茶的清香，享受烏龍茶獨特的香氣及滋味，熱飲或冷泡皆宜，如果滴點香檳酒，更添增烏龍茶味之多樣性。

## 田園詩賞

### 採茶歌

清 陳章



**【賞析】**此詩敘述被列為進貢朝廷的御茶，茶農內心的痛苦。大意是：風篁嶺上的茶園，新芽被露水沾濕，放出香氣，身穿青裙的採茶女，指甲留得長長的；跨過溪澗，穿過雲霧去採茶，到中午回來時，採不出來；採來的茶芽，烘焙到一簾筐；朝廷催繳的公文已下到地方官府，不管山上的人。

天氣尚寒冷，茶芽還吐不出來；採來的茶芽，烘焙成一粒一粒像蓮子的心一樣，有誰知道我心中的苦比蓮子的心還要苦。



## 石斑魚與孔雀綠

■ 孔繁慧

台灣養殖石斑魚年產量約1萬3000公噸，產值達新台幣21億元，是台灣地區高經濟價值的魚種。但自今年九月份爆發養殖石斑有孔雀石綠殘留事件後，國產石斑魚銷售量較以往減低了七成，此事件造成石斑魚乏人問津，市場銷量頓時驟減，導致產業危機，不僅直接衝擊到養殖業及其相關產業者之生計，也影響消費者食用的安全。相關單位應做好安全控管監督之責，其他業者亦務必堅守安全品質第一，才能有永續的產業生命。

石斑魚的生態習性一般棲息於熱帶與亞熱帶地區的岩礁海域，屬底棲性魚類，大部分種類棲息水深不超過100公尺，少部分深達100~200公尺（甚至有深達500公尺的紀錄）。一般為夜行性，白天獨自穴居礁洞，有海中巖窟王之稱，夜間覓食，主食洄游魚類、大型甲殼類及頭足類等。同時石斑魚也具有領域性，攝食時大魚常會驅趕小魚，飢餓時甚至有自相殘殺的現象。

台灣目前養殖石斑魚種類有青點石斑、瑪拉巴石斑、點帶石斑、老鼠斑及鱸滑石斑等，以點帶石斑及馬拉巴石斑最受養殖戶喜愛，此外目前市場上具有潛力開發的品種有老虎斑及龍膽石斑。

孔雀綠又稱孔雀石綠，它是一種親油性的苯

環，化學式為 $Cu(OH)_2 \cdot CuCO_3$ 。孔雀綠一般有兩種，第一種是天然的礦石，為水合鈷式碳酸銅，呈翠綠或草綠色的塊石，能溶於酸類，主要用於銅的提煉和供作顏料，但並不用於水產養殖業。第二種是孔雀綠染料，是人工合成的有機化合物。在酸性下加過氧化鉻使其氯化，並在酸性液中沉澱出色素鹼，它是屬於三苯基甲烷型的綠色染料，為綠色片狀晶體，有閃爍的金屬光澤，能溶於水和醇，水溶液呈藍綠色，具有相當好的殺

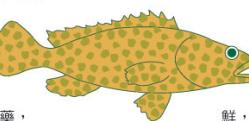
真菌效果，一般漁民及  
養魚業界都用來預防  
魚類的水黴病、鰓黴  
病、小瓜蟲病等。

在國內孔雀綠是禁藥，  
尤其是食用魚完全禁止使用，因為許多研究報告顯示，魚體攝入孔雀綠後，積蓄在魚肉、肝臟等部位，若經人類食用後會有致癌的危險，孔雀綠也會導致其他動物的肝遭受毒害，產生病變，引起貧血及甲狀腺異常，同時亦會影響胎兒的發育，故多年前台灣已禁止使用孔雀綠作為動物用藥，美國、歐盟、加拿大、日本、泰國、新加坡、香港也都禁止使用在動物身上，亦禁用在食品添加上。

近幾年養殖業者針對活體魚外銷時，為使魚皮外觀漂亮賣相佳，在運送的過程中會使用孔雀綠，另外也有曾使用過孔雀綠的魚塭池水及底泥，因孔雀綠沒有消失，而感染到下一批魚苗。所以魚塭池水及底泥要澈底清除才能避免感染孔雀綠。一般而言，孔雀綠在使用一個月後，在魚體及魚池內即會消失，但它也會成為還原型孔雀綠，還原型孔雀綠與孔雀綠的毒性相同，但其殘留的時間非常長，有三至六個月，甚至也會長達一、兩年後，才會自動

消失。有關孔雀綠的檢驗標準，目前國內是依照歐盟的標準，孔雀綠及還原孔雀綠二者加起來不得大於20ppb。

石斑魚是海鮮中的一種珍饈，牠的肉質鮮美，營養豐富，功能也不俗，能降低高血壓、高血脂、冠心病等心血管疾病的罹患機率，所以在選擇石斑魚時，要選擇來源有嚴格控管的魚，目前農委會漁業署正大力推廣優良養殖場標準，養殖協會也在積極推動魚貨來源五聯單，透過水產品的生產履歷制度，消費者能明確了解一條魚的生產過程而吃得安心，進而區隔及淘汰一些來路不明的水產品，同時讓國產養殖石斑產業東山再起，也讓消費者能吃到優質的水產品。



### 有機話題

## 有機生產的在地觀點

■ 曾淑玲

台灣有不少相當具有經營理念的專賣業者，在篩選有機產品的進貨時，會優先考慮「本土」生產或製造的產品，一點兒都不崇尚「外國的月亮比較圓」的論調！除了產品的鮮度、成熟度的即時性條件之外，國外產品在長途運輸過程，特別是生鮮產品，通常必須使用許多保鮮、防腐的措施，來維持到貨時的最佳賣相，許多未必對人體有益的物質，就可能影響到產品本身的健康訴求。

約莫在民國85年左右，國內有機產業才剛剛起步，有關生產栽培與技術的規範，都還沒有一個具體的要求，加上有機農場的可信度還有待評估，業者往往大量採用國外

進口的有機產品，甚至有部分業者引進國外的有機生產標準，一味地認為國內的生產環境無法栽培出真正的有機產品，當時，真所謂「有機產業的寒冬」，許多早期從事有機生產的農場，一路跌跌撞撞，唯有親身經歷過的人，才能領會其中的艱辛！

這幾年來，有機產業環境迅速改變，雖不滿意，但尚可接受。消費市場對有機產品的接受度與認知度大為提升，投入有機產業的人數、面積與品類，也同時逐年量化。許多高度倚賴進口有機原料進行製作加工的業者，例如豆腐產業，也曾試在國內另覓可供生產的土地進行黃豆生產，聽道這般的訊息，多半會令人感到振奮異常，因為許多原本在台灣就可以自行生產、品質也非常好的作物，都在大量進口的替代下，農民放棄了原有的耕作，轉為階段性高經濟作物的生產，而使得這些產品逐漸在台灣的作物環境中銷聲匿迹，這是非常可惜的一件事。



◆ 草生栽培的台灣芭蕉！

很多人意識到：如果對自己腳底下所踩的這片土地都一無所知，那麼實在沒有必要一味地往外發展，特別是有機農業，因時因地制宜的隨機特性，都可能改變作物本身所要呈現出來的產品獨特性—不可取代的風味，這往往成為吸引大批訂單的依據。

越來越多的人跳出國外進口的迷思，嘗試在台灣就地挖寶，發掘更多能夠在本地生根茁壯的作物，

來因應接踵而來的進口農產品傾銷入台的危機。目前分佈在台灣各地的有機農場，從單一運作的小農，到集結區域農地的產銷班，以及集團栽培的有機農業生產專業區，都有其存在的特殊定位。也都努力

在作物與環境的相容性，讓其發揮出最大、但也最和諧共處的生產條件。

「在地生產、在地銷售」是許多農戶的願景。農場產出的產品，

不需額外支付包裝、運輸成本，直接在當地就能處理、銷售；或是透過宅配的方式直接配達訂戶，讓生產與消費兩端互蒙其利，紮紮實實地享受豐收之後的

成果。沒有人希望成為「土洋大戰」的犧牲品，但卻希望在地作物能夠在這片土地上大放異彩，除了耕作者的理念耕耘之外，消費採買者的支持還是最終促成這樁美意的動力，本土意識抬頭，有機生產的在地觀點也同時需要更多人去成就，從而成為有機產業的經營主流。



◆ 位於南投魚池的有機日月紅茶！



◆ 50年歷史的揉捻機具！



◆ 50年歷史的乾燥機！

新鮮·營養·健康

# 安心蔬果 草山採莓去！

■ 李精錦

近年來由於消費者對於休閒活動的需求提高，加上「觀光草莓園」到處林立，使得每年到了草莓盛產的時期，看到果實紅豔的模樣，總會吸引許多消費者的垂涎，紛紛入園採摘，不僅充份享受採果樂趣，也振興了草莓農業。

以大台北地區而言，士林陽明山區及內湖區皆設有大家所熟知的「觀光草莓園」，但

本會輔導中的草莓園只有一處，那就是鄰近故宮博物院，位在士林區至善路三段的「士林農場」。「士林農場」雖名為農場，卻只設置了8間溫室設施，佔地約0.25公頃；雖遠不及中南部所謂「農場」的規模，但以大台北地區農業的環境而言，確實是充份利用了有限資源，生產了高經濟價值的農產品，也難怪張清輝場長早在民國77年就獲得了神農獎的殊榮。

有異於土耕栽培的草莓園，「士



林農場」的草莓園是採用三層式立體高架栽培，也配合電動捲揚溫室設備以避免氣候影響。目前農場所栽培的草莓品種有兩種：一是「章姬」品種，顏色鮮紅，有淡淡的糖果味，無酸味，口感結實，甜度約12-15度。另一是「豐香」品種，顏色呈橘紅色，粒量多，味濃帶酸，口感軟綿，甜度約在10-14度。為了保障消費者的健康，同時顛覆草莓噴灑農藥的傳統栽培方法，該農場不惜成本選用進

口荷蘭泥炭土及天然的有機肥料，並採用日本的甲殼素及自製的牛奶雞蛋營養液栽培草莓，強調無農藥防治病蟲害。而這些具體成效也都經由本會近幾年來每季的農藥抽驗結果中，無農藥驗出的「ND」記錄中得到證據。

草莓是一種草本性漿果，對於氣候的適應性很強，這也充份的解釋了全省各地都可見到草莓園的原因。草莓由於含有豐富的維他命C，具抗氧化作用，也

因此贏得不少愛美人士的青睞，加上近年來又有報導它和櫻桃、葡萄一樣含有「鞣花酸」，可增強免疫力，自然提高了草莓的身價。

草莓果實雖然鮮紅欲滴、香氣濃郁，但漿果類最怕擠壓、碰傷，也不耐運輸及保存。一般來說，選購草莓時，只要顏色漂亮、果體結

實的就是好品質，整顆紅色的草莓大多也代表著成熟度良好，所以在選購時應以著

色較完整、無損傷、且表皮光鮮者為佳。由於草莓的保鮮期較短，採收後可以保鮮膜包好後放置於冰箱冷藏，但若有果實損傷情形時，則要將傷害的部份切除，建議不妨隨即打成果汁飲用，或是以中火慢煮，再加糖熬煮攪拌後做成草莓醬也不錯。



## ◎士林農場資料：

聯絡人	栽培種類	電話	備註
張清輝	草莓、水蜜桃	02-28412694	每週一公休 (12月-隔年6月)

歲末將屆，來個年度回顧：有人賺了不少錢，有人可能吃了一些虧，賺錢的人眉開眼笑，虧錢的人也不要過於喪志，只要肯努力，總會雲開日見，因為「台灣錢淹腳目」！

台灣是個寶島，和大陸許多地方比起來，無論自然條件、氣候、土地、雨量、溫度、農作物生產品質與產量，都具備相當的優勢，因而，早期在大陸閩粵人士互相鼓吹、宣傳之下，引來大批百姓來台灣開墾、定居、經營、貿易等，賺錢比起大陸來得容易多了，「台灣錢淹腳目」的說法即是這樣來的。

現在的台灣和幾百年前閩粵人士來台墾荒時期是不一樣的，但「台灣錢淹腳目」這句話一樣仍常被人稱誦。因為只要大家不要忘了在社會安定的前提下，繼續努力發展經濟，開拓我們擁有的優勢產業，我們照樣可以說「台灣錢淹腳目」。

值得大家省思的是：「台灣錢淹腳目」並不表示可以坐享其成，對應俗話所說的：「富不過三代」，固守根本之外，還是得兢兢業業，才能有所得，只要努力工作，大家都可以安穩的過日子。

## 『台灣錢淹腳目』

### 台灣錢淹腳目

■ 陳如舜

## 蔬果小百科

### 苦瓜 Bittermelon, Balsam pear *Momordica charrantia*

小時候只要看到餐桌上上有苦瓜，大家都會擺出一副苦瓜臉，避之唯恐不及。長大後對苦瓜逐漸不再排斥，甚至有些喜愛上那種苦後回甘的滋味，不知道是因為現在的苦瓜品種比較不苦，還是因為歷經人生的苦難折磨後，對苦瓜的苦再也不以為意了。

苦瓜是葫蘆科的一年生蔓性草本植物，原產熱帶亞洲印度和東南亞一帶。中國的苦瓜據傳是最初由鄭和下西洋時引進的，不過根據當時的描述“有一等瓜，皮若荔枝，如瓜大。未剖之時，其臭如爛蒜；剖開如囊，味如酥油，香甜可口。”，看來還比較像是榴蓮。苦瓜在十七世紀傳入歐洲，主要卻是當觀賞植物栽培。

目前全世界的苦瓜栽培已經相當普遍，品種也有四、五十種以上..大致可以分成綠皮瓜、白皮瓜和小苦瓜



■ 吳昭祥

三類，前兩者是市場上常見的蔬菜，主要差別在於表皮顏色不同，只是不管白瓜綠瓜，一旦過熟時都會變成鮮豔的橙紅色，不過也失去了食用價值。小苦瓜是苦瓜的小型變種，在台灣中南部山野經常可見，也叫做

山苦瓜或短果苦瓜，原來只是一種野菜，近年來隨著休閒農業的蓬勃發展，已經成為相當受歡迎的新興鄉野蔬菜。

「苦瓜 苦苦」，老猴打伊某，吃苦瓜吃到要打老婆，也真算是一件苦差事。怕吃苦又想吃苦瓜的人，可以選擇白皮瓜品種，苦味較淡，或者切開後的苦瓜片先用鹽水浸泡，也可以去除苦味，還有煮湯時，據說中途不要掀開鍋蓋，否則湯會變苦。

苦瓜一向是被當成清涼降火的蔬菜，最近幾年來有些報導指出苦瓜有降血壓、血脂、血糖，還有瘦身減肥等功能，造成一股苦瓜熱，不過這些都還有待進一步的實驗證明。