

話題作物

## 黃豆身價 翻了又翻

■曾淑莉

黃豆(Soybean)，在這幾年的光景真是紅透半邊天，即使是乳製品盛行的歐美國家，都開始轉而食用這個在東方國家有著悠遠歷史的產品，堪稱是東西飲食文化的身價作物，就連價格也跟著翻了又翻！



### ●漲了好幾番的價格

物價飛漲，原物料的進口價格往往是始作俑者。接連幾波的漲幅，小麥、玉米、黃豆等大宗交易作物首當其衝。從今年年初開始，許多黃豆及黃豆製品的供應商禁不起進豆價格的一再攀升，陸續反映調漲售價；為了確保原料供應無虞，業者甚至改採契約方式儘早向黃豆出口國下單，並陸續以產品推新、更改包裝規格的方式，迂迴漲價。此外，也有業者決定另推頂級豆腐、豆漿，尋找另一個可能的商機。

### ●黃豆製品種類繁多

目前在市面上流通的黃豆製品非常多，中國人將黃豆加工做成了各種豆製品（如豆腐、豆漿、豆干、豆皮等）；日本人也將黃豆發酵，做成了納豆及味噌等製品。目前世界各國對黃豆最普遍的利用是將黃豆榨成油（大豆沙拉油），再將剩餘的物質作成飼料或肥料。隨著世界人口的增加與素食主義的高漲，黃豆加工的技术越來越受到重視，產品的外觀和口感也越來越像真正的肉類。以植物性蛋白質來取代一般肉類的攝取，就成了許多養生人士的另一項優質選擇。

### ●環保當道，黃豆的新用途

#### 一、替代性能源

原本黃豆被用在食物、畜產及水產飼料的供應鏈，在全球為了尋找替代性能源、緩和原油供應壓力而產生了變化。歐洲是目前最大生質柴油製造者，其中又以德國為龍頭。在歐洲以菜籽油、葵花油，而美國則以黃豆作為油脂原料，歐美各國對生產符合品質要求的生質燃料已行之有年。德國的積極作法則是通過法案，要求全國的石化柴油消費，都必須添加混合5%生質柴油。在台灣已有13個縣市環保局計畫相關執行方案，試圖改善各地的環境及空氣清潔，因為生質柴油可以有效減輕柴油引擎車輛所產生的廢氣問題。行政院農委會也計畫

在宜蘭、雲林及台南縣的休耕地栽種黃豆、菜籽、葵花籽，供應油脂原料。

#### 二、印刷油墨（黃豆油墨）的新選擇

坊間的部分書籍雜誌已改用黃豆油墨來替代傳統印刷油墨。印刷工業技術研究中心自民國93年即基於推廣印刷產業的環保化而與美國黃豆出口協會進行有關黃豆油墨的合作研究案，希望藉由材料方面的環保化降低台灣印刷廠商在印刷流程上的汙染，進而獲得重視環保化之歐美、日本等國家之認同，增加產品出口機會。同時舉辦了北中南多場黃豆油墨推廣研討活動，使台灣黃豆油墨的發展與使用漸漸受到廠商重視。申請黃豆油墨標章的印刷廠商逐年增加，而台灣的油墨製造商向美國黃豆出口協會的諮詢件數也逐漸增加，顯見環保油墨的使用已經在台灣印刷業界逐漸發酵。

### ●營養滿分的食用建議

言歸正傳，回到黃豆食用用途的主軸，有幾點建議提供給大家做個參考。就如同翻轉的黃豆行情，正確的攝取黃豆，也讓您的健康跟著翻轉吧！

#### 一、黃豆不宜生食

除了全黃豆的食用之外，黃豆芽更是普遍被大家使用的芽菜類。但是，相較於一般芽菜以生食為主的觀念，黃豆卻不適合生食，生食黃豆可能影響蛋白質的消化作用。生黃豆中含有會抑制蛋白質消化的胰蛋白酶抑制劑（Trypsin inhibitor），這個成分會因為加熱而破壞，所以這個被營養學者所推薦的天然健康食品，就一定要吃熟的才能真正發揮它的健康效應。

#### 二、選擇基改黃豆？自我把關的新概念！

由於台灣目前仍維持進口黃豆來進行生產，大宗的來源來自美國，而美國是最大的基因改造作物（詳附註）的生產國，可以想見市面上流通的黃豆或加工品有許多都以基改黃豆為原料。所幸衛生署在九十二年一月一日起針對市售的黃豆食品進行三階段強制標示，消費者可以視產品標示來自我把關。如果你有自己的健康堅持，就儘可能排除基改黃豆的產品，進一步選擇非基因改造或有機黃豆作為購買的依據。

#### 三、晨起一杯濃醇的豆漿，為自己的健康加分。

多數東方人因為乳糖不耐症的關係而無法攝取牛奶，豆漿因此成了許多素食者和乳糖不耐者的替代選擇。醫學研究顯示，豆漿提供豐富的蛋白質及零膽固醇，可以降低人體的壞膽固醇（LDL）、保持好的膽固醇（HDL），繼而降低心臟疾病和腎臟疾病產生率。特別是黃豆含有大豆異黃酮（Soy isoflavone），對女性朋友不僅可以舒緩更年期的不適，同時又具有養顏美容、防止骨質疏鬆、幫助眼睛健康的效益。此外，喝豆漿可以減少女性得乳癌、男性得攝護腺癌的機率，對糖尿病患者也很有幫助。最新的研究更提出豆漿有助於便秘的改善、減脂的功能。總括而言，晨起一杯濃醇的豆漿，不但方便，好處也還不少！長年下來，自己的健康也跟著黃豆的身價而更為無價。

附註 基因改造技術應用在農作物栽種上具有相當多的優點，例如加快生長速度、增加收成率、改良營養價值、抗蟲、抗病、抗除草劑、抗低溫、耐運送或利於加工等特點。這些優點將可被應用來因應目前世界快速增加人口所造成糧食不足的問題。但由於食品本身的基因被改變後是否會對環境生態造成某種程度的影響，又是否會產生抗生素抗性和過敏原誘發等安全性疑慮，目前都還沒有相關的研究足以排除，所以消費者仍應自我把關。









產業特搜

## 高優質巨峰葡萄

# 新社白毛台

葡萄外銷供果園

白毛台位於台中縣新社鄉與和平鄉之間，海拔大約300至700公尺左右，是一處由大甲溪沖刷出來的台地。因為坡地排水佳，加上砂質土壤，不易留住多餘水分，得天獨厚的地勢所形成的日夜溫差，讓此地的葡萄生產有其特殊的地利優勢。

巨峰葡萄為日本品種，約在民國六十幾年由國人栽培成功，從此便漸漸在白毛台地區擴大種植規模。在農民多年用心的栽培照顧，轉以得天獨厚的氣候條件優勢，葡萄果粒渾圓、結實、飽滿、果肉Q度十足、果色幾近紫黑，口感酸中帶甜風味絕佳。目前白毛台的巨峰葡萄每年可採收兩次，夏果採收的時間在每年7月至9月左右，冬果在每年12月至2月之間。兩季產品因為氣候變化的不同而各具特色。

白毛台葡萄以品質取勝，非常重視田間操作及管理，品質管制十分嚴格。葡萄開花著果後便立即套袋以杜絕外在的影響，所以由小果至採收期間每顆葡萄都受到完善的保護，因此葡萄的表皮都有著天然的白色果粉。很多消費者誤以為這些白色果粉是農藥殘留，殊不知這是水果本身自然形成的臘質果粉。通常水果的風味愈好，

果粉也愈厚，這些果粉不僅增進美觀，還可保護果皮、防止水分散失，及增長水果貯存的時間。也正因為品質管理得當，果品特色凸顯，冬季葡萄幾乎全數被出口貿易商收購外銷至日本，而夏季葡萄則外銷至香港及新加坡地區，鮮少流入國內市場。拜於近年來外銷日本數量減少，冬季的葡萄才開始於國內市場流通，甫一上市便炙手可熱，供不應求，口感讓消費者讚不絕口。

本會多年輔導的各種水果之中，葡萄列為重點品項之一，重點生產區域就屬新社白毛台地區，新社葡萄產銷第三班則是該地區的重點輔導班。

台中縣新社鄉葡萄產銷班第三班，班長為張國興先生，目前約有30位班員、種植面積大約60公頃左右。張國興班長自當兵退伍後承接父



親農跡全心投入巨峰葡萄的生產行列已有30年之久，歷年來帶領班員到處至農業改良場、農業試

驗所上課、受訓，藉以吸收新的栽培技術，並且成功拓展外銷市場，年外銷量曾高達200公噸左右。每年以高價直銷日本的百貨專櫃、國際航空頭等艙指定水果，更是汶萊國王的御用葡萄。

班員非常認同張班長的經營理念：重質不重量、更新栽培技術、重視消費市場，在台灣加入WTO後，不但未受進口農產品的影響，反而擴大外銷的地區與數量。內銷市場方面除公司團購及住家宅配之外，還先後進入航空公司的空廚及統一超商系統的商品預購目錄。在民國95年榮獲「全國十大績優產銷班」，同年還獲選國內「300大產銷履歷推廣班」，成功導入農產品產銷履歷，將所有田間操作過程詳實記錄並上傳至台灣農產品安全追溯資訊網 (<http://taft.coa.gov.tw>)，讓國內外買家及消費者能迅速查詢葡萄栽培及採收資料，將栽培資訊透明化，讓消費者買得放心吃得安心。冬季葡萄產季即將到來，不妨呼朋引伴宅配到府，嚐嚐別具風味的白毛台葡萄。

聯絡人/張國興  
訂購電話/TEL: 04-2594-1622 FAX: 04-2594-2508

林宗慶

### 活動快訊

## 秋天的有機稻場

秋高氣爽的十一月天，正是台灣二期稻作收割的季節。一趟苗栗苑裡的有機稻場，讓您體驗豐富的苗栗在地水稻文化，名額有限，報名請早！（人數限定：40人）

#### ● 預定行程：

時間	內容
07:30—08:00	伙伴們集合、報到
08:00—10:30	台北至苗栗苑裡
10:30—12:00	拜訪米的故鄉—水田圳頭與生態園 (導覽與解說)；走訪苑裡農田用水的源頭，在老舊棟的樹蔭下，從頭訴說苑裡有機田的故事。
12:00—13:00	享用拿手傳統好菜—刈稻飯
13:00—14:00	「刈稻飯」是農家在割稻收成時，為慰勞辛勞的農夫所準備的豐盛筵席。經過了插秧階段兩週、繁忙的志志，一直到收割的那一刻，一整季稻作的辛勞全都值得了，所以此刻的飯菜可是相當豐盛。
14:30—15:30	出發前往下一個體驗行程
15:30—18:00	拜訪聽草文化館：早期為農會的倉庫，改建後別有一番風味。
15:30—18:00	苗栗至台北

#### ● 日期：97年11月19日 (週三)

#### ● 活動費用：每人酌收1000元。

(含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、車資、午餐、教學活動)

#### ● 報名方式：欲參加者，請先以電話報名確認名額，再劃撥繳費。

#### ● 報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。

#### ● 注意事項：◎請利用9:00—12:00及13:30—17:00的辦公時間洽詢或報名。

◎請於三天內完成繳費，連同(1)報名表 (2)劃撥收據傳真至02-2394-2591。活動通知於活動前一週另行寄發。經報名繳費，概不受理退費。

#### 秋天的有機稻場 - 報名表

姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
通訊地址	請擇一填寫，方便寄發活動通知。	
電子信箱		
聯絡電話	日：	手機：
出生年月日	年 月 日	身份證號

郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市環公農產產銷基金會 (請於劃撥單通訊欄註明「活動日期」及「參加者姓名」) (郵政劃撥儲金存款收據影印處)

### 新書介紹

## 只買好東西

前一陣子的大陸毒奶粉、三聚氫胺事件讓許多業者忙著釐清與善後，也讓大家對於吃下肚子的食物多了許多疑問號??

最近出版的新書《只買好東西》，是一本非常值得大家參考的好書。

在黑心食品盛行的時代，每個家庭都該有一本採購指南，知道身在台灣可以向誰採買安心可靠的好食物。

這是你一定要看的台灣在地好食材採購指南，因為食材好，不但美味營養，也才能吃得安心、吃得健康！書中嚴選上百家米飯、麵包、麵條、四季蔬果，以及豬雞鴨鵝蛋和水產等食材，舉凡有機天然、安全無殘留、產銷履歷、人道飼養、小農自產等應有盡有，方便你按圖索驥輕鬆採買，隨意煮快樂吃！

相關購書資訊，建議您至 <http://www.thirdnature.com.tw/> 新自然主義出版社查詢。

聯絡電話 TEL: 02-2784-5368分機16

