

農業講古

太陽暖烘烘

日曬的美食盛宴

■ 陳達



新埔鎮早坑里耕研專業區的曬柿餅場景

小時候常聽老一輩的長者說：「一支草、一點露」：「人是天生、地養」，無論如何總能順利過活。雖然我們都知道空氣、日光和水，是生物界生存的條件，但是地上長出來給我們吃的作物，不是天天供應無缺。自古以來聰明的人類就會利用暖烘烘的太陽來加工，把暫時吃不完的保存起來，以便長期供給我們的所需。

回顧一下以前農業社會利用日曬方式加工、保存的主、副食有：

【稻穀】 收穫後的稻穀含水量約在26-30%之間，如果不曬乾，不但不能碾成米，而且很快就變壞或發芽。目前公糧收購要求含水量要在13%以下纔能長期保存。以前稻穀進入晒穀場，約需曬3-5天，繳公糧前要把曬好的穀子帶殼，用牙齒咬收看，以便鑑定乾燥程度，如果每一粒都會發出喀喀、喀喀的有聲響，表示應該可以運到農會繳交公糧或進倉庫貯存。

【甘薯簽】 大部分甘薯種在旱田，收穫後如果短期內會吃掉，通常帶土置於陰涼的地方就可以，但是放置過久就開始發芽。台灣在光復前幾年被日本政府實施稻穀配給，農民所生產的稻穀被徵集充為軍糧，配給到農民當然不夠吃，所以都靠甘薯簽過日子。作法是先將附著在甘薯表面的泥土洗淨，然後剝成簽（細長條）放在太陽底下曬，直到脆脆的可以折斷就可裝在麻布袋或陶缸裡貯存。

【米粉】 米粉的製作都是家庭式工廠，材料主要用收穫後3-6個月的籼米（在來米），雖有蒸粉與水粉之別，但製作流程都需日曬5-6天。以前沒有機器控制，一旦買到遇上連日陰雨製成的成品，往往在烹煮時會帶一些酸味。

其餘如玉米、小米、高粱等等貯存前也都需要有太陽曬。

【蘿蔔乾（菜脯）】 閩南人稱蘿蔔為菜脯，加工曬乾後稱菜脯。農家在二期作後大量種植蘿蔔，目的是曬曬曬乾後存放在陶缸，作為全年中菜蔬缺少時，全家下飯的菜脯。記得小時候家裡曬蘿蔔時，先洗淨再對切或切成4長條，放在地上鋪好的草蓆上曬曬，然後收進大缸，一層蘿蔔一層鹽，大人要求小孩用腳在缸裡來回用力壓實，最上層用草蓆、厚木板再壓大石頭，約過1-2天將醃蘿蔔取出放在太陽下曬，之後又回缸加鹽壓實隔夜再取出日曬，直到感覺擠壓不出水份就可準備收藏或食用。為防止變質用鹽大約要在8-10%左右，也就是100斤蘿蔔要用8-10斤鹽。



▲ 蘿蔔乾

【酸菜 覆菜 梅乾菜】 酸菜又稱鹹菜，同樣的醃製過程，客家人多半會繼續做成覆菜（或稱福菜）及曬乾為梅乾菜。製作原料為大芥菜，其過程與做菜脯大同小異，同樣需先將原料曬曬至萎凋再加鹽入缸重壓，之後菜脯要拿出來曬乾，酸菜則需於醃漬液內進行發酵2個月以上。而福菜是把切成酸菜取出來曬曬再醃漬，重複數次，最後曬曬約一週，在捏不出水分時壓實在玻璃容器內（通常利用空酒瓶），瓶口放一些鹽，盡可能密封後倒置，任其繼續進行乳酸發酵約2-6個月即可熟成。具有製作福菜經驗的人表示，大芥菜的嫩葉要去掉一大部份，做出來的成品會比較香醇。

【高麗菜乾（冬菜）】 高麗菜和大芥菜同樣是冬季大宗蔬菜，種在田裡的高麗菜，在農家春耕前就要清田，一時吃不完的就拿來製作冬菜。製作方法是將洗淨後的菜去心、切寬約1-2公分小段，放在太陽下均勻曬曬約兩天，讓菜重減為原來重

量的五分之一，再與菜乾重各約10%的鹽、大蒜泥，充分揉揉至出水即可裝罐密封，靜置陰涼處，經2-3個月發酵就可食用。

【醬類】 以前製作醬油、豆瓣醬、米醬等等，於原料蒸熟、發酵、加鹽裝缸、加水後都需很長一段時間在太陽下曬曬曬成。之後醬油缸內釀造的醬油還要倒入大鍋煮沸趁熱裝瓶。剩下的黑豆粒（俗稱豆油粕）放在太陽下曬曬到表面附有白粉狀後裝罐收存，日後通常拿來與豬油粕（炸豬板油留下的渣）一起煮，成為下飯的佳餚。豆腐乳、醃瓜、醃冬瓜以前的作法都是先在太陽下曬至半乾後，加入熟成的米醬，經過數日後直接取用。

廣泛的農業包含農林漁牧，林副產品中的木耳、香菇乾品需日曬外，漁產品藉由日曬加工更是不勝枚舉，典型的如：曬乾魚乾、烏魚子、飛烏魚（蘭興特產）、蝦米、蝦皮（如櫻花蝦）、丁香魚乾、青鱗魚乾、魚皮乾、乾魚翅、乾海參、柴魚、各式小魚乾等等，製作過程也都經由日曬來完成。

早期農家將吃不完的農產品拿來加工貯存，多半供自己家食用。農業機械化的同時農產加工產業化，機械作業不但量大也省時，日曬的過程也就能做適當的控制。但日曬畢竟是最省能源與經費，所以食品工廠在條件允許下，有必要曬乾時還是會採取用太陽曬乾較為划算。直到目前如豇豆乾、筍乾、金針、木耳、茶葉、香菇、水果加工如柿棧（或稱柿餅）、梅子、各類果實乾等，或多或少仍然以直接或殺青或發酵之後，進行日光曬曬，直到需要的程度為止。太陽暖烘烘，日曬美食也為人們保留了為數不少的傳統美味。



▲ 金針





番茄情事

學名: Solanum esculentum 屬名: Solanum
又名: 西红柿、蕃茄、蕃薯

番茄是世界上最栽培最普遍，也是產量最多的蔬菜。根據聯合國糧食組織 (FAO) 2007 的統計報告，全球蔬菜總產量將近 9 億噸，其中番茄就有 1 億 2 千 6 百多萬噸，佔了幾乎 15%。而且番茄橫跨蔬菜水果兩大領域，也是其他農作物所望塵莫及的。

● 番茄的歷史

番茄是大家最熟悉的蔬菜之一，也是餐桌上不可或缺的美味食材，不過令人難以想像的是就在一百多年前，人們還曾經認為番茄是有毒植物，為了是否可以食用而爭論不休。

番茄原產中南美洲，1519 年西班牙探險家 Cortez 首先將種子帶回歐洲，以後陸續陸續在許多國家開始種植，但一般都只是觀賞用，甚至列為有毒植物或催情藥草，只有在義大利和西班牙的少數地區有人食用。

番茄雖然原產美洲，但直到 18 世紀後期，才又兜了一大圈，由歐洲移民引進美國。當時也幾乎沒有人敢食用，1820 年有位祖暹西州的名人強森上校為了證明番茄沒有毒，特別當眾表演吃番茄，據說當天有上千名民眾圍觀，等著看強森口吐白沫的好戲，結果竟是安然無恙，從此才逐漸消除大家對番茄的疑慮，更造就了番茄的龐大產業。

● 番茄的世界大賽

● 產量最多的國家

原本美國和歐洲是番茄最主要的產地，但風輪轉轉，近年來中國已經躍升為第一大生產國，以 3300 萬噸遙領先第二名美國的 1150 萬噸。土耳其、印度和埃及分列三、四、五名，歐洲生產大國義大利則被擠落到第六名。

● 最會種番茄的國家

如果舉辦世界種番茄大

賽，第一名非荷蘭莫屬，每公頃平均產量高達 44 萬 5 千公斤 (2004 年更高，49 萬 6 千公斤)，比一般國家的 2、3 萬公斤，差距達十幾倍，即使美國的 7 萬公斤也望其項背。其實很多歐洲國家像英國、比利時、丹麥、挪威等的每公頃產量都在 40 萬公斤以上，想來這都是因為他們全部使用溫室栽培。周年生產的緣故。

● 最愛吃番茄的國家

美國自認是吃番茄的大國，平均每人每年要吃掉 34 公斤番茄，義大利則以義大利的番茄紅醬自豪，每人要吃掉 66 公斤番茄，不過從統計數字來看，令人驚訝的是第一名居然是利比亞，每人每年吃掉 117 公斤番茄，希臘則緊跟其後，也有 115 公斤。

● 台灣的番茄

台灣的番茄是 1895 年由日本引進，目前栽培面積維持在 4、5 千公頃，年產量大約 10 萬公噸左右。早年種的多是「黑柿仔」品種，果實未完全熟是青綠色帶墨綠色斑紋，連帶著點臭味，所以在北部被稱作「臭柿仔」，比較少人拿來生吃。倒是南部稱之為「柑仔蛋」，搭配上沾橄欖醬油的薯步吃法，成了風味特殊的水果。



「黑柿仔」的生產主要在中南部，另外來自宜蘭礁溪溫泉地區，俗稱「粉柿仔」的桃太郎品種是後起之秀，粉紅的色彩和桃子般外形非常討喜，果肉細緻，風味清淡，比較適合當水果生吃。

至於這幾年最熱門的莫過於鮮紅澤潤的牛番茄了，這是來自荷蘭的過窩品種，由於果實肉壁較厚，切開後不容易流出汁液，特別適合用於三明治、漢堡等，所以成了西式速食店的最愛。牛番茄的英文叫做 Beef Tomato (牛肉番茄) 或 Beefsteak Tomato (牛排番茄)，是指它的果實橫切面紅白交錯，有如高級牛肉的雪花分布一般。

最近在市場上還可以看到從歐洲和紐西蘭進口的「串收番茄」，不同於一般中大型番茄的逐粒採收，這是把整串果實採收下來販售的品種，一串果穗上通常有 6-10 粒果實，每粒大小、色澤和成熟度都均勻一致，漂亮到令人捨不得吃。

小番茄是最方便的水果，一粒一口，不用削皮切塊，連籽都不吐，最適合現在的懶人社會，所以在台灣越來越受歡迎，市場上的品種也多到讓人分不清，顏色有紅、黃、橙，形狀有圓有長，目前最普遍的應該是台灣自行育成的「聖女」品種。

● 番茄是蔬菜還是水果

番茄究竟是蔬菜還是水果，也真真令人費費心思，有時候我在外頭餐廳吃個飯，飯前生菜沙拉有番茄，飯後水果也是一般小番茄。美國早年曾經對進口蔬菜課以稅金，於是就有商人鑽漏洞，改用水果名義進口番茄，最後獲得勞動最高法院作了一個「番茄屬於蔬菜」的判決。所以如果有人問我番茄是蔬菜還是水果，我只能回答根據美國法律，番茄是蔬菜。



台灣諺語

近水，惜水



民國三、四十年代的台灣，除了大都會有自來水設備供給用水，鄉村、部落人們用水不是靠井水，就是靠河川水圳，在坡地旱田的人們只得靠「天公落水」挖地儲存。

一個村落往往僅有一、二口井或一座地塘可供抽水、取水。河川水圳不可能流到每家門前，距離較遠的人家，僅能靠人工挑水或牛車運水，既辛苦又效率不高；如遇乾旱期，挖水池、蓄水池吃水的山坡地人家更不用講了。

「水」跟人們生活息息相關，其重要性甚至超越糧食，「可以一天不吃飯，不能一天沒水喝。」這句話一語道破「水」的重要性。離水源較遠、取水辛苦，自然愛惜用水；但住在水源周邊的人們，往往因取水方便而浪費。我們的祖先以「近水、惜水！」警惕我們要懂得愛護水資源，它的意思是說：取水方便的人，反而更要節省著用水，一則體貼取水不易的人的困苦；二則是珍惜水源，留一些給別人，尤其乾旱季節更應如此；三則養成惜水習慣，取捨於自然，更該懂得建立環保觀念。

「近水、惜水！」這句話在自然資源日益缺乏的今天，聽來更讓人有戒之恐焉。請大家共同來體會先人的意念，「慎用」、「惜福」地對待任何可用資源，才能讓世世代代的子孫共享青山綠水的好生活。



和風點心



新鮮蔬果糕

許鈞蘭

- 器具 瓦斯爐、平底鍋、保鮮膜、保鮮盒、板子、磨泥板、小碗
- 材料 紅蘿蔔 100g、蘋果 (紅色) 中型 1 個、壓碎的腰果 100g、葡萄乾 150g、全麥麵粉 170g、葡萄籽油 4.5cc、鹽泥 1 小匙、白芝麻 (烤香) 適量

作法

步驟 1 將紅蘿蔔磨成泥，蘋果一半也磨好放入小碗中 (另一半切丁備用) 葡萄乾泡水，漲飽後切碎放入另一碗一取保鮮盒，內鋪一層比盒子稍大的保鮮膜備用。

步驟 2 平底鍋放 3 大匙油加熱，將全麥麵粉炒至呈鬆散狀後熄火，將步驟 1 連同其餘材料倒入平底鍋內與炒好麵粉一起拌勻，放入保鮮盒，以保鮮膜包在壓緊，再以一張新保鮮膜覆蓋於上，用板子壓放其上，放冰箱冷藏，壓成一塊隔天即可成型，食用時取出切片即可。

* 以保鮮膜覆蓋好後，板子壓於上方時，可接著再放稍重之物壓住以利成型。
(本食譜係由自然農家老師「和風點心」活動講義)

台灣真是個寶島，一年四季都有各種不同的作物可以滿足我們食物上的需求，尤其到了農產品的盛產季節，價廉物美、品質佳，常常讓主顧 (夫) 們不小心就多買了好幾斤。這下可就賺大了，買多了吃不完，擺著或冰入冰箱，賞味期限還是遠遠短於消耗的速度，怎麼辦呢？為了不要浪費寶貴的土地所生產出來的產品，低溫風乾的食物保存可是可以供給大家一個很好的參考！

食物保存

其實，低溫風乾的保存方法在國外非常盛行，乾燥的天候條件絕對是最環保



▲ 番茄風乾成片，顏色依舊鮮豔。

低溫風乾的好滋味

曾淑莉

節能的做法，但並不是所有地區都可以適用。藏族文化中的糌粑、青稞酒、酥油茶、風乾肉，是常見的藏食。藏族喜歡吃乾牛羊肉，風乾肉一般在冬天，往往是十一月乾。這時氣溫都在零度以下，把牛、羊肉割下來，掛在離涼處，讓其冰凍風乾，即去水份，又保持鮮味。到了第二年三月以後拿下來烤食或生食，味道是鮮美的。

台灣濕溫多濕，即使冬天濕度也蠻高的，太多的地區都不具備如此的乾燥條件來「風干」食物，即使有，做出來的成品恐怕也不能久放。市面上倒是有人利用所說的低溫風乾調理機來解決這個問題。調理出來的蔬菜 (如紅蘿蔔、高麗菜、香椿、茼蒿類)、水果 (如香蕉、蘋果、鳳梨、芒果、葡萄)、辛香料 (如蔥、蒜片)、海鮮 (如魷乾) 各式堅果等，不僅保留了食物的原味，更大大解決了盛產期吃不完的鮮物，靠

著低溫風乾延長了保存與食用的期限。主要的缺點是：因為要藉由電力當作能源，耗時較久，製作成本相對高出許多。

不過，低溫風乾的食物在現代生活講究快速

又要健康的需求下，的確是相當方便的食材來源，因為在風乾之前都已經清潔處理 (切成所需的大小)，所以料理的時候，可以隨機加入讓料理更具變化。因為低溫處理的關係，蔬果的顏色依然維持，鮮豔欲滴的切片番茄放在義大利麵上，更讓人食指大動，原味保留的滋味更是令人難忘，鮮甜、滋味一把罩。

任何食物保存，還是必須顧及保存的條件與環境，考慮台灣潮濕的環境，還是新鮮鮮早吃下肚，即使放入冰箱也難避免保存期限，免得造成身體的負擔或患病，那可就不好了！



▲ 風乾葡萄乾



▲ 各式風乾蔬菜 (照片提供：雅比斯手創樂活)

| 產業特搜 |

好山、好水的 坪林鄉

■ 李積錦

早期，對於坪林的深刻印象總是停留在景色雖佳卻常因人潮、車輛擁擠塞車，一趟行程下來既耗時也費體力的遺憾回憶。但自從雪山隧道通車後，「坪林鄉」這個過去號稱北台灣最美麗的花園，卻頓時變得街道冷清、商機不再。然而，塞翁失馬，驟然的變遷剛好讓這片土地得以擁有喘息的機會，也讓坪林鄉的鄉民重新檢視所面臨的困境，並且再次覺醒應更加重視且珍惜這塊上天所賜予富裕山水的資源。

坪林鄉位於台北東南方，如選擇延著北宜公路開車行駛，車程約四十分鐘。因四面山脈綿延，雲霧繚繞，並且擁有水源保護區的北勢溪水貫穿全鄉，不僅造就出一幅優美山光水色，更蘊藏著豐富自然的台灣動植物生態環境。同時為茶樹提供了最佳生長環境，因世代相傳精湛的製茶技術，使得坪林鄉的「文山包種茶」享譽國際，所謂「南烏龍、北包種」，也贏得「茶鄉」的美譽。對於初訪坪林的人來說，街道上到處林立的「文山包種茶」店面招牌說明了坪林鄉過往的風光歷史。



▲ 鬍鬚茶園綿延起伏的地形



虎寮潭的狗齒地形

其實，對於坪林鄉所產的文山包種茶，偏愛飲茶的品茗人士早已肯定它的風評價值，在此不需多加著墨。該鄉除了青翠茶園綿延起伏外，也有許多值得一遊的景點，例如坪林老街的百年古蹟「保坪宮」碑匾頗具有古風；「觀音台」

的198級階梯，在經過體能挑戰後，可以俯瞰大台北盆地及雪山隧道的美景；「親水吊橋」附近則有全台灣最長的「觀魚步道」，常見到成群的苦花魚沿

著魚梯溯溪而上。此外，「南山寺」這座百年古刹及漁光國小週邊的梯田景觀、「虎寮潭吊橋」下擁有狗齒地形的特殊美景、坪林生態園區及茶業博物館等也都是值得一遊的好去處。

近兩年來本會執行台北市理公農田水利會所委託辦理「大台北地區茶園優質化輔導計畫」，特別精選了位於北宜公路上的「鬍鬚茶園」為優質茶園示範戶（粗窟村粗窟18號），並將該戶茶園整體規劃成具有茶園景觀、林間生



▲ 鬍鬚茶園主人

態步道及四時皆可賞花賞景的休憩型茶園。該處茶園以優質的栽培管理與製茶技術聞名，來到此地，您可循著茶樹間步道沿途欣賞青心烏龍、包種茶等茶園風景；亦可依循林間步道漫步享受輕鬆的生態之旅；途中走累了，也可在不造涼亭內稍坐休息，眺望北勢溪的秀麗景致。

還有一處值得推薦的是「金瓜寮觀魚自行車道」，正式啓用於民國92年，環狀一圈約15公里，是順著金瓜寮溪而建的自行車道。近幾年來由前任村長王成意先生發起全鄉民「封溪護魚」活動至今，可從滿溪不停躍動的苦花魚及溪哥看到顯著的成效；而金瓜寮溪的美，筆者以為可媲美縮小版的大陸張家界金鞭溪。建議大家不妨抽個空檔沿途騎行或漫步，即可享有清風徐吹、綠蔭山林、聽聞金瓜寮溪的清澈溪水，足以洗滌身心靈的悠閒享受。

總之，坪林的好山、好水、好茶就留待大家親身體驗，一探究竟！本會也計畫將於七月、八月份辦理坪林一日遊活動，有興趣者歡迎於五月中旬前往本會網站查看活動簡章。



▲ 金瓜寮溪

艾自然· 生態·人文 彰化采風行

活動快訊

台灣中部，有宜人的氣候、豐富的物產、風格各異的人文、在地的特色小吃。這次活動的行腳將開拔至中部的農業大縣—彰化，從獨一無二的扇形車庫拉開序幕，引領大家親自體驗多姿多采的在地人文及產業特色資源。

端午節（5月28日）在即，在節前安排這趟艾草與彰化人文的活動，應景又知性的精選行程，值得推薦給您！名額有限，報名請早！（註：5月1日勞動節當天不受理報名）

日期
第一梯次 / 98年5月21日（四）
第二梯次 / 98年5月23日（六）

*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 曹淑莉小姐。

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。

*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。

預定行程

時間	內容
07:10-07:30	伙伴們集合、報到
07:30-10:00	台北至彰化：中山高（彰化交流道下）西門加油站
10:00-10:50	扇形車庫：東南亞唯一的火車頭旅館，位於彰化市彰美路旁，是全國僅存的火車庫，蒸汽機車（火車頭）於完成懷舊之旅後，進駐彰化扇形車庫，讓這座扇形車庫更具歷史和文化保存價值。
11:00-11:40	八卦山：八卦山大佛風景區綠蔭扶疏、日夜皆美，到此戲水賞花、面佛朝聖、運動健身，再來個深度的導賞，八卦山之行絕對讓你精采可期！
12:00-13:00	艾馨園用餐（午餐）：享用艾草的鄉村料理，園區旁即可看到整片的艾草田。
13:10-14:00	艾草文化館：艾草文化館位於民風純樸、景觀優美的花壇農村社區，它是台灣唯一以艾草為主題延伸的生活文化館。
14:10-14:40	泳霖牧場：在酪農業發達的中部地區，泳霖牧場有何不同的管理作法，讓牧場的經營及生產的產品更具特色。到牧場瞧瞧便知曉！
15:00-16:30	稻香休閒農場：稻香休閒農場是一個以來自歐洲的香草植物及有機蔬菜、各式植物構成的生態農園。其特色是完全不施用化學農藥及肥料，以自然生態的制衡來維持作物生長。營造「適地適種」、「生物多樣化」的生態花園。
16:30-19:00	彰化至台北

*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、DIY教學及導覽活動）

彰化采風行/報名表（請手繪或影印放大此表格填寫）

姓名	姓	別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	體	食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
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：	行動電話：				
出生年月日	年	月	日	身分證字號	（此欄供辦理平安保險使用）	
劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市糧公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「活動日期」及「參加者姓名」。					