



截切蔬果

專題企畫

當「每日五蔬果，健康不用愁。」的衛教口號深植人心之後，街頭林立的外食據點，就開始為廣大的外食族群設想到了因應的服務。走進星巴克咖啡，脆綠帶點紅的生菜沙拉、蔬果棒或是水果杯，整齊的排列於冰櫃中；7-11、全家等便利商店，除速食調理食

安全管控機制

至於生鮮截切蔬果風險的控管主要包含：加工場所、作業流程、使用器具、原物料來源（包含農藥殘留逐批抽驗）、包裝方式與包材、冷藏保存方式、配送車輛...等，這些都會影響到產品的品質、口感及安全。生產工廠皆需依其不同的業務性質取得加工場所及作業流程HACCP、ISO22000或CAS驗證；也須依品質管制標準書於生產加工流程中管控每個項目，務必使各項產品以最新鮮、安全的面貌呈現。



農場契作與驗證把關，確保供應穩定、品質與安全。

除此之外，蔬果種類品項的選擇也是門學問。以蔬菜類來說，高麗菜、胡蘿蔔、小黃瓜應該是排名前3名的種類，其每日需求量是非常驚人的；所以業者通常會與農戶或農場契約栽種，保障貨源不中斷。尤其目前台灣的蔬果除吉園圃標章外，更多的農戶也積極的朝向CAS優良農產品、產銷履歷及有機驗證而努力，希望能讓消費者有更多、更方便、更安全的選擇。

截切蔬果，除帶給我們方便外，其多樣性的產品及經真空預冷處理，可留住蔬菜水果的營養素及維持其新鮮的生命週期。且在前處理及初級加工時，已把農產品廢棄物留在產地，回收再利用，達到環保新概念。

◎ 李鳳美

品、現煮咖啡外，還多了生菜沙拉及切盤水果，而這些在咖啡屋及便利商店內所販賣的即食產品，就是截切蔬果。除此之外，超級市場也提供了更多種類的截切產品，有些是打開即可食用的生菜沙拉，有些則是帶回家解凍或烹煮後才能食用，即所謂的冷凍或方便煮產品。另外當您至牛排館用餐時，服務生送來的綜合蔬菜棒、沙拉盤，及讓您無限享用的各式生鮮蔬菜沙拉都是截切蔬果（註1、註2）。

這類產品之所以竄紅，因為現代人生活忙碌、不想花時間在烹調上；天天外食、卻沒有攝取適量的蔬果；職業婦女增多的趨勢下，此類產品已完成清洗、截切及包裝，可有效節省處理時間。在社會型態與飲食習慣改變之後，截切產品的方便性，是攻佔市場的主因。

產品型態與製作流程

目前截切蔬果的產品型態，大致可歸類成七大類：

- 1 生鮮截切葉菜類
- 2 生鮮截切根莖類
- 3 生鮮截切花果類
- 4 生鮮截切組合包裝類
- 5 生鮮截切生菜沙拉類
- 6 生鮮截切水果類
- 7 冷凍蔬菜類。



以水果來說，則其製作流程較蔬菜簡單，通常會依客戶需要，於清洗完成、預冷後，直接削皮、切塊，包裝後即完成。



↑ 蔬菜沙拉

↑ 生鮮截切組合包裝類產品

↑ 蔬果棒

採購與保存使用的建議

- 1 選購經驗證通過之廠商所生產、且有品牌的生鮮截切蔬果。
- 2 檢視產品的外觀是否新鮮、無褐化，包裝是否完整，以及是否冷藏保鮮。
- 3 生鮮截切蔬果的保存期限短（1-7天），購買後應盡快於期限內食用完畢。

↓ 方便煮的截切產品



註1 根據國際生鮮截切協會及產品市場協會的定義：任何蔬菜或水果或其組合者，經過物理方式改變其原始型態且保持新鮮狀態之產品，稱之。

註2 根據台灣優良農產品標準驗證規範的定義：係指各類蔬果，於採收、選別、截切、清洗、去水（離心）後包裝並可提供進一步加工處理的產品，未經截切之芽菜類或僅去蒂、去皮之蔬果亦包括在內。

截切蔬菜之產品類別與可利用方式

產品類別	說明	產品類別	說明	備註
生鮮截切 (包葉菜類)	甘藍（高麗菜）、包心白菜、結球萵苣可製成品項如下： 高麗菜（末）：水餃餡、鍋貼餡、菜包餡 包心白菜（段）：各式泡菜、熱炒白菜	生鮮截切 (根莖花果類)	蘿蔔、胡蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、大蒜、竹筍、芋頭、豆薯、牛蒡、蓮藕、甘藷、薑、茭白筍、蘆筍、球莖甘藍、山藥、花椰菜、甜椒、豌豆、菜豆、玉米、胡瓜、花胡瓜、苦瓜、南瓜	● 各類別蔬菜依品項可分為切段、切片、切丁、切絲、切末等截切方式，通常依客需求而不同。 ● 供應對象包含：便利商店、咖啡連鎖店、餐廳、超市及量販店、餐盒工廠、國軍、中央團體廚房...等通路。
生鮮截切 (小葉菜類)	小白菜、萵苣、芥菜、芥藍菜、菠菜、龍鬚菜、青江白菜、韭菜、韭菜花、青蔥（末）、韭菜（末），其它葉菜類以切段或分葉直接烹煮	生鮮截切 (水果類)	木瓜、哈密瓜、芭樂、鳳梨、蘋果	



季節好物

吳昭祥

蘋婆 美麗的鳳眼果

Sterculia monosperma



↑成千上萬朵淡紅色的燈籠狀小花布滿枝頭，連地面上也鋪滿了落花，非常美麗壯觀。

今年三月底的時候，我們基金會辦了一個員工教育訓練活動，到高屏地區觀摩熱帶農業。第二天中午在佛光山的漢來蔬食館用餐，這裡的餐點出乎意料之外的精緻，而且也用了很高屏當地的農產品，其中有一道招牌十方鍋，類似葷菜裡的佛跳牆，裡頭有不少食材，只是有一種黃色的果子，比板栗圓，比銀杏和蓮子大，大家都猜不出是什麼，後來還是問了服務生，才知道原來是鳳眼果。

鳳眼果是蘋婆的別名，蘋婆是梧桐科的常綠喬木，在台灣到處都有零星栽培，尤以中南部較為常見，或者種在農家旁，或者作為行道樹，通常都是以觀賞為主，夏天成熟的果實反倒成了額外的副產品，我查遍網路，好像還沒看到有專業生產的果園。根據植物分類資料，蘋婆原產中國大陸南方，至於台灣的蘋婆是本地原產，還是先民引自大陸，

眾說紛紛，似乎尚無定論。

蘋婆這名稱根據「佛光大辭典」的說法是源自梵文的Bimba，不過我查了梵文字典，Bimba指的應該是葫蘆科的紅瓜，而中國古籍裡蘋婆通常指的卻又是蘋果，有些令人摸不著頭緒。至於台灣，常把蘋婆誤稱為「女-ㄌ-ㄨ-ㄌ」，成了乒乓的台語諧音，也算是一個有趣的錯誤。

蘋婆的樹形相當漂亮，枝葉濃密，四季常綠，尤其每年四、五月間開花時，只見成千上萬朵淡紅色的燈籠狀小花布滿枝頭，連地面上也鋪滿了落花，非常美麗壯觀。到了夏天，大型豆莢般的果實開始成熟，果皮由青綠轉朱紅，並開裂成美麗鮮豔的鳳眼狀，露出1.5釐米子般大小黑亮渾圓的種子，這也就是鳳眼果名稱的由來。

蘋婆種子表面有一層黏液，要先洗淨後才能烹調，通常煮熟或烤熟後就可以剝開來吃，口感像栗子一般，只是質地比較鬆軟。栗子的硬殼內只有一層薄皮，蘋婆則有兩、三層皮，要剝乾淨



↑農友採收的蘋婆

了才能吃。清初吳震方的《嶺南雜記》裡提到：「蘋婆果，如大芡茨，莢內鮮紅。子亦如芡茨子，皮紫，肉如栗，其皮有數層，層層剝之，始見肉。彼人罵頑厚者曰『頑婆臉』」，原來蘋婆還可以用來罵人厚臉皮。

大約三、四十年前，我因工作的關係常到嘉義拜訪農，記得車站前就有攤販推著煮熟蒸熱的蘋婆叫賣，就像台北街頭的花生、菱角一樣，只是我對這古早味的鄉下零嘴始終提不起品嘗的興趣。不過最近在網路上看到各式各樣的蘋婆食譜，有鳳梨果菱角紅燜肉，鳳梨果蘑菇燻鴨，蘋婆燉雞(排骨)，蘋婆粥，蘋婆糖蜜，紅燒蘋婆，甚至還有蘋婆冰沙，不免令人垂涎！看樣子隨著

飲食的多樣化，蘋婆也逐漸發展為特殊的養生食材，今年夏天再看到蘋婆上市時，一定要買些來大快朵頤。



↑美麗的蘋婆有如鳳眼

學文話食材 Sarah's talk



甜菜根



向學文

甜菜根，這個外型樸拙、內含美麗有如紅寶石汁液的超級營養蔬果，它不僅富有豐富的維生素、礦物質、微量元素，而且還是強有力的抗氧化、抗發炎、協助身體排毒的好食物！

認真的看，甜菜根的吸引力可真是由來已久呢！從遠在希臘羅馬神話中，就記述著甜菜根是當時人民用來作為敬奉Apollo阿波羅神的聖品。以及Aphrodite阿芙羅狄特，這位愛與美的女神，也是吃甜菜根來維持她的青春美麗！甚至後來傳頌出的愛情魔法，如果一個男人和女人共食一塊甜菜根，他們就會墜入愛河、相戀不渝。一直到了近代，西元1975年，最先進、科技的阿波羅十八號太空艙在外太空與聯合十九號會合，完成前所未有的兩艘太空艙在外太空的接鎖任務。在這具有歷史性的一刻，美、蘇兩國太空人當時互表歡迎、和諧的就是一道以甜菜根為主食材的羅宋湯。還有，根據美國營養師協會的研究指出，參與奧林匹克的運動員會在賽前食用烤甜菜根，可有效提升肌耐力、增加血液含氧量，促進運動表現。

同樣的，甜菜也能成為我們現代生活所需的高能量來源。因為，其中所含最主要的甜菜鹼成分，對於放鬆心情、顧胃護肝、穩定血壓血糖、感受幸福快樂，都有相當大的助益。

讀完以上這段追古溯今、甜菜根極具實力的描述，相信大家可能已經準備上菜場大買甜菜根囉！

而說起我自己和甜菜根的緣分，則是始於它不得了的養眼功能！美麗嫣紅的甜菜汁除了可以用來塗染朱唇、刷腮紅的妝容效果之外，甜菜根中的花青素，加上綠葉部分也含有兩種非常有益眼睛的類胡蘿蔔素：葉黃素、玉米黃素，特別是在幫助視網膜抵擋自由基、減少氧化傷害，對視力保健、白內障和黃斑部病變，都能有很好的改善。

聽很多朋友們反應，甜菜根的確甜美又營養，可是礙於土味太重，該如何烹煮成全家人都愛的美味料理，變成難以克服的一大考驗！事實上，甜菜根除了打汁、煮湯以外，我最喜歡的吃法是將甜菜根做成順口好吃的泡菜。因為，經過天然鹽醃、發酵之後，可以減少甜菜根生食的寒涼，又可避免熱煮時的高溫破壞營養成分甜菜鹼，這是我目前覺得還蠻兩全的作法。

甜菜根泡菜

● 食材

- 準備一顆新鮮的甜菜根，切除頭尾沙土較多部分，務必刷洗乾淨，切小塊或細長條均可，可以不削皮。
- 天然鹽（海鹽、岩鹽、湖鹽都很好）
- 白開水
- 一個玻璃瓶

● 作法

1. 將1大匙/TBSP的天然鹽溶解於1杯/CUP水，製成鹽水。
2. 將切好的甜菜根小塊、細長條放入玻璃瓶中。
3. 倒入鹽水，八分滿即可，不要裝滿，罐頂要留下約3-5公分的空間。
4. 蓋上蓋子，但不要密封，因為發酵會產生氣體，可排出。
5. 罐子上註明製造日期，可在室溫中先放置3天，再放入冰箱，約一週後可食。

我個人最喜歡浸泡了一個月後的滋味！有時候也可換換口味，加點糖、醋、黑胡椒一起，酸甜香辣的，又是另一番好味道囉！

在此提醒大家一個小細節，吃喝甜菜根之後，有可能會導致您的排便和尿液變紅，請不要感到驚慌！希望大家都能越來越能領受到甜菜根的美好。



圖文軼事

製茶老故事

文◎ 陳如舜
手繪插圖◎ 黃華祿

六十年前，台灣電力不普及，所有茶區幾乎無電力可用，製茶全靠手工。回想純手工製茶的流程，至今仍歷歷在目，就地取材，成就一壺好茶，實屬不易。情境口述，佐以手繪插畫，回味古早時代製茶的老故事。取材南投名間松柏長青茶（半發酵茶）的製作過程，讓大家仔細端詳半世紀前的懷舊畫面。

一 採茶

早上露水退去後（八時以後），茶區內的婦女（採茶女）以受僱或放伴交換工時方式，背著竹製茶籠到現場作業。以一心二葉為採摘原則進行，中午十一時左右收工，每籠約裝八至十台斤。原則上有露水或下雨天不採茶菁，以免影響茶葉品質。



二 退菁【日光萎凋】

將茶菁倒入筲簍（在地人稱之為筲簍），茶菁滿盤厚度約5~10公分，經15分鐘左右，憑手感有點軟柔即可。



三 浪茶【室內萎凋】

將退菁後的茶菁整盤放置於茶菁架上，每個茶架約可放置5~8盤茶菁，經1小時後取下，以手加以攪動（浪茶）5~10分鐘，經3~5次，茶葉微軟、葉邊微紅，發酵至約18~25%，並發出茶菁特有香味，即算浪菁完成。



四 炒茶【殺菁】

大灶用木材或乾草起火，讓碗形鼎熱到相當溫度後，將發酵完成的茶菁，從筲簍內取出，以竹製畚箕裝約半斤放入鼎內，藉由雙手將茶菁炒到熟，接著以稻草捆成的小掃帚掃離熱鼎，再用畚箕將殺菁完成茶菁送到揉捻區。



五 踏茶【腳力揉捻】

天晴時，在大埕（詳附註）架設二座木製三腳架馬椅，中間橫置一根粗的竹桿，供腳力揉捻工作者作為後座倚靠，地上擺置二面筲簍。二位年輕力壯的壯丁，用腳將倒入筲簍內經殺菁完成的茶菁，作前後左右使力揉捻，直到茶汁流出，茶條形成，再送入下階段包布揉。



六 包布揉捻，解塊，乾燥

將上一步驟完成的茶菁，略為乾燥後作包布揉捻。就地取材使用當時家家戶戶都常見的美援麵粉袋，剪成四方，作為包布，將半成品茶葉放入包裏，開始揉捻成球、再以解塊、再焙火，重複10~12次，一直到茶葉成球形成品為止。



七 撿茶技【揀剔】

焙製乾燥初步完成的茶品，攤開在筲簍上，外觀有茶枝、粗茶葉或顏色太淡的劣質品，由婦女或兒童將其檢出，使成品更具賣相。



八 焙火【炭焙】

將初製完成之茶葉倒入圓形竹籠（焙籠），用慢炭火再乾燥、去水分，約需12小時即成深咖啡色的精製茶（熟茶）。

九 儲藏

鐵皮缺乏，沒有鐵皮筒可用，將成品用布袋打包成一百台斤或五十台斤，裝成一袋放竹架上，以防潮濕。

十 銷售

內銷用粗細二層包裝紙將四兩重的精製茶包好，在正面蓋上凍頂烏龍茶或松柏長青茶字印，由茶農騎腳踏車運到嘉義、朴子、北港、崗山等地銷售。

茶菁架

浪茶

讀書會側寫

麗琪老師
的書與畫

◎ 曾淑莉



的筆下主角。

二個小時的時間，除了以速寫本和原畫作分享給學員，也請麗琪老師聊聊兩本著作的文字創作。另外從兩本著作中，分別挑選出1-2個最想介紹給參加學員的篇章，以朗誦的方式，親自復活文字的韻律，也算是一種導讀，讓在場的學員跟隨麗琪老師的聲音，收藏與文字相遇的感動。同時麗琪老師幫我們帶來她所鍾愛的古典音樂，讓現場的氛圍，可以非常溫馨而貼近。

閱讀的陪伴、四季的分享

閱讀，是一種沉靜的幸福。因為從作者的筆觸，毫無保留地恣意想像，截取精華。邀請知名文字工作者帶領大家閱讀與分享。依著四季節氣來開課，讓季節的氛圍，更具魅力。

很多人覺得讀書會就是教人讀一本書，分享心得。然而，我們的讀書會企畫，卻是要大家在最輕鬆自在的氛圍，隨興但有「譜」的聊聊我們所設定的選書。希望大家可以嘗試靜下來，用最平穩的情緒，安於文字的閱讀。我相信，大多數人已經許久未能完整閱讀完一本書，但在我們的導讀之後，你將會愛上閱讀這檔事。

夏至開講，歡迎新朋友加入！

夏至場，我們選讀了蔡珠兒的《種地書》。珠兒老師旅居香港，因為6/21人在歐洲，特別請來她的好友，陳映霞，前中國時報新聞中心副編



輯，也是《種地書》的第一手審稿人，來為大家談談珠兒的人與書。

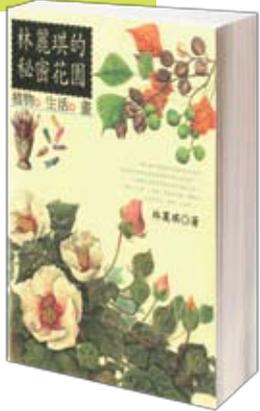
一個勤於筆耕的作家，卻鍾情於荷鋤耕作，且燒得一手好菜，即使是手術、電療，不能下田，憋得發慌；解禁後，大刀闊斧，荷鋤下田，竟能渾身是勁。捧著「種地書」，從字裡行間感受珠兒老師在香港勤耕的點滴，愈讀愈有興味。能讀上珠兒老師的著作，是件很幸福的事，透過讀書會，以及映霞老師現場詮釋，應該更能貼近這本「種地書」的初衷與精髓。

* 本篇插畫均為林麗琪老師作品



3月20日，是二十四節氣裡的「春分」，善於捕捉自然植物神態的畫家—麗琪老師，擔任我們第一堂讀書會的分享人。

麗琪老師，不僅愛畫畫，也寫了數本與畫作結合的著作。由天下文化發行的「林麗琪的祕密花園」及「媽媽的廚房菜」二書，是這次我們篩選出來與讀者互動的選書。



兩本書裡，每一幅觸目可及的插畫，全出自麗琪老師之手。麗琪老師說：「畫畫其實並不難，只要從身邊最容易取得的開始，不需刻意，慢慢練習，就容易上手。」文字紀錄，是每天住家附近爬山、散步的習慣，加上簡單的插畫，或是帶回花草植物或動物，就成了麗琪老師最容易取得而上手



幸福四季讀書會

- ◆ 募集對象：喜歡看書、分享文字感動的愛書人。
- ◆ 活動地點：台北市忠孝東路一段10號3樓
- ◆ 收費方式：單場次300元/人（含茶點一份）
- ◆ 報名方式：欲參加者，請先以電話報名確認名額，再劃撥繳費。

◆ 預定書目：

節氣日	日期	書目	作者及出版社	分享人
夏至場	102/6/21 (五) 14:00~16:00	種地書	蔡珠兒·有鹿文化	陳映霞
秋分場	102/9/23 (一) 14:00~16:00	台灣肚皮	焦桐·二魚文化	焦桐老師
冬至場	102/12/22 (日)	雜食者的兩難	大家出版社	邀約中

- ◆ 報名熱線：02-2394-5029（分機33）曾淑莉小姐。請於三天內完成繳費，連同 1. 報名表 2. 劃撥收據傳真至02-2392-0974。活動通知於活動前另行寄發。經報名繳費，恕不受理退費。
- ◆ 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。

幸福四季讀書會 報名表

參加場次	<input type="checkbox"/> 6/21 <input type="checkbox"/> 9/23 <input type="checkbox"/> 12/22		
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	茶點需求 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 全素 <input type="checkbox"/> 奶蛋素
聯絡電話	(日) _____ (手機) _____		
活動通知方式 (擇一)	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電子信箱 _____		
★基於環保考量，請盡量配合選填電子信箱。			
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「活動名稱、日期及參加者姓名」。		

1
活動快訊

異國風味

義大利麵醬

異國料理中，義大利麵廣為一般人接受，在市場上有一定的消費族群，主要在於它有著豐富多變的口味選擇。一道看似簡單的義大利麵，其中也蘊含著很大的學問，除了各種形狀的麵條和食材，醬汁有著一定的關聯性。以各種不同的調味料、辛香料和食材烹煮而成的醬汁，再搭配不同麵條和不同烹煮的方法，展現出義大利麵的多樣風貌。

本次課程將邀請吳庭宇老師現場指導，介紹義大利麵基本醬料如：青醬、紅醬、白醬，麵條的介紹與基本煮法，與醬汁、食材的搭配及變化，現場示範與品嚐。歡迎有興趣者，儘早報名！

- ◆ 報名費用：每場次400元
- ◆ 上課地點：台北市忠孝東路一段10號三樓會議室
- ◆ 報名電話：請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00 下午14:00~17:00
02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐

◆ 報名方式：

- 1、講座每場次32人，未滿25人將採不開班或併班。
- 2、參加者，請先以電話確認、報名→三天內，將填妥報名表、劃撥收據傳真至2392-0974。
- 3、報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

異國風味—義大利麵醬 報名表

姓名	會員編號
聯絡電話	(日) _____ (行動電話) _____
活動通知方式	郵寄地址或電子信箱請擇一填寫： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
請勾選參加之主題時間	<input type="checkbox"/> 第一場次：102年7月09日（週二）14:00—16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：102年7月10日（週三）14:00—16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次：102年7月12日（週五）14:00—16:00
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會 請於劃撥單註明「活動主題」、「時間」及「參加者姓名」

2
活動快訊