



台東區農情月刊

【第十一期】
中華民國89年11月20日出版

發行人 / 黃明得
發行所 / 行政院農業委員會台東區農業改良場
地址 / 台東市中華路一段675號
電話 / (089)325110
網址 / http://www.coa.gov.tw/tdais.
電子郵件 / tdaisc@ms5.hinet.net
印刷所 / 偉勝打字印刷廠 (089)335979
地址 / 台東市新生路123號

國內郵資已付
台東郵局
許可證
台東字第77號

雜誌

若無法投遞時，請勿退回

登記證 / 局版臺誌字第1014號 • 中華郵政南台字第1064號執照登記為雜誌交寄

台東良質米生產與輔導 記者會宣導本場成果

●良質米生產與輔導

自1985年開始推動良質米產銷計畫，輔導廠商或農會辦理良質米之生產與銷售。生產面加強生產技術之輔導，包括推荐良質米品種採用，地力培養，育成健苗，做好田間管理，調節食味及品質均臻良好之灌排水及施肥技術，並要求適期收穫，合理乾燥等措施。並完成台東區良質米適栽區之規劃，共4050公頃，受輔導廠商與農會共四家，契作面積初期每期作為2500公頃，至1996年後均維持每期作3600公頃，其產品如池上米、關山米、皇帝米等銷售全台灣均獲好評，讓消費者能購買良好的米粒外觀，及可口的食味，即好看又好吃的食米。

●有機米生產與輔導

為維護生態環境，保持土地生產力，減少因化學質材施用後對耕地及產品造成汙染與殘留，生產不受汙染的產品，因之有機栽培之推展，其目的在促使土地永續利用，並生產安全，健康又美味的稻米，有機米之生產在此需求下而推動。

1995年配合政府措施，先行有機米試作，兩年期滿確屬可行，進而於1997年輔導關山鎮電光里組成之有機米產銷班，班員14人，面積22公頃採用抗病抗蟲米質優良的水稻品種台粳2號及高雄139號，以重複整地配合湛水抑制雜草，施用苦茶粕防治福壽螺，水稻養分來源完全施用有機質肥料，如禽畜糞堆肥，病虫害發生採用植物性自然農藥或生物性防治劑如苦楝油或蘇力菌，收穫前進行田間取樣，逢樣取樣後之樣品送經農藥殘毒檢測，均合格才據以申請有機產品認證標章。

自1997年以來，由於農民咸認為此種耕作法為良心事業。因之，每期作之稻米殘毒檢驗均合格，市場上亦順利銷售。1999年增加池上鄉及鹿野鄉各一個有機米產銷班，至目前共有三個班42公頃之有機米生產。在因應加入WTO之後為稻米產業之穩定發展，兼顧土地之永續利用及生態之維持，亦為造福消費者之健康，有機米生產將為一個可行的方式。



市民農民日

十一月十二日在台東市市民農園舉辦市民農園日活動，安排捉泥鰍，烤桐子雞等多項鄉土味十足的活動，讓市民享受親近自然的樂趣，另外，透過攝影、作文及寫生比賽，紀錄當城市農夫的樂趣。



稻米產業文化活動 11月底登場

台東縣關山鎮農會將於十一月二十五日至二十六日辦理稻米產業文化活動，內容包括人工插秧、捆稻草、拾穗、秋割、米食DIY及捉泥鰍...等多項比賽，另以台北市民為對象增加親水自行車活動，並參觀碾米廠及乾燥中心，瞭解米的生產與加工過程，增進城鄉交流。



健康講座系列



文/圖 夏英潔·林永川

老年期營養

身體的變化

- 味覺——隨年齡增長而減退，對於甜、鹹、辣的感受力偏低，常有喜好濃味食品的傾向。注意：不要攝取太甜或太鹹的食物。
- 牙齒——一年歲漸高，牙齒漸脫落，咀嚼力衰退。因此老年人應該定期做口腔檢查，修補壞損脫落之牙齒，幫助咀嚼，使食物易於被消化。
- 骨骼——一年齡增加，骨骼變硬鬆脆，脊椎往往無法支持全身體重，容易發生彎腰駝背或骨折的現象。應注意攝取足夠的鈣質及保持適當的運動，才能保持骨骼之健全。

飲食指南

- 只吃八分飽。
- 不要攝食過多的澱粉性食品。
- 多吃良質蛋白質，如：牛乳、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。牛乳和大豆製品可供給鈣質。
- 多吃新鮮蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。
- 避免攝取鹽份太高的食物。
- 少吃動物性脂肪及肥肉，最好食用植物油。
- 不暴飲暴食，不偏食。
- 少吃不容易消化的食品，如油炸油煎食物。
- 多喝開水，幫助體內廢物之排泄及排便。
- 早餐要營養均衡。

營養需要

- 蛋白質——修補身體組織之損耗。體重1公斤約蛋白質1公克。質優於量，

動物性蛋白質佔每日蛋白質總攝取量之三分之一。

- 脂肪——日常活動的熱量來源。動物性脂肪含多量飽和脂肪酸和膽固醇，容易造成動脈硬化，高血壓，腦血管病變等慢性疾病的病因，宜少食用。植物性油含多量不飽和脂肪酸，是人體不可欠缺的必需脂肪酸之主要來源。
- 醣類——熱量的主要來源。五穀根莖類食物含豐富澱粉及多種必須營養素，應做為三餐的主食；至於甜食及精製糖類製品，則應盡量減少食用。
- 維生素及礦物質——調節生理機能。老年人最容易發生鈣質及鐵質的不夠和其他維生素的不足，應該多攝取深色蔬菜、水果、牛乳、大豆製品、海帶等，必要時，可請教醫師或營養師使用維生素、礦物質之補充劑。

調配注意事項

- 食物以柔軟清淡為主。
- 少量多餐，一天以4—5餐為佳。
- 進餐時，氣氛要輕鬆愉快。
- 食譜經常變化，注意色、香、味的調配，以促進食慾。
- 選擇容易消化，新鮮良質，具有季節性的食物。
- 依照老年人健康狀態，製作均衡營養的食譜。
- 多利用蒸、燉、炒等方式烹調，少用油炸、油煎。

日常生活須知

- 定期健康檢查。
- 心平氣和，勿焦躁。
- 維持標準體重。
- 充分的睡眠。
- 適度的戶外活動。
- 正確的飲食習慣。

- 有規則的通便習慣。
- 少抽煙，少喝酒。
- 培養生活情趣，維持心境的年青。
- 洗澡水不要太熱或太冷，要適溫。時間不要太長。

食品中膽固醇含量

不含膽固醇之食品

凡植物性食品（如五穀類、蔬菜水果類、豆製品及植物油）均不含膽固醇。

膽固醇含量多之食品

肥肉、豬油、奶油、蛋黃、蝦蟹、動物內臟（如：腦、腎、心、肝等）、牡蠣、魚卵、蛋糕等。

含鹽份高的食品

- 鹽漬食品——如：醬菜、鹹蘿蔔、滷肉、豆腐乳、醬瓜等。
- 臘味食品——如：香腸、板鴨、臘肉、火腿等。
- 罐頭食品——如：肉醬、沙丁魚等。
- 調味品——鹽、味精、蕃茄醬、味噌及烏醋。

纖維質的重要

- 纖維質可促進腸管的蠕動，有助於糞便的排出，防止便秘的發生。並且因腸管蠕動快，降低膽酸再吸收，增進膽固醇的排出。所以可降低血中膽固醇濃度。蔬菜、水果含豐富的纖維質，但老年人咀嚼力衰退，可用果汁攪碎或用刀剁碎或煮爛，連同果菜渣一同吃下，如此既可獲得纖維質，同時亦可獲取維生素和礦物質。



每日飲食指南

文 夏英潔

- 食物首要考慮食物的營養價值，同時也要注重新鮮，衛生及經濟。
- 食物的種類繁多，要怎麼選擇才能獲得均衡的營養呢？營養專家建議我們每天從下列六大類基本食物中，選吃我們所需要的份量：

五穀根莖類 3-6碗

- 米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些蛋白質。
- 奶類 1-2杯
牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品都含有豐富的鈣質和蛋白質。

蛋、豆、魚、肉類 4份

- 蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。

蔬菜類 3碟

- 各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維。
- 深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：

菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。

水果類 2個

- 水果可提供維生素礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。

油脂類 2-3湯匙

- 炒菜用的油及花生、腰果等堅果類，可以供給脂肪。

- 本「飲食指南」適用於一般健康的成年人，但因個人體型及活動量不同，可依個人需要適度增減五穀根莖類的攝取量。

- 每類食物的選擇應時常變換，不宜每餐均吃同一種食物。烹調用油最好採用植物性油，並需注意用量。蔬菜類中至少一碟為深綠或深黃色

蔬菜。

- 青少年、老年人及孕婦由於生理狀況較為特殊，可依本飲食指南少許改善：
- 青少年：增加五穀根莖類、奶類及蛋、豆、魚、肉類的攝取量，尤應增加一個蛋或杯牛奶。
- 老年人：可適量減少油脂類及五穀根莖類的攝取。
- 孕乳婦：六大類之食物均應酌量增加，為避免骨質疏鬆症，最好每日能增加一至二杯牛奶；必要時，可以低脂奶代替，以降低熱量的攝取量。

營養是健康的根本，
食物是營養的來源。



台東縣產業文化活動熱鬧登場



週休二日何處去？10月28日起一連兩天在台東縣農會知本神農山莊東遊季養生溫泉前廣場舉辦「健康、溫泉、鄉土」產業文化季活動，結合泡溫泉、農特產、鄉土小吃、傳統糕點製作及牛車乘坐、車鼓陣等活動，吸引上千遊客前來造訪參加，熱鬧非凡。

當天的活動在知本地區神農山莊廣場舉行，一開始由玉勝醒獅表演、車鼓陣、卑南族歌舞表演、源隆神鼓、杵音藝術歌舞表演等，熱鬧又有趣。

接下來的各項體驗活動也是回憶童年的最佳時機，如打大陀螺、做多種童玩等，大小小孩都玩得不亦樂乎；此外，挽面、學習原住民藝術創作、製作傳統農具、搗麻糬、磨豆漿等也是難得的經驗。只要遊客體驗十種農村活動後，就可參加製作石斛蘭胸花和溫泉老

街牛車巡禮。

靜態展示方面，有四健、家政班等提供相關產業文化成果展、農特產品展售和認識台東縣特殊自然景觀等農業旅遊資訊及活動。

品嚐區每小時也陸續推出供遊客品嚐的產品，包括：梅製品、米食、筍製

品系列與山蘇產品、茶葉副產品、鳳梨、甘蔗和玉米等，還有金針排骨湯、釋迦餅，香聞四處，吸引大批人潮。

文化季活動今天將繼續進行各種農村體驗項目，上午十時展開水精靈舞蹈、阿美族舞蹈表演及泳裝秀等表演項目。



台東甜柿，讚！

台灣柿樹的栽培面積約一千七百公頃左右，早期栽培多以「牛心柿」、「四周柿」、「石柿」等澀柿品種為主，柿果在樹上成熟時不能脫澀，必須採收後經人工脫澀處理後才可食用，而在民國六十一年左右由日本引進「富有」、「次郎」、「花御所」等甜柿品種在中部中海拔之摩天嶺等地區試種，成效十分良好，其柿果在樹上成熟時即可自然脫澀，不須再經人工處理，且其果實內可溶性固形物含量達百分之十六至二十左右，甜度很高，果肉清脆爽口且外觀鮮紅艷麗，十分符合國人口味。因此售價高，農友獲利頗佳，也因此農友栽培意願相當高，栽培面積逐年增加。本會鑒於近年來中高海拔的過度開發，造成水土保持的破壞、土石流及水

庫的優氧化現象日趨嚴重，因此擬定高經濟果樹栽培由中高海拔地區改向淺山或平地發展策略，經台東區農業改良場研究發現，將「次郎」、「富有」等甜柿品種高接於原低海拔(海拔一百五十公尺)種植之牛心柿或四周柿上，其嫁接不親和之現象並不嚴重，且植株之生長發育均十分正常，果實內可溶性固形物含量達百分之十六至二十左右，平均單果重亦達二百五十公克，較大之缺點為果實轉色部份，由於晝夜氣溫均高，轉色較不均勻亮麗，但在產期方面則較中海拔地區提早半個月左右。綜合各項生育調查顯示，甜柿在低海拔地區之適應性尚屬良好，並無一般落葉果樹低溫不足之生理障害現象產生。

洽詢電話：089-570699或571001 盧柏松



低海拔澀柿更新高接甜柿情形



低海拔甜柿果實

獎勵並輔導違規種植檳榔

改採「混農林」經營

農委會表示，對於國有租地造林違規種植檳榔，該會將採輔導「混農林」經營方式並發放獎勵金，以漸進方式輔導違規農民改正。即第一年均勻或行列混植六〇〇株造林樹種，三年內種植到規定株數，第五年砍除違規作物，第六年檢查合格，發給造林獎勵金。

農委會指出，至於一般山坡地部分，超限利用種植檳榔面積約一萬一千一百二十六公頃，該會將邀請縣市政府開會研討，比照「混農林」經營方式輔導改正，並以影響水土保持較嚴重地區，優先輔導。該項輔導措施推動後，每公頃造林地依現行規定，於第六年一次可領到第一年至第五年之造林獎勵金二十二萬元，每六年可領三萬元，第七年至第二十年每年二

萬元，合計五十三萬元。

農委會說明，山坡地超限利用，係依山坡地保育利用條例規定查定為宜林地或加強保育地內，從事農、漁、牧業之墾殖、經營或使用，故舉凡於宜林地或加強保育地內種植檳榔、茶、果園等非造林樹種者，皆屬超限利用。山坡地超限利用種植檳榔屬違反「水土保持法」行為，應處六萬元以上，三十萬元以下罰鍰，其取締處罰權責為縣市政府。

農委會稱，經該會水土保持局自八十一至八十八年度調查結果，台灣省種植檳榔違規利用面積約一萬一千二百二十六公頃，但於山坡地宜農牧地及平地種植檳榔並不違法，故採三不政策，即不鼓勵、不推廣、不輔導等。



斑鳩番荔枝班 產銷經營有一套



在進入WTO後本省水果產業勢必受到重大衝擊，台東地區亦不例外，所幸最主要的經濟作物番荔枝，因其栽培環境及生理表現之獨特，不僅不會有進口同類產品之競爭，而且產區一直會集中在台東，供應量將仍由本區繼續掌握。以目前尚有餘裕之市場容量而言，栽培面積可能陸續小幅增加，若進入WTO後後市看好，則包括中、南部等次要產區可能會跟進，尤其是鳳梨釋迦，因栽培適應性較廣，單價較高，供應量驟昇之可能性亦較大，但若達市場飽和量，則價格亦會驟降。市場價格受年節之影響，在每年7月至翌年3月之產期，每遇大節日價格即有上漲之趨勢。斑鳩番荔枝產銷班為凝聚組織力量，減少中間剝削，

參加台東地區農會辦理之共同運銷業務，以重量式選果機進行共同分級、包裝、運銷之一貫作業，並採取共同計價方式，分配利潤。88年班員人數達36人，面積75公頃，其中番荔枝45公頃，鳳梨釋迦30公頃。本班目前生產的產品，總面積75公頃，包括番荔枝粗鱗種4%，細鱗種1%，軟枝種55%，鳳梨釋迦則佔40%。全年產值共約5千萬，番荔枝佔33%，鳳梨釋迦67%。採分耕合運，共同採購、集貨、分級品管。本班生果之規格，依重量分為12級，並按等級賦予價差。包裝採用瓦楞紙箱，每箱隔板3~4層，20~30公斤。由專人輪流分級作業，已具備自有品牌及GAP認證。本班班基金目前有60萬元。是由共同運銷貨品

中每箱抽取10元及由共同採購農用資材折扣額中抽取一成，累積而來。主要運用於配合政府、農會等興建各項設施，配合學校、社區舉辦教學、公益、親子活動，辦理班員縣外觀摩研習活動。各種進項及支用由會計以流水帳記錄。共同計價後之貨款則轉撥入各班員帳號。多年之共同運銷，本班已能掌握要點，加以產銷配合，但通路方式，除注意選擇不同品種生果之供應配置外，將以番荔枝及鳳梨釋迦為主原料之加工品，如冰淇淋、餅類、酒精飲料等食品打開市場，尤其是以觀光據點、觀光客為主的直銷方式，將是本產品的一股新興力量。產品行銷多元化，增加附加價值，創造利潤。

台東地區精緻農產品



加工食譜

文/圖 夏英潔



金萱香酥脆

- 材料：**
新鮮金萱嫩芽半斤
麵粉 4 兩
蛋 2 個
糖少許

作法：

1. 洗淨金萱茶青嫩芽，瀝乾水分後備用。
2. 將麵粉、蛋及糖，加水調成糊狀。
3. 將嫩芽分別沾上麵糊後，入鍋炸成金黃色即可撈起。
4. 食用時可沾胡椒鹽或蕃茄醬。



釋迦酥餅

- 材料：**
油皮：中筋麵粉 450 g
酥油 135 g
糖 81 g
水 202 g
油酥：低筋麵粉 377 g
酥油 188 g
餡：白豆沙 900 g
(加釋迦果肉)

作法：

1. 油皮、糖、油拌合法
2. 加入麵粉揉至光滑，鬆弛20分。
3. 油酥：低粉與油拌勻。
4. 分割油皮30粒(約30克+2)、油酥30粒(約20克+2)、餡30粒(約30克+2)加釋迦。
5. 油皮、油酥二次桿摺摺包餡整型。

月桃芋糰

- 材料：**
① 糯米粉 1 包
芋頭 1 斤
② 蝦米 2 兩
豬肉 4 兩
蔥蘇 1 兩
胡椒粉 少許
調味料 少許



作法：

1. 芋頭切細絲蒸熟與糯米粉搓揉成團備用。
2. 將②料炒香，糯米粉團分成小團包入餡料。
3. 其上在包上一層月桃葉片，下鍋蒸熟即可。

釋迦米糕

- 材料：**
圓糯米 2 斤
釋迦 2 斤
糖 1.5 斤
葡萄干 2 兩
白芝麻 少許
水 10 cc



作法：

1. 圓糯米浸泡4小時蒸熟備用。
2. 釋迦脫粒成泥。
3. 糖、水煮成稠狀，入釋迦泥、葡萄干一同攪拌。
4. 入糯米飯以小火煮約5分鐘盛起入模型壓成扁平，灑上白芝麻即可。