



小滿

小滿是爲夏季的第二個節氣，進入小滿，同時也意味著走進了炎熱的夏天生活。

炎熱的天氣不僅讓人心情浮躁，各種汗疹、濕疹等因身體內熱而產生的皮膚性疾病也不少，這個時候就應該多食用一些清熱解毒的食物。嚐起來涼爽解熱的番茄便是其中一項好選擇，不僅對腸胃道溫和，又清爽可口，可以同時涼爽了人們的胃與心。

健康番茄
好吃又營養



番茄

T O M A T O





健康番茄 好吃又營養

寒風依然冷冽的清晨 6 點鐘，太陽升起不久的時刻，宜蘭礁溪的番茄採栽婦女已然出動，在果園內穿梭，動作快速、一顆接一顆的將「溫泉番茄」採下。動作快是一定要的，因為溫泉番茄皮薄怕曬，一吸熱之後就變得不耐儲存，所以每顆番茄採下來時，都必須還是冰冰涼涼的才行。

翹翹屁股的桃太郎

這是礁溪著名的溫泉番茄。外型紅粉漂亮的它由於有個尖翹可愛的屁股，所以被暱稱為「奶嘴番茄」、「ㄋㄟ ㄋㄟ番茄」，品種是以「桃太郎」、「豐年 2 號」為主，都是日本的粉系番茄。

這些外型可愛的番茄幾乎都集中在宜蘭礁溪，其他縣市則不易發現。「這是因為宜蘭的氣溫較低，合適日本品種的生長，要是溫度太

高的話，品質還好不了。」藤結教育觀光農場負責人，同時也是第一屆全國百大青農的何政儒說道，這種特性也這也使得溫泉番茄與其他市場做出了區隔。

何政儒是位返鄉青農，心理學系畢業的他，接手農業是希望藉著新觀念的帶入，來改變傳統的務農環境。於是在回鄉之後的第一件事，便是試著說服父親，改變用了一輩子的慣行農法，逐步減少農藥的使用量，並使用更多的非農藥資材。

面對番茄的病害也是。在他手中開始大量減低了農藥使用，而逐漸改成以微生物菌、亞磷酸等非農藥資材來防治。「若站在消費端來為消費者想，就會這樣做。」

青年農民 立志減低用藥

他說，從農藥轉換到非農藥需要一個過程，剛開始時自己也拿捏不準，但在農民學院習得概念之後，便學著與作物對話，「每天仔細觀察植物的狀況，植物就會給你回應。」舉例說，若是葉片上發現斑點，便會以非農藥性資材來預防，沒有的話就不用，同時在成長初期、採收期也都是不用的，資材的使用都是以預防為主。

目前他們的番茄是取得吉園圃標章的，不過管理過程上已幾近有機，除非出現大片疫病才會適量噴灑農藥，不然平時是完全使用非農藥性資材，

有個尖尖的小屁股是溫泉番茄的特色。





藤結教育觀光農場除了開放遊客 DIY 之外，
也會適時灌輸遊客正確的農業觀念。

「換句話說，田間都是靠微生物菌來做菌相管理。」

「採用這種方式很需要作物本身的能耐！」何政儒解釋，不用農藥去強力壓制，植株本身便需健康、具有抗病力；而耕種者要做的則是做好肥培管理，只要讓植株本身強健，後續病蟲害的防治工作便會跟著減少，也無須那麼費心了。

面對海浪拍打的鹽地番茄

我們再將地圖往下挪移一點，位於花蓮豐濱的港口部落，則是在海邊種出了「曙光海番茄」，這些於鹽地上所出生的番茄，是完全的無農藥，就連非農藥性資材都沒有使用。

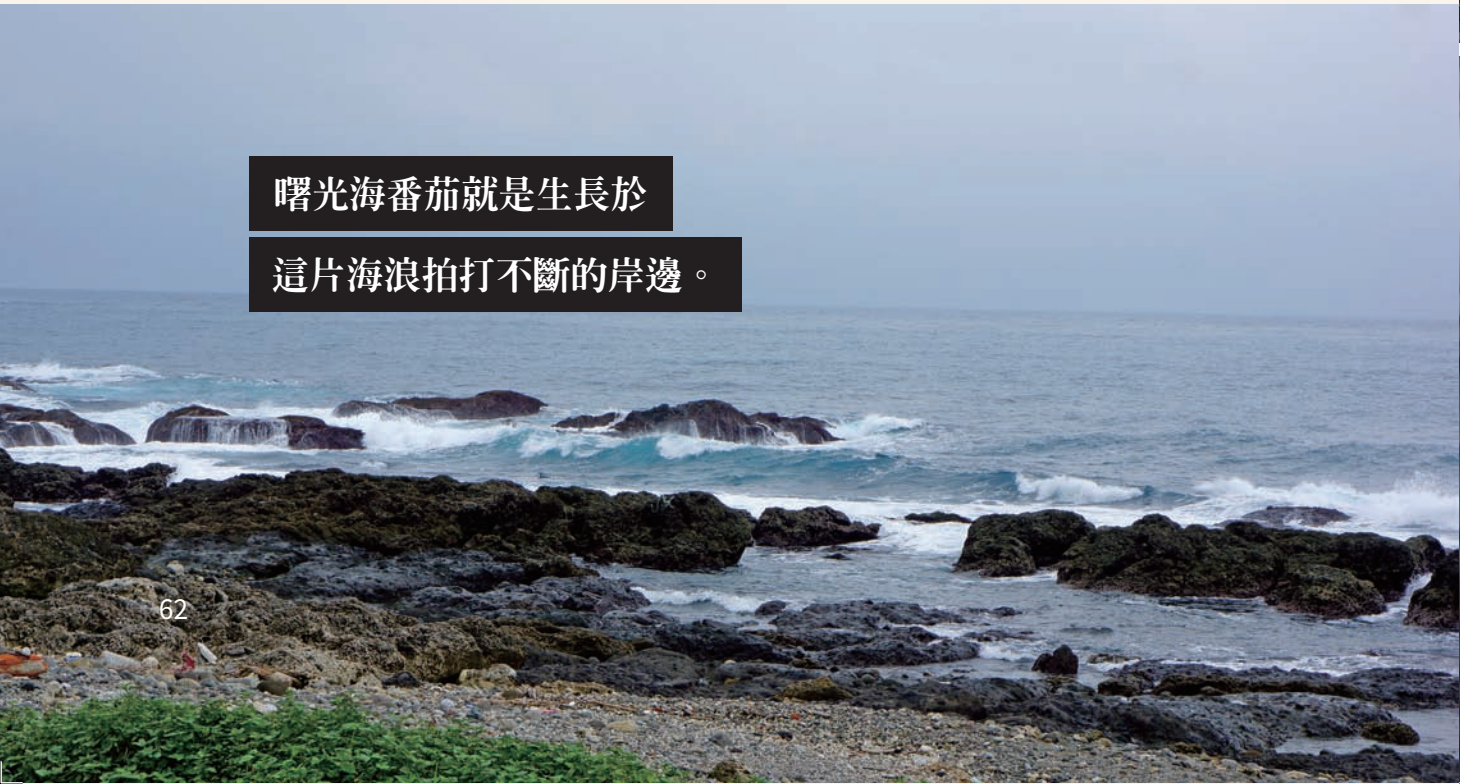
阿美族的陳鎮妹，回到家鄉後在海邊開了一家民宿，同時也栽種著有機蘿蔓及甜菜根等作物，想要多樣化種植的她，卻不知到海邊還能栽種些甚麼？有次在農民學院上課之後，花蓮農改場建議她可以種番茄試試看，這是因為屏東也在海邊成功地種出了鹽地番茄，於是作物改良課助理研究員王啓正，為她選擇了抗逆境品種「愛珠」來輔導栽種。

沒想到這些吹著海風、沒有設施保護的番茄，第一年便種植成功，不但結實纍纍而且還完全無用藥。「**因為它們完全沒有生病啊，所以我都沒有噴藥，就連非農藥資材也不需要！**」陳鎮妹說道。

「而且這些番茄特別香。」她隨手摘下一把說道，「你看看外表，它們是一群野性強的番茄，但味道卻沒話說，因為每天吸收都是日月精華！」

曙光海番茄就是生長於

這片海浪拍打不斷的岸邊。





左) 生長於海邊的曙光海番茄，幾乎沒有任何設施的保護。

左下) 曙光海番茄原味濃厚，很有番茄的滋味。



嗯，番茄的味道嚐起果然原味十足，與一般栽種的濃厚許多。「這是由於海邊土地的鹽分高，番茄爲了對抗逆境，本身便會提高果實的糖度與滋味，呈現更濃厚的原味。」王啓正表示，這些番茄雖然生長於「非舒適圈」，但成長情況得卻比一般栽種的來得好，「我輔導轄區內的7、8處農場，就屬這邊的表現最好，連我自己都覺得有些意外。」

他爲這些表現良好的番茄取名爲「曙光海番茄」，這是因爲它們就生長於東部海邊，每天可以看到台灣的第一道曙光出現。陳鎮妹對這個響亮名字很是滿意，接下來她想在海邊栽種水稻，也規劃以「曙光海稻米」的名字來問市。



在海邊成長，除了海風強烈吹拂會使得部分葉片枯黃之外，反而沒甚麼病害威脅。

陳鎮妹成功地種出了海番茄，引起了矚目，不少人前往詢問探聽，她則開始收起「徒弟」，傳遞海番茄種植技巧。「你看，他就是我的開門徒弟！」指著一旁的族人陳文達，陳鎮妹笑稱，自己是將在農改場所學再傳遞出去，希望讓更多人學到種植技巧。

但如果沿海大家都種起海番茄，銷售競爭不就多了嗎？「不怕這些，大家一起來更好！」她認為，其實整片沿海都深具耕種潛力，歡迎大家一起來為鹽地開發出更多元的栽種潛力。■

番茄又是蔬菜、

同時又身兼水果的雙重身份，

讓它能夠揮灑的空間加倍。



好東西 去哪裡買

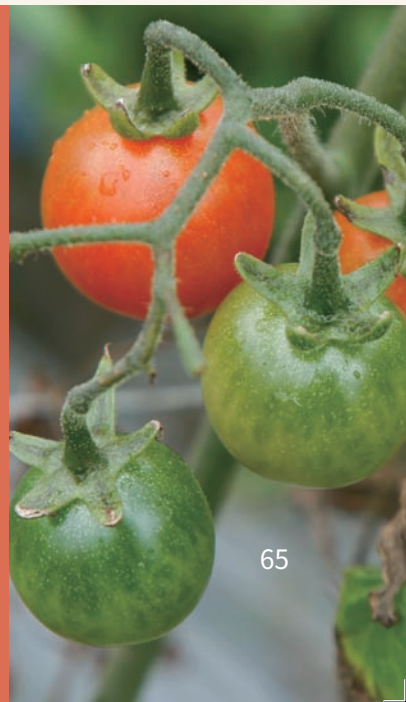
■ 藤結教育觀光農場
何政儒
0935-841337

■ 莎娃綠岸
陳鎮妹
0926-330842

■ 采福 好田
李明珠
0970-233730

■ 花蓮縣吉安蔬菜產銷班
第二班班長
陳得福
0935-674608

■ 花蓮縣吉安蔬菜產銷班
第五班班長
彭榮光
03-8526563



番茄義大利麵



材料

番茄 2 顆
洋菇 100 公克
玉米 100 公克
洋蔥 1 顆
絞肉 100 公克
蒜頭 適量
奶油 適量
義大利麵 半包

調味料

番茄醬 2 大匙
黑胡椒粉 適量
糖 適量

Tips

奶油怕熱，所以當奶油放入鍋中時不要開大火，不然容易焦掉。



01



02



03

1. 將切碎的蒜頭與絞肉拌炒均勻，備用。
2. 鍋中放入奶油，將洋菇、洋蔥、蒜頭、番茄丁炒香。
3. 放入番茄醬、玉米粒一起炒，之後再加少許的水、糖及黑胡椒粉。
4. 將義大利麵煮熟之後，以冷水泡過。
5. 將麵加入鍋中，然後再加上絞肉一起拌炒則可完成。