

## 整地

西瓜根分布廣而且深，  
長可至3米、深入1.5米，  
在旱地的西瓜  
整地更是重要，  
可以讓土壤疏鬆外  
還可以儲藏更多水分，  
幫助西瓜根群  
吸收土壤的養分。



## 插草

插草可以固定  
瓜蔓的方向，  
幫助瓜蔓攀爬，  
為了使莖葉  
不被風吹動翻轉，  
以及莖蔓間相互纏繞，  
造成開花不良  
而結果不易。



## 種苗

幼苗長出3~5片  
真葉時，  
需移苗定植於  
瓜田土壤中央，  
它們喜歡高溫、  
日照充足、  
空氣乾燥的環境，  
還要排水及  
通氣良好的砂質土壤。



## 施肥

最早在整地時  
可以先落基肥，  
再依瓜田土壤的  
肥沃度及植株發育程度，  
彈性給予施肥幫助成長。





## 整理藤蔓

在成長過程中，  
若西瓜蔓過於繁盛，  
有徒長現象時，  
應保留2～3葉片，  
摘去側蔓，  
以免消耗養分，  
讓瓜果無法長大，  
也要加強藤蔓間的  
通風及透光，  
有利於果實發育。



## 澆水

西瓜葉面積大，  
很容易蒸發水分，  
因此澆水更為重要，  
澆水會影響  
西瓜的成長、  
結果及品質，  
澆水適合在上午，  
土壤受日照後  
溫度逐漸升高，  
可以幫助西瓜根部  
迅速成長。



## 自然授粉

西瓜是典型的半日花，  
在高溫期，蜜蜂  
活動頻繁地區，  
藉由蟲媒授粉，  
一般是晴天清晨  
至9點為最佳授  
粉期。



## 人工授粉

在蜂群少的地區，  
需要採用人工授粉，  
在乾爽的早晨，  
將雄蕊的花粉  
抹於雌蕊或  
以一毛筆輔助授  
粉，以增加著  
果率。



## 結果

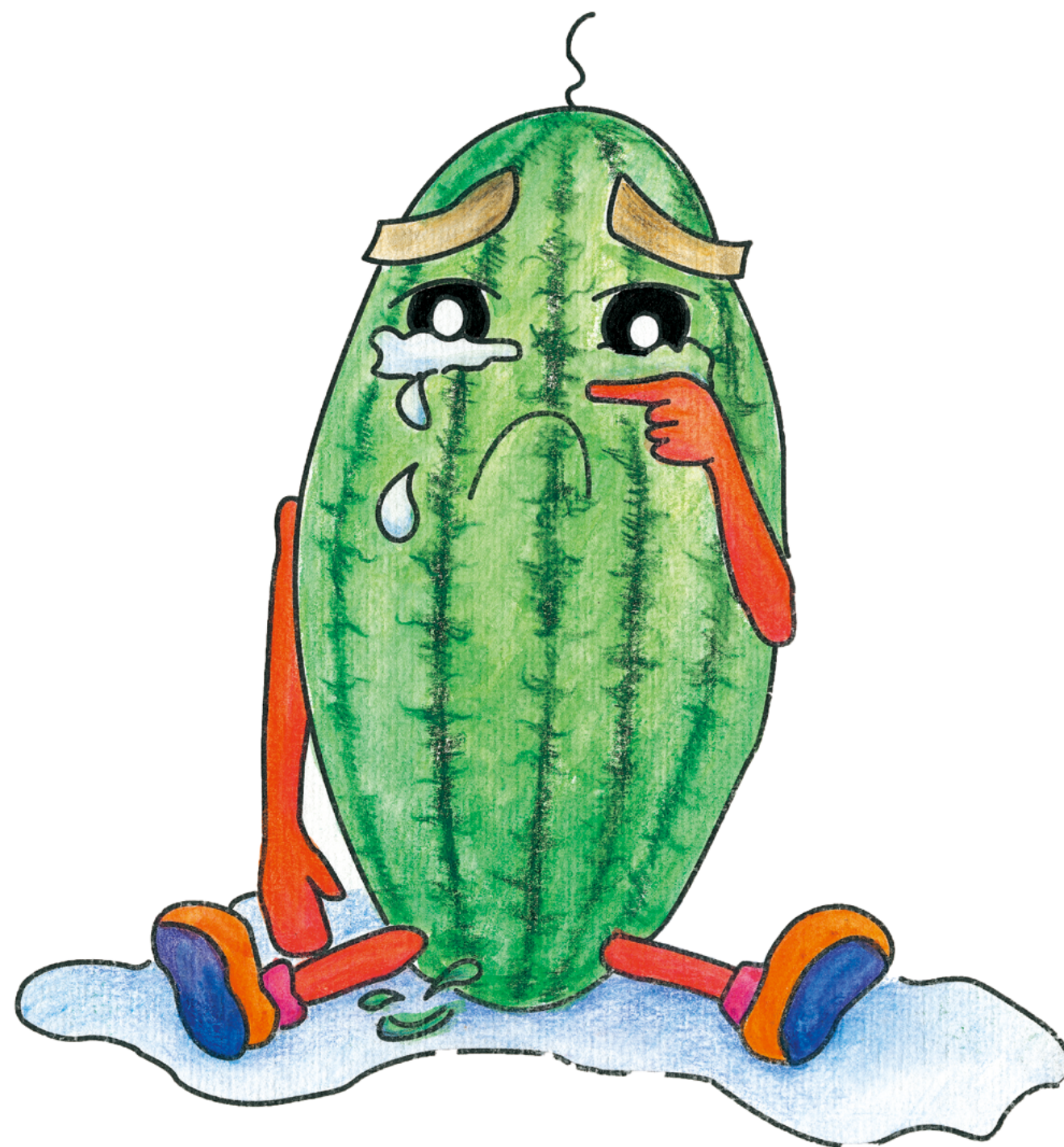
定植後約20天，雄花初開，  
數天後雌花亦相繼開花，  
雄花及雌花各自  
單生於同一植株，  
雌花有子房較為碩大，  
外觀都是黃色的花。



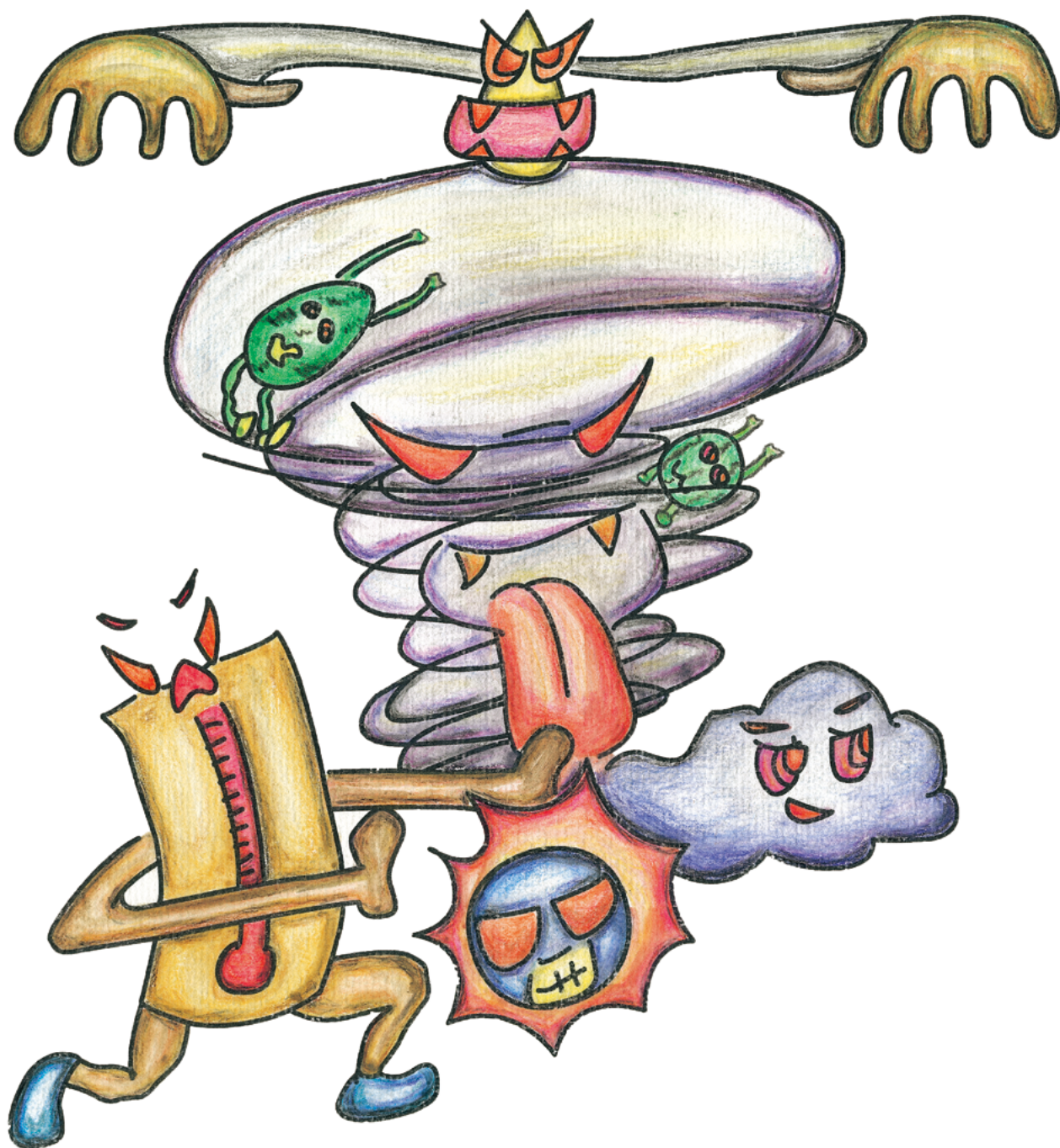




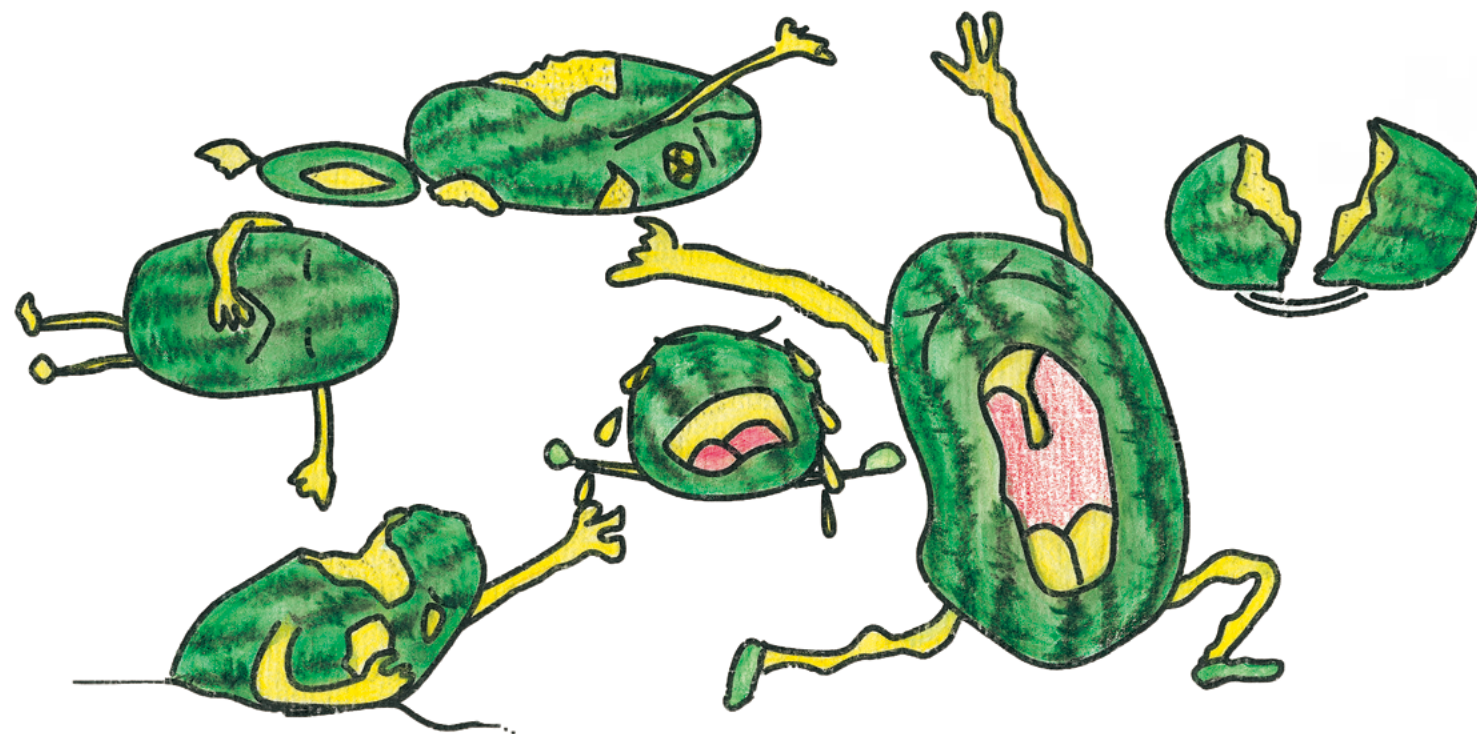
瓜寶：但多是...







當<sub>カ</sub>颶<sub>カ</sub>風<sub>フ</sub>來<sub>カ</sub>、大<sub>カ</sub>雨<sub>ウ</sub>淹<sub>マ</sub>水<sub>ス</sub>，  
雨<sub>ウ</sub>下<sub>ツ</sub>不<sub>タ</sub>停<sub>チ</sub>，  
還<sub>カ</sub>有<sub>マ</sub>忽<sub>カ</sub>冷<sub>カ</sub>忽<sub>カ</sub>熱<sub>キ</sub>的<sub>カ</sub>天<sub>カ</sub>氣<sub>ク</sub>，  
都<sub>カ</sub>是<sub>ハ</sub>我<sub>カ</sub>們<sub>カ</sub>最<sub>マ</sub>害<sub>カ</sub>怕<sub>カ</sub>的<sub>カ</sub>！



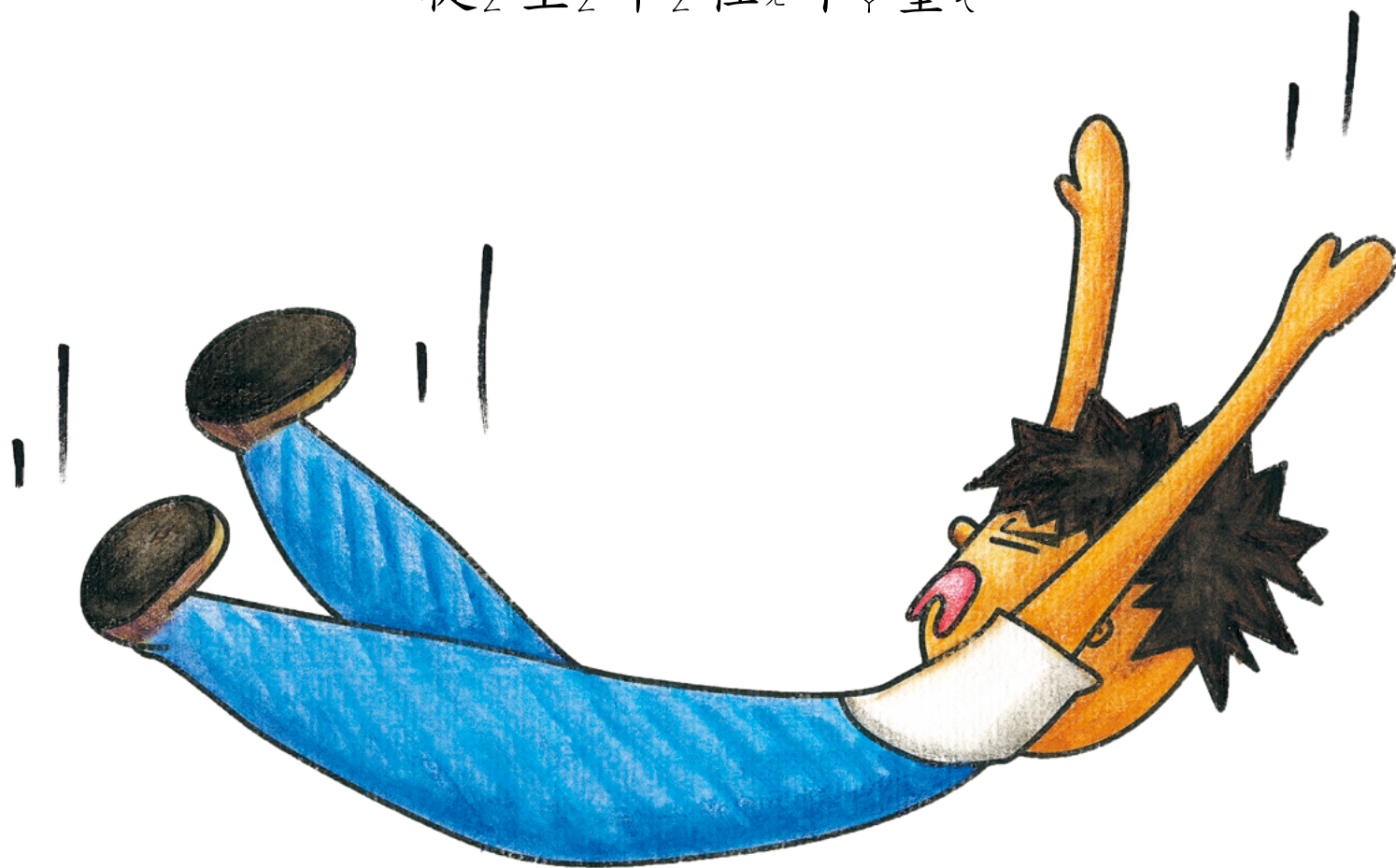
那<sub>カ</sub>會<sub>カ</sub>讓<sub>カ</sub>我<sub>カ</sub>們<sub>カ</sub>長<sub>カ</sub>不<sub>タ</sub>大<sub>カ</sub>、  
不<sub>タ</sub>漂<sub>カ</sub>亮<sub>カ</sub>也<sub>カ</sub>不<sub>タ</sub>好<sub>カ</sub>吃<sub>カ</sub>了<sub>カ</sub>！



夢<sub>ㄇㄣˋ</sub>境<sub>ㄣˊ</sub>裡<sub>ㄌㄧˇ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>颱<sub>ㄊㄞˊ</sub>風<sub>ㄈㄥˊ</sub>下<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>雨<sub>ㄩˇ</sub>把<sub>ㄅㄚˇ</sub>

阿<sub>ㄚ</sub>龍<sub>ㄌㄨㄥˊ</sub>也<sub>ㄟ</sub>嚇<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>得<sub>ㄉㄜˊ</sub>

從<sub>ㄘㄩㄥˊ</sub>空<sub>ㄎㄨㄥˊ</sub>中<sub>ㄓㄨㄥˊ</sub>往<sub>ㄨㄥˋ</sub>下<sub>ㄒㄩㄥˋ</sub>墜<sub>ㄘㄨㄟˋ</sub>



阿<sub>ㄚ</sub>龍<sub>ㄌㄨㄥˊ</sub>... 來<sub>ㄌㄞˊ</sub>吃<sub>ㄘㄧˊ</sub>點<sub>ㄉㄩㄢˊ</sub>心<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>喔<sub>ㄛ</sub>！





這個是阿嬤在農會家政班

營養師教我們做的料理

『西瓜肉捲』



## 夏日戀曲西瓜蒜泥白肉捲

### 材料：

新蘭西瓜 …… 50 公克  
五花肉薄片 … 100 公克  
小黃瓜 …………… 3 條  
紅蘿蔔 …………… 1 條  
洋蔥 …………… 50 公克

### 調味料：

蒜頭 …………… 適量  
醬油膏 …………… 適量  
糖 …………… 適量



### 作法：

1. 西瓜、洋蔥切細條備用。
2. 小黃瓜、紅蘿蔔刨成薄片。
3. 洋蔥絲泡冰水去辛辣味。
4. 紅蘿蔔、五花肉燙熟撈起瀝乾。
5. 五花肉鋪平依序放上小黃瓜、紅蘿蔔、西瓜絲、洋蔥絲捲起。
6. 蒜頭切碎加入醬油膏，少許糖調成蒜蓉醬，淋在肉捲上即可。



## 西瓜營養價值

### 強化骨骼關節

西瓜富含鉀，能調節神經、放鬆肌肉，鉀能幫助鈣質在體內的有利用，強化骨骼和關節。



### 預防皮膚老化

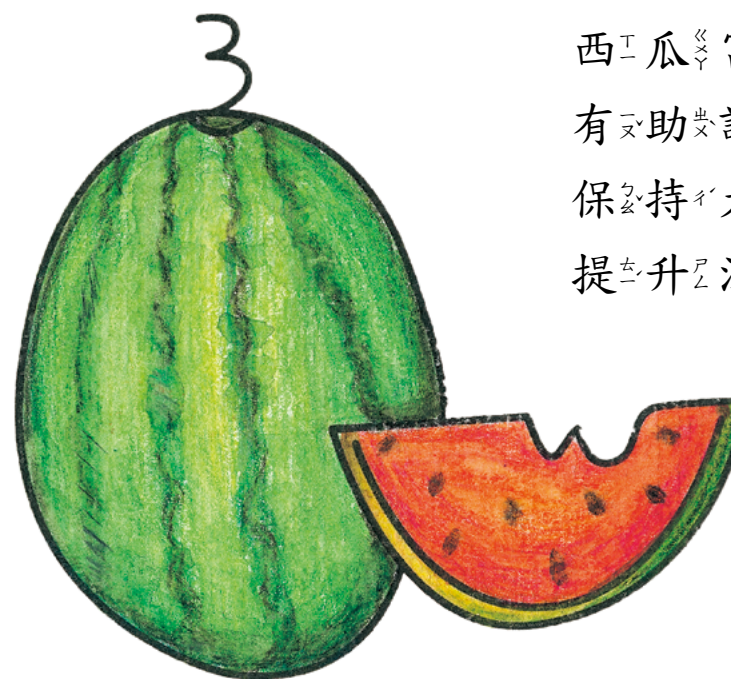
紅肉西瓜有較多β胡蘿蔔素，能增加皮膚抗菌的能力，加速受損肌膚復原，預防肌膚老化。

### 預防感冒

茄紅素是很強的抗氧化劑，增強免疫系統，減少感冒發病率。

### 活化大腦

西瓜富含膽鹼，有助調節生理時鐘，保持大腦清醒，提升注意力記憶力。



### 改善血管功能

富含茄紅素，改善血管功能，減少膽固醇對血管健康威脅。常攝取茄紅素食物，可降低20%的中風風險。



資料來源：元氣網



阿龍：不過…只有夏天  
才吃得西瓜，  
很可惜耶！

阿嬤：除了菜市場、超市、  
農會也都買得到  
龍井西瓜！



哈哈…

農會還把西瓜變成冰棒，  
一整年都吃得嘍！



西瓜變身成果汁、  
冰棒還有特別的料理…  
實在太棒了！  
謝謝辛苦的瓜農們！





## 西瓜的栽種歷程



整地



種苗



插草



整理藤蔓



澆水



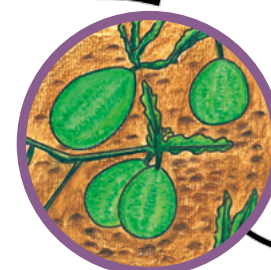
施肥



開花授粉



結果



採收







## 繪本編後語

龍井區農會家政班

這是一場阿龍與西瓜的夏日奇遇記，卻也開啟我們這群人 2019 年的夏日奇遇記……。

「創作繪本」是大家從未也不敢想過的事情，指導員琇琪的邀約，在腦海閃過的是不斷湧現的問號——行嗎？幫得上忙嗎？會不會搞砸？盛情難卻及好奇心的作祟，硬著頭皮答應了！第一次的會面，這群人在保護色的粉飾下，流露出客氣、羞赧、推卻的氛圍，給人一種距離感。漸漸地，接連每個禮拜二早上的 3 小時會面，大家不斷地拋出想法與想像，藉由分享、討論、建議，逐漸磨合與調整，「默契感」降臨了！

靜雯：「大家就像是智囊團，雖然不專業，但從編排故事到最後的著色，看著努力不懈的我們想將繪本一起做到最好，很是感動！」

騰珠：「來參與後才知道繪本製作相當複雜，與想像完全不一樣，如今看到繪本做出來真是開心。」

麗慧：「看到西瓜就燃起親切感，因為我在雲林二崙長大，那兒也產西瓜。每個星期二請假與大家聚在一起創作，看著繪本一步步完成，給了我很大的成就感。」

欣怡：「0 到 1 的距離遠，還是 1 到 100 的距離遠？沒錯，是 0 到 1 的距離遠，我想這群人就是因為願意跨出自己的第一步，而成就了彼此抵達最初看似遙不可及的目的地。」

家駿：「習慣徒手畫畫的我，看到現在可以藉由科技的電腦來輔助完成，對於學習傳統美術的我來說是種新學習，也讓我開了眼界！」

麗美：「繪本比賽的用意是推廣產地到餐桌的理念，不懂繪圖的我，腦海中閃過了西瓜肉捲的料理畫面，讓擅於烹飪的我得以發揮，很開心找到能貢獻在繪本創作的地方。」

秀鈴：「從西瓜繪本的創作，讓我更認識龍井西瓜，從種植到採收過程了解農友的辛勞，尤其總幹事與琇琪認真經營及關心龍井這片土地，深感幸福及溫馨。」

菁菁：「能一起做一件事情很不容易，深深體會到團結就是力量，從食農到產銷整個過程非常不簡單，感謝彼此帶來的快樂與學習。」

琇琪指導員：「繪本完成並不是結束而是開始，藉由家政班這群農村特派員，我們可以到學校推廣西瓜栽種歷程的食農教育、讓孩童和長者在由繪本轉換而成的著色本上塗鴉、延伸手工書 DIY 製作，甚至申請 ISBN 的國際出版條碼出版繪本，回饋在地學校，製作 LINE 貼圖…這泉湧般的思緒一直推動我們成為最 TOP 的推廣小組！」

我們這群人對創作繪本毫無經驗，過程可說是個大挑戰，從故事內容編稿著手、憑想像手繪出初稿、再藉由電腦逐筆描繪圖邊、聯手彩繪上色，必須懷有向上心及凝聚力來共同完成作品。感謝龍井區農會及琇琪指導員提供這樣的舞台，更要感謝我們這群人這段日子來彼此的扶持，讓大家浸潤在不一樣的養分裡而再次成長。





# 幕後花絮



發行人 林裕議  
出版者 臺中市龍井區農會  
臺中市龍井區龍西里龍門路 40 號  
電話 04-26396511

夏日奇遇記 - 阿龍與西瓜  
2019 年 12 月出版

策畫 家政指導員 - 林琇琪  
繪圖 龍井區農會家政班  
龍泉家政班 - 郭菁菁 陳靜雯 鄭麗慧  
龍崗家政班 - 王麗美 林家駿  
龍津家政班 - 葉秀鈴 蔡欣怡  
龍東家政班 - 張騰珠

圖稿翻攝 曾群儒  
美術指導 廖珮如  
電腦繪圖 陳育珊、林敬傑

設計印刷 昱盛印刷事業有限公司  
臺中市西屯區永輝路 83 號  
電話：04-23138378









## 龍井區農會

Longjing District Farmers' Association

地址：臺中市龍井區龍西里龍門路40號

電話：04-26396511 傳真：04-26398395

<http://www.ljfa.org.tw/>