

Fruit of Fortune

# 幸福果

## 作者簡介

林樸

- 美國佛州大學農學院碩士
- 台灣大學講師、副教授、教授
- 南山中學董事

學名：

*Persea americana*

*Persea americana* var. *americana*

*Persea americana* var. *guatemalansis*

*Persea americana* var. *drymifolia*

◆幸福果是「金氏記錄」認定最富營養之果實。

◆除碳水化合物含量甚低以外，其他脂肪、蛋白質、維生素以及纖維含量多在眾果之上。

◆從美食觀點看，幸福果乃是著名的高貴美食，其味清淡，適於配合味濃之食物，加上口感滑嫩，滋味無窮。

◆食用方法極多，故國外有無數食譜，著名之法國烹飪中，幸福果是一大明星。

◆幸福果奶昔(Milk shake)普受國人喜愛。

## 二十一世紀的水果—— 幸福果

林樸董事

每當聽到新世界交響樂幽雅的旋律時，就不禁聯想起那無窮的自然寶藏，如當年哥倫布嚮往我中華豐富文物的心情一樣。事實上，新大陸的資源對世界的貢獻相當多，就拿農業方面重要的例子來說吧，眾人熟悉的食糧作物如玉米、馬鈴薯；水果如鳳梨、木瓜、番石榴、蕃茄等，都是從那邊來的。另外，在那邊蘊藏了千年的幸福果，大器晚成，終於在上世紀末漸漸嶄露頭角。幸福果最早是由美國熱帶果樹之父卜伯諾氏 (Wilson Popenoe) 著書倡導，又有後繼者致力從事，故近數十年來已成氣候，幸福果之事業化與商品化皆已具規模，且居世界之領導地位。此一新興事業已受國際重視，日趨普遍，漸露曙光。

此一果樹之學名是 *Persea americana*，和我國的楠木及樟樹同屬樟科 (Lauraceae) 植物。*Persea americana* 有三個

變種或生態型，即：*Persea americana* var. *americana*、*Persea americana* var. *guatemalensis* 及 *Persea americana* var. *drymifolia*。此三者依次各為園藝學上之西印度系（適低海拔、熱帶性）、瓜地馬拉系（適中海拔、稍低溫地帶）及墨西哥系（適高海拔、相當抗寒）。（為什麼連一般性文章也要寫上學名？因為這是學術上最重要的根據，依此學名，則不論任何地方的文字或名稱不同，卻都是指同一個東西，於是不必要的爭執自然不會發生，這就是所謂學術。不然的話，名字之爭將無止境。）

正名：此果在原產地稱為 *Ahuacuacatl*，意思是畢丸樹，因此歐美之命名都隨此字諧音而來，英文名演變為 *Avocado*，沿用至今。由於國人素來講究風雅而厭惡庸俗，個人以為此名甚為不妥，於是經再三推敲，並符合果實之

特性，始採用「幸福果」一名。一般言之，此果在國內尚未普遍，各地名稱甚多，如阿無卡多、油梨、黃油果、鱈梨和酪梨等，這些名字，不是不切實意或被誤識為他果，便是使人聞之而發生惡感（鱈梨）；因為本果含有高價值之營養成份，又有廣泛之用途，並可成為高品位商品，在事業拓展上，容量極大，前途無限樂觀，日後一旦形成氣候，不論生產者、從業者或消費大眾，獲益難以估計，更能使男女老幼大享口福且健康美麗，豈不善哉！如此佳果不能不賦以更恰當、更達意而又文雅之名稱，是即「幸福果」。個人已曾在「台灣風物台灣之研究討論會」，發表採用「幸福果」一名有案，近期《中國園藝》亦採用幸福果一名，對此果將來之事業發展，至為有利。數年前個人亦曾建議美國此果學會會長採用幸福果 (Fruit of Fortune) 一名，會長已將此事刊

新品種品克敦  
(Pinkerton)  
結果情形



登於其通訊(News letter)上，幸哉！中文幸福果字眼已出現在英文刊物中，會長且甚為關心，時有來信，詢及台灣幸福果事業之發展情形。

幸福果之殊異：幸福果是「金氏記錄」認定最富營養之果實。除碳水化合物含量甚低以外，其他脂肪、蛋白質、維生素以及纖維含量多在眾果之上。其中多元體脂肪酸對血管心臟之維護，效果尤佳，且不含膽固醇，為素食或糖尿病病患最理想食物，當然亦是男女老幼日常最好的健康食品。從美食觀點看，幸福果乃是著名的高貴美食，雖然不是人人初嚐即有好感，但多次享用後一旦「上癮」，會如吃榴槤「上癮」一般，但是卻無榴槤之異味。其味清淡，適於配合味濃之食物，加上口感滑嫩，滋味無窮。幸福果食用方法極多，故國外有無數食譜，著名之法國烹飪中，幸福果是一大明星；聞名的滿漢全席，獨缺幸福果，乃是滄海遺珠。幸福果也是冷飲中不可或缺的要角，國

人對幸福果奶昔 (Milk shake)，興趣尤濃。

美容、潤膚與養髮：就美容來說，幸福果所含油脂，是一絕好妙方，因為油脂本身含E、D等維生素，並具有輸運功能，其作用就像羊脂一樣，能將無數養份帶入皮下，以收潤膚、駐顏以及養髮效果，莫怪化粧品多已利用幸福果油來當輸運者 (Carrier)，且到處受歡迎，如此妙品可使六十歲老太太一變而成十六歲小姑娘，何樂而不為！簡言之，幸福果可以自內而外，使一個人成為健康、美麗的快樂神仙。世界上竟有如此佳果，為消費大眾帶來口福、健康與美麗；為生產者帶來財富；為社會帶來繁榮；真是名副其實的幸福果。

拯救國內農業困境的法門：近年來台灣農業瀕臨困境愈趨嚴重，由於農產品無法與人競爭，加入國際 GATT 或 WTO 又困難重重、一籌莫展，此一問題如以農產品商品化、事業化之觀念解釋之，實為理所當然之現象，不足為

奇，因為我國無法與國外之高品質、低成本農產品競爭。推其原因，他人之高品質低成本商品後面必有穩固之事業支撐。所謂事業，簡單來說，包括數個環節：即學術研究、生產技術、組織合作、推廣教育與貿易營運。反省一下，我們在這些關鍵上，甚多不如人家之處，當然無法生產高品質低成本之「商品」。舉例來說：切勿以為我們生產高接梨的技術高明，表面上可使洋人乍見為之咋舌驚嘆，其實高接梨每果之生產人工成本既高，也無大量生產來與國外競爭。既然是如此高價位產品，只限於供應內銷需求，充其量減少一些外匯支出而已。其他實例如：台灣鳳梨之外銷曾達每年數百萬箱之好景，但早成過去。柑桔外銷，早年尚有極少數，近年全然式微。此外香蕉之輸出日趨下坡，也是同樣道理，由於事業基礎脆

弱，生產成本偏高，以致失去商品競爭力。

農業「商品」資源缺乏：這話怎講？台灣不是水果王國嗎？不，這是外行話。一到熱帶、亞熱帶地方，那裡不是果品繁多，讓你盡情享受。如以商品化觀點而言，則又另當別論。一種水果須能達到商品化之許多條件才算夠格，由是觀之，此種資源委實不多。以香蕉而言，有所謂貿易蕉者，就是可以爭取外匯的商品，本地消費者不算，據統計，肯亞、中南半島、各消費世界貿易蕉之15%，都是自己吃掉，沒有得到分文外匯。台灣水果不都是自己消費嗎？所以水果王國之名，只是文字修飾而已，不足採信。綜觀台灣無數水果，包括香蕉、柑桔、鳳梨，同時具備商品條件如美味、營養、耐貯運、有市場，可以大量及長期供應等等，實在不容易找得到。唯一碩果僅存者就是幸福果，此果除上述各種優點外，並具優異之園藝特性，即品種多，三個系統易於雜

交，以育成更多品種以適應不同環境，又可利用不同海拔及緯度（即每三百公尺或2.5緯度等於一個月之成熟期差異），調節成熟期或果實供應期，此外此果果皮堅柔光亮，果形整齊適於包裝貯運，亦是商品特色，生產所得之商品屬於高價位產品。如此天賜完美之佳果，不予開拓發揚，更待何時。

拓展之途徑：本省目前幸福果之生產已在迅速增進中，回顧以往之失敗經驗，如果放任其自然發展，必然發生一窩蜂之惡性循環，故欲求一個正當發展途徑，必須要有一個健全之組織，亦即協會之成立，作為推展業務之原動力。著眼世界幸福果事業發展之現況，國際幸福果學會之成立，已舉行過四屆大會，在氣候以及人為條件許可下，莫不趨之若鶩，除創始之美國、南非及以色列外，西班牙、墨西哥、澳洲等皆已熱烈跟進從事中。我中華幅員廣闊，地理氣候條件優異，人民勤奮，人力素質亦不差，惟營養欠



國際商庫  
紙箱之  
品可供  
市場需求



國際會員  
參觀美國  
加州果園情形



漢堡加  
幸福果醬  
(Guacamole)  
乃是高級食品

佳，收入低微，則是有待改進之事實。既有組織之成立，如能推行得力，此一事業之拓展及前程不可限量，一旦成為氣候，牛耳非我莫屬，對社稷之富裕乃至國民之健康幸福，無疑必然大為增進，屆時除充裕國內需求，還可輸出供應國際市場，更能帶來大量之外匯資源，名利雙收，其樂融融。

