

農業周刊 Agri-week

老年保健飲食 10

波羅蜜 2

南美白風錄 22

通俗而耐看的福祿桐 26



732 中華民國 78年7月10日

Vol.15 No.28 July 10 1989

28
第15卷

目錄

● 消費資訊

- 2 來自黑森林的波羅蜜 溫秀嬌
- 4 稀奇的香櫨茶 林義恆
- 6 木柵綠竹筍 阿郎
- 7 甜扁蒲上市 張俊惠

● 保健教室

- 10 老年人的飲食 邱健人

● 食品新知

- 12 煮飯的小技巧大學問(2) 徐近平
- 14 現代化的廚房 周美惠
- 16 美味海鮮安全第一 來隆祚
- 17 河魷毒怎麼來? 劉嘉煉

● 家庭園藝

- 25 小品盆栽 福建茶 徐志成
- 26 通俗而耐看的福祿桐 章錦瑜
- 30 樹蘭 花圃
- 32 園藝門診

● 攝影欣賞

- 18 桂林山水 關森村

● 南美采風錄

- 22 竹工藝團培訓的第二代 江濤

- 8 休閒農業：士林觀光菜園 吳忠信
- 20 中央農村建設計畫專欄
- 21 新知介紹 秦惟聰/周文愷



封面：波羅蜜 攝影：曾石南

● 下期預告

鐵甲武士 龍舌蘭
日本人眼中的無形文化財：手工紙
美麗的皮膚需要營養

文：溫秀嬌

圖：曾石南

籃子罩住果實紮好，割斷蒂頭後，用繩子緩緩把籃子滑下來。

怎麼賣呢？以運往台北、台中和三重行口為主，在市場零售為輔，其中以台北銷路最好。

波羅蜜好吃嗎？鄭先生的答案是“喜歡吃的人，吃後二天打嗝還覺得香；不喜歡的人嘛，送他也不要。”這種果實聞起來味道的確很特殊，吃起來則是又酸又甜的，據說果肉冰過後味道會淡一點，對初次嘗試的人，吃冰過的果肉，或許較易接受它。波羅蜜也可以打果汁，據說在高雄六合路夜市一杯500cc果汁售價是50元。

鄭先生說，曾經採到一個果肉呈粉紅色的果實，非常好吃，至今，他也想不起到底是那一棵果樹所結的。大致上可從果實的顏色去判斷氣味濃厚程度，如果果皮顏色黑、沉、濃，那麼果實味道一定很“嗆鼻”。喜歡吃波羅蜜的人，就要選這種來吃。

波羅蜜一年採收2次，豐產期在每年4~9月，11月到隔年1月則是小產期。栽培相當粗放，除紅蜘蛛外少有病虫害，而且生長快速，4年就可結果，每一棵果樹平均有20~30個果實。只是，波羅蜜怕雨水，一場梅雨季，就爛掉不少鮮果。

如果你有興趣嘗試波羅蜜，台東區農業改良場斑鳩分場主任林國榮建議，先觀察蒂頭是否已柔軟，如果柔軟了表示果肉已經“後熟”，沿着果心從中間剖開。由於汁多且黏，因此需戴手套，手套上和水果刀上要抹沙拉油，有了沙拉油的潤滑將有助於清理乾淨。

其次波羅蜜是聚合果，所以每一片果肉裡會包着一個種子，種子也可以吃，煮湯或烤食均可。烤過的種子，風味極似板栗。如果，買回家的果實尚青澀，有土法可以催熟，就是用2隻竹棍，插在蒂頭上2~3天。