

龍眼營養高，還有特殊風味

文圖 / 向雲

本省栽培的龍眼，大都為早年自大陸引進，由於樹性強健，風土適應性強，耐旱，全省各地的栽培面積逐年增加。高雄縣目前主要生產龍眼的8個鄉鎮包括；內門、杉林、甲仙、旗山、阿蓮、田寮、燕巢及岡山，生產面積大約2千公頃。龍眼用途相當廣，果實富於養分，且有特殊風味，

成熟期正值中元節，所以傳統上用以中元普渡祭拜之主要水果。龍眼果肉製成龍眼乾，可保存極久；亦可製果醬、罐頭及酒；龍眼花為優良蜜源；木材質地優良，為理想傢俱及建材。龍眼植株枝葉茂密，為極佳之遮蔭樹，根群廣佈，對坡地水土保持頗為有益。

近年來，龍眼果實的市場價格逐漸上揚，已接近或甚至超



龍眼盛產時，路旁可常見販賣龍眼的生意人

過荔枝或其他水果；而其栽培成本遠較其他水果為低。尤其病蟲害較少，噴藥次數1~2次即可，亦可說是低農藥殘毒之清潔水果。

龍眼的品種繁多，台灣龍眼母種引自大陸，經長期栽培、育種、變種，早期流行市場的品種有幾種，其特性如下：

1. 福眼：果實最大，直徑2.4至2.7公分，每粒重8至10公克，1公斤約56個，肉厚味甜，品質最優。
2. 糖酸龍眼：果實中形，皮薄多肉，味最甜，每粒重約8公克。
3. 水肉眼：果大中等，皮薄



假日採龍眼，親子和樂融融

味甜，每粒約重6公克。

4. 鈕子眼：果實小形，每粒約重4公克，品質中下。

5. 粉殼：果實中形，甜度高，肉質具彈性。

另就成熟期之早晚，也有多種品種：如早熟種有雙冬早生、麒麟早生；中熟種有圓粉殼、萬豐青殼、包尾扁粉殼、烏粉殼、福興大青殼、鳳梨味、緞繻種；晚熟種有十月龍眼、福興晚生、牛欄種、白杞晚生。產期方面，本省龍眼的採收期，早熟種在7月上旬至8月上旬；中熟種在8月上旬至9月下旬；晚熟種在9月下旬至10月上旬。

龍眼每百公克全果實含熱量36卡、水份49.4克、蛋白質0.8克、脂質0.4克、醣質8.2克、纖維0.2克、灰份0.8克、鈣14毫克、磷25毫克、鐵0.2毫克、維生素B₁0.02毫克、B₂0.08毫克、C67毫克、菸鹼酸0.2毫克、廢棄物40%，其中鮮果的維生素C含量相當豐富。

龍眼果肉含有高量的固形物、糖份，構成了甜美、香Q又營養的特質，深受消費者所喜愛。

經曬製之龍眼乾為補血養腦的神品。在潤氣補氣之中又有補血之功，不但能保血不耗，且具甘而兼潤的作用，常做為滋虛濟弱，產後、病後的補養佳品，食之對人體甚有裨益。另龍眼肉對腦細胞有一定的營養作用，能增強記憶，消除疲勞。在許多中藥藥帖中常利用龍眼乾作為治療思慮過度、勞傷心脾

的失眠、健忘及氣血不足、體虛力弱等症狀。而龍眼核更是中醫師心目中的神奇寶貝，其具有止血、定痛、理氣、化濕、治創傷出血、疝氣、疥癬、濕瘡等症。另含有皂素成份，可供作清潔劑之用。

龍眼果實除生食外，可供烘製龍眼乾、罐頭及龍眼酒。龍眼乾製作具有調節市場之功能，且操作簡易，為農民所常用。一般農民亦多知其方法，所不同為產品品質之優劣而已，現謹就嘉義農試分所林金鏞先生所研製之方法說明如下：採收龍眼剪下果粒後置於攝氏50或60度烘乾約64小時即可。初期50度，後漸調至60度，待成品水份含量至20%即告完成。含水量如高於23%易霉壞，低於16%則太低，食味較差。如用太陽能乾燥機可較土爐法節省33%之烘乾成本。亦有農民為縮短時間，增加烘爐之使用率，往往於初期先以高溫約攝氏70至80度烘1天1夜（24小時左右），以降低含水量至23%左右，即取出待日後再另行烘乾，如此可較迅速處理大批果實，所須注意者為初期高溫對品質之影響雖不大，但如後期仍使用高溫，將使龍眼果實韌度降低，影響品質。如以剝取龍眼肉為目的，亦可先以整把果穗直接放於烘爐，待烘乾至一定程度，果粒即脫離果梗，可降低剪果之成本。以全粒龍眼乾為目的，為增進果實外觀，於烘乾前可先用機器以石頭砂磨果實10至20分鐘，可使果實較光滑平整。

