

# 我用有機栽培法 種鳳眼果

文圖 / 陳山田

「鳳眼果」又名「蘋婆」，台語又稱「**鳳**」**ㄉㄨㄛˊ、ㄉㄨㄛˊ**」，英語也由台語直接音義成「ping pong」。鳳眼果原產中國的華南各省，屬於熱帶果樹。它的果實扁平如莢，雙頭呈尖形，成熟後，果皮由青色逐漸變成朱紅色，掛在樹上，一眼可清楚看見；果莢表面有短紅絨毛，慢慢裂開，露出數粒黑色的種籽，成為美麗的鳳眼狀，由於這份長相，故名為「鳳眼果」。

「鳳眼果」過去在本省專業栽培不多，一般為庭院栽培或行道樹，零星種植。目前本省中南部山區已有少部份專業栽培。

到了冬季，大都市的小販推著車沿街叫賣「糖炒栗子」、「糖炒鳳眼果」，所以大部份的人都認為鳳眼果就是栗子。其實，鳳眼果組成成份，以及口感和栗子相近類似，但鳳眼果肉較鬆軟帶



鳳眼果樹林



鳳眼果花



鳳眼果莢



◀ 鳳眼果結果情形

有膠質，在口中咀嚼會感覺有黏液，兩者之間較大的差異在於栗子有一層堅硬的外殼，裡面還有一層薄膜，在剝除外殼的同時，薄膜常伴隨外殼一起剝除，果仁立刻可食用。鳳眼果的果仁，外皮不如栗子般堅硬，且易於剝除。

鳳眼果的栽培種植，可用種籽繁殖，栽培土地應選擇排水良好的砂質土壤，否則在雨季，樹根一浸水就腐爛而死，果樹每株間隔約15公尺，肥料可施用有機肥及補充少量複合化學肥料，約成長3~4年後，逐漸減少施肥量，否則樹葉太茂盛，就不會結果，因此通常都會發現鳳眼果樹很茂盛但結果卻不多的現象。管理上，須要注意修剪枝條，不要使枝條徒長或太高大，至於農藥，則完全不施，可說農藥一滴不沾。

鳳眼果因為營養份很高，種籽成熟時嚴重被松鼠盜食，只剩下紅色果莢吊在樹上，有時連樹皮也被啃食而流出一團膠質。

鳳眼果栽培約4~5年後可開始結果，每年在3月間會開出粉紅色小花，整個果園形成一片紅色花海，相當美麗漂亮，在盛行的休閒農場栽培最為適當，且在其高大樹下可乘涼，種子又可給遊客用來土窯烤熟食用。

鳳眼果的種子，在市場上販賣，每台斤約120元，去除黑色二層皮成蛋黃色果仁，每台斤約200元左右。

鳳眼果的食用，一般家庭可用熱水添加少許食鹽，投入種籽煮熟，煮至黑色果皮稍微裂開時既為熟透，用手剝開黑色外皮以及一層中皮，即可見到如蛋黃玲瓏光滑食用部份的果仁，另外也可將其蒸煮及碳烤，其風味更佳，至於要烹調料理則要先剝取二層黑色外皮及一層黃色薄膜再行烹煮。

現代人在飲食方面常提倡要吃得好、吃得健康，鳳眼果就是一種很好的選擇。



好瓜用農神 · 蓮霧用根本 · 固根、勇攬拚第一！

台製質字第13101號

# 農神

全氮1.5% · 全磷1.2% · 全氧化鉀2.5%  
●可克服各種酸化及鹽類障礙之土壤。  
●可有效分解磷肥，促進磷、鉀、鎂之吸收。

台製質字第13102號

# 新根本

全氮1.6% · 全磷1.3% · 全氧化鉀2.4%

另售  
活菌、糖蜜、魚精、海草精  
木醋液、綜合元素  
自製活菌營養液

DIY

(發酵14天, 可用5分地)

神農肥料加工廠  
台中市南屯區東興路一段666號  
TEL: 24755288 · 24720947  
劃掛撥帳號02865776 農神