

# 種植蘋婆 之經驗分享

在民國 82 年，我的女兒帶回十餘株蘋婆苗，要我種植，我隨意種在田邊不用之地。蘋婆樹經年常綠，樹形優雅，葉片大而濃茂，約經 8 年，原只幾尺長的小樹苗，竟長大到 10 幾公尺高，並開始開花結果。

蘋婆樹在每年立春時會有小小落葉，春分後開始萌芽，清明節前開花，花梗細長，花蕾小而多，花形像一頂頂象牙色的小皇冠，香氣濃郁，非常逗趣。果實成長過程中自行會有小小落果，所以不用擔心初期結果那麼多，將來如何疏果。一過端午節後果粒長得很快，7 月間就完全可成熟收成了。果實未成熟時果皮呈青綠色，成熟時果莢自動裂開，披著朱紅色短絨毛的外衣，裡

頭襯著兩三粒光澤亮麗的肥厚種子，就像襁褓中的黑娃兒露臉甜蜜的笑著，也像周潤發披上斗篷翩然出場，好美好酷！

成熟的蘋婆種子成圓錐形，長得很像栗子，種皮深褐至黑色，有光澤，可以用水煮或燒烤來吃，去兩層種皮後得著鬆軟的淡黃色種仁，或沾鹽巴或不沾醬皆可，吃起來像蛋黃，風味獨特。蘋婆種子富含澱粉質，煮熟或燒烤後拿來當點心或零食，一邊聊著天一邊剝著吃，別有一番風味，當成小孩的甜食，亦極可口，據文獻記載，果莢還有治血痢的特殊功效呢！

過去幾年，我將收成的蘋婆果莢寄往台北果菜市場拍賣，1 公斤可賣到 40 元，同時送往住家就近的白河市場，去果莢的種子 1 台斤賣 50 元，近 5 年來行情一直沒有變動，就這種價錢和荔枝、龍眼相比，遠較兩者都好，況且在



管理上不施肥也不打藥，不長果蠅也不生蟲，是理想的有機果實。蘋婆的繁殖方法也很簡單，播種、扦插、高壓或嫁接都能成活。

蘋婆在台灣中南部經常做為路樹或綠蔭樹栽植觀賞。由於果實產量不高，市面上並無普遍販售，因此很多人不認識它，也不知食法。從專家的營養成分分析來看，蘋婆水分含量 41.3% 最高，其次是醣類 18.6%，蛋白質 0.9% 和少許的脂肪、粗纖維和維生素 A、B 以及礦物質磷、鈣。由於所含熱量極高，水煮



或燒烤後是補充體力的最佳果品，充當零食甜點也很適合。近年來仲夏之際每逢龍眼盛產時期，都要舉辦龍眼文化節廣為宣導促銷，若能佐以蘋婆陪襯，龍眼、鳳眼互相搭配，應可增加一些賣點。另外如將蘋婆做為中元普渡拜拜的祭品，或做為中秋節賞月燒烤的實材，不僅美觀大方，也能令人口齒留香。

我最早和蘋婆樹有深刻接觸的，應在孩提時期。民國 30 年大東亞戰爭發生，番社庄役場就在當今東山鄉公所附

# 綠色行銷和我

邱湧忠博士 著 定價：300元



在資源耗費快速的現代，一種講求自然、健康、簡單的生活態度，逐漸蔚為風尚，於是各種「綠色產品」也應運而生，綠色行銷的重點便是基於環境永續經營的理念，試圖開挖綠色黃金這一塊可貴的資源。

- 第一部 綠色行銷和我
- 第二部 啟程
- 第三部 春花望露
- 第四部 美是幸福的時刻
- 第五部 日頭溪水相借問
- 第六部 阮有一個夢
- 第七部 秋天的心情
- 第八部 風華
- 第九部 溫柔的美感
- 第十部 透明的琥珀
- 第十一部 學習謙卑



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 每次郵購另加掛號郵資60元

近。當時鄉公所門前種了兩棵高大的蘋婆樹，樹葉茂密，樹蔭成傘，常是乘涼嬉戲的好去處。有一次星期天我跑到此地玩耍時，忽然聽見美軍轟隆隆的飛機聲，因來不及進入防空壕躲避，情急之下，一碌骨爬上了蘋婆樹。濃密的樹葉為我掩蔽，讓美軍飛機看不見驚得滿身大汗的我，但驚瞥碩大的軍機就在頭上盤旋，更是嚇得屁滾尿流，直打哆嗦。不過倒也大開眼界大飽眼福，一睹 B-29 和 B-



38 兩種機體的廬山真面目，現在科技這麼發達，這種戰鬥機早就不在了。

早期和蘋婆樹有了不解之緣，又下田之際和田岸邊的蘋婆樹朝夕相處，越覺它可圈可點之處真多，觀賞、乘涼、食用總相宜，實在是一種可以大力推廣的好植物。當一輩子老

農的我，在此謹獻上一些親身的體驗和靈感，期盼台灣農業的轉型，早日獲得實質的效果。🌱

# 台灣的有機農業



作者：吳東傑  
出版：遠足文化  
定價：400 元

本書首先概說有機農業的發展歷程，接著說明有機之所以有機的諸多技術問題（土壤管理、病蟲害防治、有機驗證等），然後逐一介紹台灣幾項重要的有機農產品，以及對台灣有機農業具引領貢獻的重要人物和他（她）們的環境思維，最後介紹台灣幾個代表性的有機社區，以及台灣有機農業所面臨的困境和可展望的未來。

1. 緒論
2. 台灣的有機農產品
3. 有機農產品的驗證
4. 有機台灣的推動者
5. 耕耘者群像
6. 農村、生態、有機農業
7. 台灣有機農業的困境與願景（附錄：全國有機驗證機構暨農場名單）



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 每次郵購另加掛號郵資60元