



甘酸甜的無花果乾，是兒時最佳的零嘴，卻顯少人見過新鮮的無花果實。雲林縣林內鄉農友張嘉仁、張嘉民二兄弟引進無花果栽植，聯手打造無花果園，揭開無花果的廬山真面目。

見果不見花

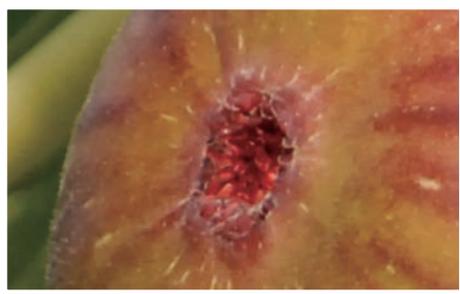
—兄弟聯手打造無毒無花果園

文圖 | 廖壬戌

張嘉民的兄長張嘉仁，是當地率先種植無花果的農民，也是張嘉民的啟蒙老師。張嘉民表示，當初兄長請他品嚐無花果，其果肉鬆軟、皮薄無核，甘甜中帶有一股獨特的味道，加上無花果收穫時間長，才讓他一頭栽入無花果的生產行列。

有機栽種·建立好口碑

占地 4 分地的網室果園內養了 10 隻大白鵝，當陌生人來到時，大白鵝就會發出低沉、宏亮的警告聲，並呱呱追人、啄人，善盡看守果園的本領。張嘉民說，養鵝是為了



抑制雜草生長，也可藉由鵝排泄物來替代部分肥料，節省人力及資材的費用；由於整個果園採有機的方式種植，白鵝

在此生長，更可以證明果園無施灑農藥、果實無農藥殘留的疑慮；而鵝隻長大後也可轉賣獲取收入，一舉數得。

無花果產期長，養分的補充是首要之務。張嘉民大量採用長效性有機肥料，並適時搭配速效性肥料以補充營養。另外，也利用牛奶、海藻發酵自製活性液化肥，來維護改善土壤質地。至於病蟲害的問題，除了用網室來隔絕蟲害外，也自行研製許多生物性農藥，來抑制病蟲害。

張嘉民說，目前果園日產 100 公斤的無花果，為了促銷，兄弟倆經

常到各地文化節擺攤銷售，並無固定的銷售據點，不過因薄利多銷，許多顧客呷好逗相報，口耳相傳下，紛紛上網訂購。此外，除利用網路銷售鮮食果實外，更與當地加工廠合作發展出各式副產品，開拓市場無限商機。

營養豐富・高經濟農作

無花果 (*Ficus carica* L., 英名: Fig-tree) 屬於桑科榕亞屬之落葉性灌木，在園藝分類上稱為隱花果，其花極微小、難見花蕊，生長於中空的肉質花托內面授粉後即形成肉質果實，故稱為「無花果」。無花果全顆連皮都可以吃，營養豐富，含有維生素 A、C、鐵、脂肪、果糖、蛋白質、纖維、

18 種氨基酸，其中冬門天氨酸含量 30% 最高，具有消除疲勞，提神健腦之功效，常吃對身體助益良多，能潤腸胃、防止便秘、排毒保健，抗衰老保持青春活力。

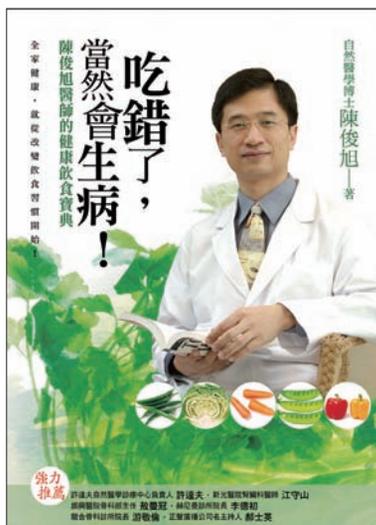
如何辨別無花果的成熟度呢？張嘉民

表示，無花果未成熟時，表皮綠色，成熟後轉變為紅紫色，即可採收上市。消費者購買無花果，要選擇個體越大越好，外皮光滑，紫紅色，果肉飽滿軟化為優等品。



一般個體較小，外相差者，大多送到蛋糕店、餐廳作料理材料，現在台灣種植太少，供不應求，還得靠國外進口。【豐】

【代售新書】



吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 優惠價：250元

(隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD)

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



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 (郵購另加掛號郵資60元)