

# 芒果

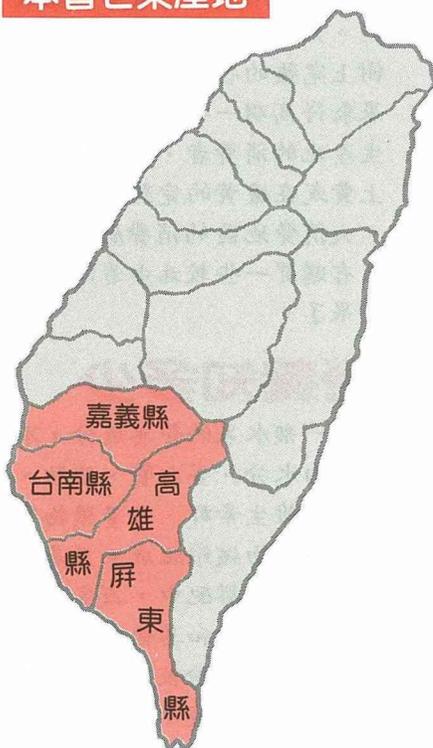
每年3月起至10月間，本省水果市場的主力除了西瓜，就得數芒果了。熟悉蔬果品種、市場行情、鄉土掌故的行家——王禮陽先生，為你細說芒果，是一份有關芒果的最詳盡資料，不可錯過喔！

本省的夏季，是盛產各類水果的季節。但，如以市場供應量和供應時間來說，芒果就相當值得消費者重視了。固然，大小西瓜自3月間上市後，一直是以市場主力的腳色，延續到9月間。而除了西瓜之外，就得數芒果了，從4月底到10月間，都能維持相當數量的供應。

## 產銷情報

省產芒果，以產地來說，先是屏東地區產品上市，隨後才是台南地區，以及少部份嘉義縣產品。如以品種來說，則最早上市的應屬於一些加工用的青澀土芒果，專供應製頗受年輕朋友歡迎的芒果青，也就是市面上所說的相思果。這些

本省芒果產地



青澀土芒果有時3月初就已開始上市，之後是綠皮土芒果和紅艷的愛文為大宗。到了6月底，高雄特產金煌芒果上市，部份較少見的芒果如香蕉、象牙、竹葉等，也一起出現。過了8月，各種芒果漸次消聲匿跡，而凱特芒果就大行其道了。

依據農林廳的統計資料，本省芒果生產量每年不盡相同，這是因為每年的氣候變化所造成的影響。不過，一般正常情況下，每年總產量約在4萬到5萬噸之間，有時候特別盛產，則可達到7~8萬噸；產量如特別少時，也有3萬噸的光景。如以今年來說，產量算是比較豐盛的一年，又因為西瓜類產量也很可觀，市場上沒有需求的壓力，價格顯得格外

便宜，消費朋友享有價廉物美的時光。

## 芒果的故鄉

芒果種屬很多，原產於太平洋熱帶島嶼以及馬來半島，却以印度最為盛行，栽培歷史已有四千多年。其名稱為Mango，荷蘭人佔據本省時期，約於明世宗年間（西元1561年）引入本省，以音譯寫成“檬果”，以後漸漸轉變為筆劃較少的芒果。至於本省人所指的“樣仔”，就缺乏歷史的交代，不知起於何時、何處，而“樣”這個字，則是道道地地的台灣造字，康熙字典都找不到。

荷蘭人引進本省的芒果，究竟是那一個品系，已無從查考，其種植的地方則按記載，為台南六甲庄，也就是現在的台南縣六甲鄉；只是目前，以生產芒果聞名的地方，並不包含六甲鄉。省產芒果的故鄉，就這樣的被遺忘了；而許多類似的狀況，亦存在於省產水果之中，六甲芒果只不過是其中的一個例子而已。

四百多年前的農業科技，仍然是相當落後的。種在六甲庄的新奇水果，漸漸的分種到南台灣各地，只不過所有的繁殖工作，採用的僅僅是種子栽培。這對於芒果品質的維護，並不完美，而本省最原始的芒果品種，就漸次的劣化了。劣化最具體的表徵，就是果實小了，纖維也粗了。這些按園藝學所說，已野生化了的果樹，却是生性強健，成為本省南部重要的行道樹，也是許多庭園常見的果樹。到了民國40年代後期，許多新品種芒果，引進

本省，培育推廣後，在本省繁行了400年的綠色小芒果，就被稱為本島芒果，或直稱為土芒果。

## 行家的話

和本島芒果不同的，40年代後期，由嘉義、台南、鳳山等各農業試驗所培育推廣的各種芒果，果實較大型、果肉層厚、纖維少，外表也較鮮麗。但無論那一品種，在果實成熟時，都會從蒂頭接着處，泌出一些果液。又由於芒果含糖量較高，吊掛在枝頭的果實，果液流佈於果面，沾染塵污，頗不雅觀。為了提昇芒果的價值感，一般芒果都在七分熟時採收，再以電石氣、水蒸汽等人為方法，予以催熟，可以獲得良好的表象。

嚴格說起來，催熟的芒果和樹上完熟的芒果，在色相上並不一定完全相同。但催熟的芒果，表皮潔淨，色相鮮艷，却能充分的吸引消費者的購買慾。只是，以食用風味來說，樹上完熟的芒果，比催熟的芒果來得高明一些。這也是靠近生產地的消費者，喜歡購用樹上黃或在橙黃的完熟品的原因。大消費地區的消費朋友，就只有購買一些較為中看的催熟芒果了。

## 營養知多少

一般水果的營養成分，不外乎由水分、蛋白質、脂肪、醣類、維生素群、微量礦物質和一些植物纖維組成。只是，在各成分的搭配中，或多或少，不盡相同。和其他水果相比，芒果的含水份較少，含醣量則較高，在省產水果中居第一

位。此外，維生素C的含量也有一般水果的兩倍，礦物質中，鈣與鎂的含量也有可觀。照說，這些成分都對人體有益。但有些消費者朋友，認為食用芒果，易於引致皮膚過敏，這可能是各人體質的不同，不宜盡信。至於民間傳說，孕婦吃多了芒果，往後胎兒出生，則易罹患皮膚病。這說法流傳又廣又遠，不知那一處醫學或學術機構，肯加以探討，解開大家的疑惑。

## 細說品種

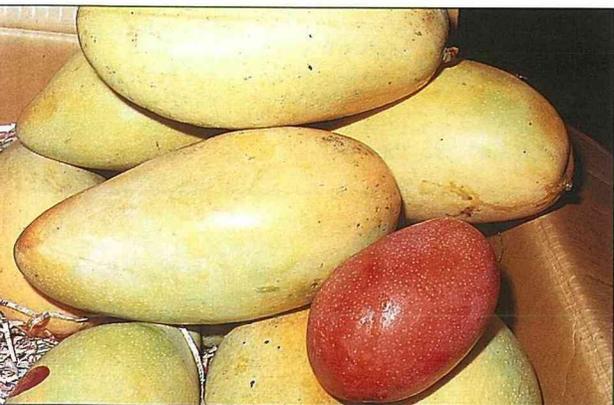
本省產的芒果，約有下列代表性品種

**土芒果** 這是最早引進本省的芒果，野生化而成的品種，並不是本省土生土長的品種。果實較小，果重在80~140公克之間，初熟時，果皮綠色，既熟則果皮為黃綠色，果核大，肉層薄而纖維多。由於本島芒果的品質，實在難以吸引消費朋友的胃口，在民國40年代，價格非常非常的低，當時南部地區，新台幣1元買3斤，可是常有的事。民國43年，有位新竹的朋友，在台南市買了1元芒果，小販送上來38斤，把這位朋友搞胡塗了，也成為這位朋友的奇遇。想不到的是民國60年以後，本省新品種芒果多起來了，消費朋友在飽嚙肉多又細緻的新品種後，又懷念起本島芒果的香味獨具。於是果實較大，纖維較少的改良種本島芒果，陸續上市，而且價格也有凌駕愛文芒果的氣勢。

●**吃法** 本島芒果除一般食用之外，最為消費者喜歡的方法就是加工製成芒果青。簡



改良種土芒果(夢漾 攝)



金煌與愛文對比下，簡直像巨無霸。(王禮陽 攝)



金煌(王禮陽 攝)

愛文(王禮陽 攝)



易的芒果青製法是購用幼嫩的青芒果，其中心的果核還沒有硬化，將青芒果去皮之後，切成小片，用食塩搓揉，略為曝曬或風乾，但不可太乾。然後用糖醃製，約一天後就可食用。

**愛文芒果**屬於新引進的品種，也是目前省產芒果的代表性品種。其果實中等，果重150～300公克，果頂稍尖突而略扁，果皮初熟黃綠色，既熟為暗紅色，核扁薄而小，肉色橙黃，肉層厚，纖維少，甜度高。又由於上市愛文芒果，多係採取催熟方式，其顏色多呈鮮艷蘋果紅色，故亦稱“蘋果芒果”。

●**吃法** 愛文芒果除了一般食用之外，可用做炒菜或焙製西式糕餅之用。炒菜時，應選用熟度較高的芒果，去皮切片備用。其他材料，則隨自己喜歡者搭配。以牛柳片為例，先以滾熱油炒牛柳片至熟後，才可倒入芒果片，略翻炒就得起鍋，以免芒果片糊了。至於其他配料，很自然的要在芒果下鍋前搭配完成。有些港式粵菜館，做成的各色芒果菜，都頗俱特色。

**海頓芒果**也是新引進品種，果實中等，果重150～250公克，果頂圓鈍，果肩寬厚，略呈橢圓球形。果皮初熟黃綠色，既熟橙紅色。核扁，肉色橙黃，肉層厚，纖維少，甜度高。近年來，却少有人種，上市量不多。

**金煌芒果**本省自行雜交而得的品種，民國74年間開始上市。果實巨大，果重1公斤左右，為省產芒果中的巨無霸。果頂突出而稍彎曲，果皮初熟黃綠色，既熟為黃色而轉現橙紅色。果核極扁薄而小，肉色



凱特(王禮陽 攝)

品 種	風 味	特 徵	生 食	烹調特性	糕 餅	蜜 餠
土芒果	肉薄，纖維多，味濃	果核大，果實小，果皮綠色	✓	壽司		✓
愛 文	肉厚，纖維少，甜度高	果頂稍尖突而略扁 果皮熟時呈蘋果紅色	✓	沙拉、炒 炸皆可	✓	✓
海 頓	肉厚，纖維少，甜度高	果肩寬厚，略呈橢圓形 果皮熟時呈橙紅色	✓	糖醋、紅 燒	✓	✓
金 煌	肉厚，無纖維，風味好。	體型大，果頂突出而稍彎曲。 果核極扁小。	✓	果肉不堅 實產量少， 適合生鮮食用		
凱 特	略有纖維，風味尚可。	果皮熟時呈橙紅或暗紅。 收穫期晚，俗稱“九月樣”	✓	果肉不堅 實產量少， 適合生鮮食用		

本刊編輯部製表

黃，肉層極厚，細緻無纖維，風味極好。由於金煌芒果僅有高雄縣六龜山地栽培，具有溫帶水果性質，較無食用後引致過敏反應的顧慮。

**凱特芒果**屬於新引進的品種，果實大型，果重300～800公克，果形略似愛文芒果。果皮初熟為黃綠色，既熟為橙紅色或暗紅色。核扁，果肉黃色，略有纖維，風味尚可。品質雖遜於前述各品種，却因其成熟期晚，也成為重要品種之一。而凱特芒果的收穫期，可延續至晚秋，農曆9月間，

仍能應市，市面上俗稱其為“九月樣”。

其他仍有象牙、竹葉、香蕉、牛角等品種，其名稱均因外形之相似而取，種植面積不大，產量微少。

## 選購秘訣

家庭購用芒果，應以果頂部稍軟有彈性時，為食用適期。未達此狀況時，不宜放入冰箱，以免欠熟。而露置過久，又可能引致黑斑，進而霉壞。故應於適於食用時，收存於冰箱中，陸續食用。