



# 果中波霸 波羅蜜

選購波羅蜜以果皮呈金黃色，用手拍拍，聲如鼓音者為佳。生食若怕其異味，可先用鹽水洗滌；熟食炒、煮皆佳。

**台**灣的「波霸型水果」，波羅蜜絕對名列前茅，最重的每個達數十公斤，試想吃完它，還需動用十幾個大人哩！

提起波羅蜜，吃過的人並不很多，也不是每個人都會適應它的特殊氣味，當然愛刺激的老饕，食過無不大呼過癮，不上道者只有敬而遠之了。

波羅蜜原產於印度西部，何時傳入台灣，不得而知，難以考證。它屬於桑科，多年生常綠喬木，樹型高大，高約20



果農繁殖幼苗，每株50元。



結實纍纍的波羅蜜



種子可以煮排骨湯



波羅蜜果肉與豬肉、枸杞同煮，味道香美。



每個重達數十公斤，堪稱果中波霸。

公尺左右，葉呈長橢圓形，互生。於夏、冬季各開一次花，雌雄花序同生於一植株上，富有香味。

結果時，呈合生，卵狀橢圓形，或紡錘形，未成熟時為翠綠色，熟時為黃色，外表呈六角形龜甲狀突起，果肉柔軟，白色，可生食，亦可煮炒。南部地區的果農研究出一套煮法，以新鮮果肉配上豬肉，再加入枸杞一同煮，品味相當美。若用炒的，則用新鮮果肉與薑絲、鹹菜合炒，是一道很著名的素菜。種子和排骨混合煮湯，爽口留香，叫人喝了食慾大增。果肉也可用來釀造美酒，風味獨到！休假日時，到市場買粒波羅蜜回家，自己顯一下身手，讓全家共享「波羅蜜大餐」，那才夠味！

波羅蜜在本省栽植不多，通常都是種在庭院做乘涼之用，或植於路旁作行道樹，大面積栽植比較少，但近來已有人開始作商業生產。波羅蜜共有三十多個品種，外表大同小異，所以，少有人去認識它屬何品系，大致上分為多漿果和乾漿果兩種。多漿果肉肥厚汁多，甜且香；乾漿果，果皮軟少汁，香味遜於多漿果。本省栽培之品種，以多漿果之娃拉加種最多。

台灣適於波羅蜜的生長，結果量驚人，幾乎全年都有果實可收穫，盛產期在夏季5~9月，冬季則為1~2月。每株之產量，視株體之大小及樹齡而定，長得越久產量越多，一般都在數百公斤以上。因此，若喜愛吃波羅蜜的朋友，在住家

庭院植一株，全年皆能品嚐波羅蜜獨到的美味，吃剩的還能送到市場出售，一舉兩得！

在中南部，有果農繁殖大量的波羅蜜幼苗，送到市場出售，20公分左右高度者，每株售50元，種子一粒10元，生意還不錯，如此看來，將來波羅蜜的種植量，會增加很多。

波羅蜜營養豐富，富含蛋白質、醣、脂肪、果酸、纖維質等，多食對身體健康有幫助。據一位果農說，波羅蜜能降血壓、活絡血脈、舒解便秘等功效，是他親身嘗試過的。

如何選購波羅蜜呢？以外皮呈金黃色的果實，再以手指拍拍，聲如鼓音者為佳。生食若怕其異味，可先用鹽水洗滌，再放進冰箱冷藏，冰涼後再吃，最可口！

# 台灣蔬菜彩色圖說

認識蔬菜・研究蔬菜

最好的蔬菜參考書！最好的蔬菜圖鑑！

行政院農業委員會發行

國立台灣大學園藝系教授

洪立・黃涵 編著



定價800元(郵購每次另收掛號郵資45元)

團體一次訂購10本以上，照定價7折優待

- 全書收集台灣常用的及少數稀見的蔬菜130種(包括根菜類、葉菜類、莖菜類、花菜類、果菜類、食用菌類、葱科及雜類，並附中英名目錄索引)，逐一介紹每一種蔬菜的中名、別名、英名、學名、科名、原產地、植物性狀、栽培環境、主要品種…等，每種均配以彩色圖片對照。
- 彩色照片862張，包括田間實際栽培情形、植物性狀、販賣、運銷及品種等。
- 全書211頁，16開豪華彩色精印，是從事蔬菜教學研究及工作者最好之參考書，亦是中小學生、家庭主婦認識蔬菜之最好圖鑑。

豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0 豐年社  
服務電話：(02)3628148