

三重市 呂清隆先生

最近市面上榴槤到處都有，且物美價廉，很多親朋好友和我自己都漸漸迷上了它的風味，它的營養成分、特性，何種體質的人不能吃，或不可多吃，長期食用榴槤的會有後遺症嗎？

進口的水果中，具特色的是榴槤。這種東南亞特產的水果，真不愧為醜（臭）果，或珍果，大小有足球大，重量達2~3公斤，果實表面長滿了強硬角錐狀刺，有如惡魔面貌，又帶有獨特的異臭，對於第一次接觸到的人很難有好感。

水果的魔王

據記載，在古時大航海時代，橫渡亞洲的歐洲冒險航海家都異口同聲地叫它為「水果的魔王」，因此就有了魔王的異名，並與山竹（被稱謂果中的女王），並駕齊驅，揚名於全世界。

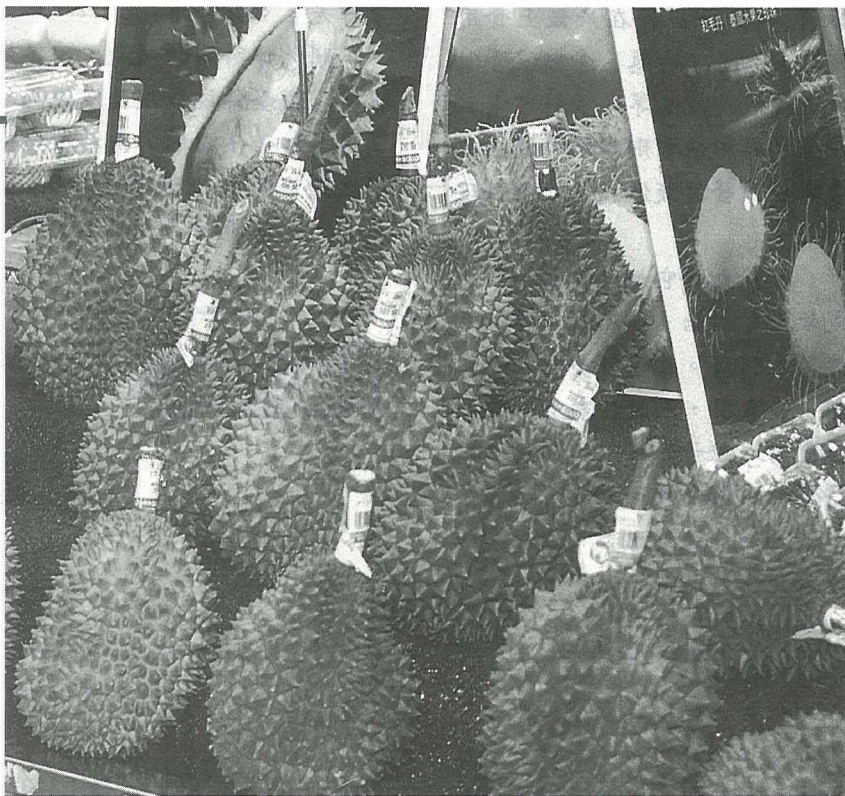
榴槤樹屬於木棉科，為多年生常綠喬木植物。原產地在印度到馬來西亞地區，現在也只有這地區才能繁殖的奇特植物。其英文名為「杜利安（Durian）」，「杜利」的馬來語是刺，「安」是水果的意思。果樹高可達25~30公尺，樹苗至開花結實約需9年，結果數會隨著種植時間而增加，30~50年大樹，每株可結實200~400個。果實成熟以後就會自然掉落，如果在其成熟期走在樹下，萬一掉落在行人頭上，就會鬧出命案。

令人陶醉的美味

榴槤的外殼帶有五條線，裡

常吃榴槤有後遺症嗎？

台大食科所／李錦楓



面分為五瓣，果肉呈淡黃色乳酪（butter）狀，像蜂蜜與乾酪混合物，有濃厚的甜蜜臭味。

榴槤在英語又稱謂「麝香貓水果（Civetcat fruit）」，麝香因為其香氣被極端濃縮，所以就有強烈的惡臭，不過將其稀釋後，就可被當著高貴香水的原料利用。榴槤的臭氣也頗似麝香，當第二次接觸時，就會成為其臭味魅力的俘虜而喜歡上它了。

因為榴槤具有異常的美臭，所以在東南亞當地也不准旅客將其帶進觀光飯店或客棧內。

作者也曾經在菲律賓旅行時，在路旁購買一顆放進自用客車行李箱內，擬帶回欣賞。沒有想

到整車充滿了這美臭。薰得整車人都受不了，只好放棄享受冷氣，將車窗全部打開才繼續前進。攜回華僑友人的豪華公寓後，十幾層大樓到處都可聞到這美臭。

吃的花樣多

榴槤外表呈黃褐色，果皮甚厚，去掉外殼，裡面分為五瓣。選購時以果實大，果皮深咖啡色，已完全成熟，味道濃厚者為上品。

果實成熟後底部會裂開，伸入菜刀剖開，然後將五瓣果肉分開來食用。果肉各瓣都含有深褐色種子，種子周圍有奶油色果肉，具有乳酪般的組織，味道如天

然的奶油乾酪 (cream cheese) 。

果肉大都生食。在當地有將果肉放在缸或竹筒中鹽漬做為鹽漬物食用。爪哇人以果肉做為調味醬 (sauce) 澆在米飯上食用。又與食鹽、青蔥、食醋混合做為波達或連波克等各種料理用。在蘇門答臘地方則將果肉放在土製容器中發酵後做成天波雅料理利用。

另外也將它加工做成如羊羹或軟糖等甜點。未熟果即可做為蔬菜來利用。種子可燙熟而像薯類一樣食用，或放在熟灰中烤熟後食用。種子的另一種利用法是將其切成薄片後，以香辛料醃了以後再油炸做為配菜，或拌砂糖做為甜點。

不宜配酒食用

據說，榴槤為熱性食物，具有強精的功用，吃太多可能會影響身體狀況，尤其是與酒一起食用會火上加油，所以不宜配酒食用。當地更傳說，連野生老虎也喜歡吃榴槤。

相反地，山竹是屬於涼性食物，因此當地人吃多了榴槤以後，就要吃山竹來鎮壓其熱性。

榴槤的營養成分是水55.5%，蛋白質2.31%，醣質13.5%，灰分（礦物質）2.24%，其他尚含有維生素C、磷、鈣等。

榴槤也被當著藥用，果皮可做為皮膚病的外用藥，也可將其燃燒做為驅蚊劑利用。

榴槤在東南亞當地價格也不便宜，窮人是吃不起的，因此有當掉衣服也來吃榴槤的說法，可見這是很昂貴且珍貴的果實。

傳統皮蛋是馬尿浸泡的？

台大畜產系／蘇和平

李瑋先生：你好！

關於你所問的問題，回答如下：①皮蛋傳統製法是浸泡馬尿製造，這是不對的，由於製造皮蛋之鹼液酸鹼值應超過13.0，而馬尿之酸鹼值才7.3~7.5，所以

無法使蛋白鹼性凝膠，無法製成皮蛋。②關於鮮蛋製成皮蛋後，其蛋黃所含膽固醇值並不會增加，你所說的會增加膽固醇4.2倍是不正確的。◆

關懷篇 來源／MASTERS AGENCY

心電感應

