

2001

餐桌上的菜園

繞身無數青羅扇
風不來時也自涼



輔導單位 /
行政院農業委員會
協助單位 /
台北農產運銷公司 · 青果運銷合作社台中分社
企劃製作 /
鄉間小路月刊
特約攝影 /
劉慶堂

台語稱為「芎蕉」的香蕉，是芭蕉科芭蕉屬的高大草本植物，生長極為快速，蕉苗經種植數月後即高大如林。原產東南亞熱帶雨林，至19世紀已變成赤道兩旁熱帶及亞熱帶的重要經濟作物，中南美地區甚至稱之為『綠黃金』。

台灣之香蕉由先民自大陸移入，50年代為台灣最重要的外匯收入來源之一，也是推動農村經濟繁榮的重要功臣之一，當時栽培面積達4萬多公頃，每年外銷量達40萬公噸，出口量佔世界第4位，且台灣香蕉具獨特的風味，也贏得了「香蕉王國」之美譽。

但自60年代起，菲律賓香蕉崛起，台灣香蕉黃葉病的蔓延，以及生產成本的上揚，使得台灣香蕉在日本市場一枝獨秀的局面，降至目前的10%以下，雖然出口量下降，但品質方面仍是日本人的最愛。

四大品種

台灣香蕉全年都有生產，其產地分佈在中部的台中、南投、彰化、雲林和南部的台南、高雄、屏東。依市場習慣，常見之品種有高屏蕉、台中蕉、呂宋蕉、紅皮蕉等四大類。

1.高屏蕉：春夏季氣溫稍高時為盛產期，故又稱春夏蕉，產量為台灣最多，高雄、屏東為主要產地，其特徵果把及果指又長又大，未熟果綠色，催熟後轉為黃色，果肉淡黃色，肉質細緻，味甜而香。



2.台中蕉：秋冬氣溫較低時為盛產期，故又稱秋冬蕉，主要產地在台中、南投，其特徵為果把及果指皆較小，但其肉質細緻，有QQ的感覺，且香味較濃。

3.呂宋蕉：又稱芭蕉，由菲律賓引入栽培，其果指短小，未熟果淡綠色，熟果橙黃色，果皮極薄易裂，果肉黃白色，略帶酸味，香味濃，主要產地在台南縣。

4.紅皮蕉：市場稱紅芭蕉，原產中南美洲及東南亞，果指短而肥，果皮暗紅色，催熟後轉為磚紅色，果肉黃白色，味甜而香，主要產地在台中、南投，因栽培較少，價格略高。

選購要領

香蕉成熟後果肉變軟，不利運輸，因此通常在七八分熟時採收，再予6-7天之催熟。香蕉有極佳的追熟作用，表皮略有黑斑時，風味最佳，一

般稱為芝麻蕉，但若表皮變成全黑時，已產生質變，風味已失。選購香蕉時，以果指肥大，果皮外緣稜線較不明顯，果指尾端圓滑者為佳。

美容妙方

香蕉含有豐富的維他命A、B2及鉀，可以幫助消化、止瀉、美容、減肥及預防高血壓與心臟病，且依近年來醫學報告，對癌症也可能有預防作用。香蕉除生食外，還有不少用途，例如：

健美果汁：香蕉半條，柳丁半個，鮮奶100cc，蜂蜜2匙，放入果汁機中打勻，做為早餐，營養均衡可減肥，又可防便秘。

敷臉膏：香蕉去皮，搗成泥狀，加入蛋黃2個，1小杯橄欖油拌勻，敷在臉上20-30分鐘後，以溫水洗淨，有美白的效果。



和一般水果相比，香蕉含有相當大量的碳水化合物，大約是生鮮水果的2至4倍(附表)，這是熱量的主要來源。尚未成熟的香蕉沒有甜味，碳水化合物主要是澱粉；成熟時，澱粉轉化為糖分，甜度大幅提高。

根據熱量和碳水化合物含量來計算，一根中型的香蕉大約等同於半碗白飯，或是接近兩片土司的份量，因此香蕉可以取代一部份的主食，同時還提供較多的膳食纖維和礦物質(附表)。

香蕉蛋白質較少，也不含油脂，因此食用的時候可以利用配料而變化多端；美國孩子喜歡在香蕉上面塗一層花生醬，花生的香氣和鹹味更襯托香蕉的甜美；一彎香蕉配上一、兩球冰淇淋，就是有名的甜點



附表 香蕉的熱量、營養素、膳食纖維與礦物質含量

品項 (100公克)	熱量 (大卡)	蛋白質 (g)	熱量 (大卡)	膳食纖維 (g)	灰份 (g)
香蕉*	90	1.3	23.3	1.6	0.8
芭蕉	356	1.3	97.2	3.3	0.7
西瓜	24	0.6	5.9	0.3	0.3
白飯	183	3.1	40.9	0.6	0.1
白土司	298	9.4	48.4	2.2	1.6

*大約是半根中型的香蕉，或是一根小型的香蕉。

「香蕉船」；香蕉切片淋上優酪乳，或香蕉與優酪乳加上冰塊用果汁機打勻成冰沙，兼有水果與乳品的風味和豐富的鈣質。在炎熱的夏季，有時食慾不佳不想吃飯，改用香蕉作成餐點，可以彌補主食的不足。

營養學上把食物分為酸性與鹼性的食物，因為不同的食物在體內的代謝產物，會影響腎臟調節血液酸鹼性的負擔。正常的血液略為偏鹼性，pH值在7.35-7.45之間，若酸性離

子過多，或鹼性離子不足，則逐漸落入酸中毒的範圍；相反地，若酸性離子不足則逐漸落入鹼中毒的範圍；酸鹼度超過7-7.7的範圍之外，就有致命的危險。血液流經腎臟時，腎臟對於保留或排除的離子具有選擇性，目的就是排除過量的離子，保留不足的離子，以避免血液偏離正常的酸鹼性。

除了正常的腎臟功能之外，飲食成分也有相當的影響。碳水化合物、蛋白質與脂肪等熱量營養素，就像汽車燃燒汽油一樣，它們在體內經由氧化作用而產生能量，用來維持細胞的新陳代謝，是活力的來源。

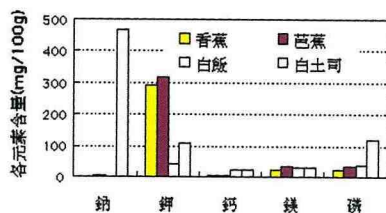
這些能量營養素完全氧化的結果，生成二氧化碳和水。二氧化碳是氣體，溶解在水中形成碳酸，理論上屬於生酸的成分，由於二氧化碳主要靠肺部的呼吸作用排出體外，因此又稱為揮發性酸。

蛋白質、卵磷脂與核酸類成分，另外含有氮、硫、磷，這些成分的代謝產物包括硫酸、磷酸與尿酸，這一類的酸性物質沒有揮發性，必須經由腎臟過濾隨尿液排泄。

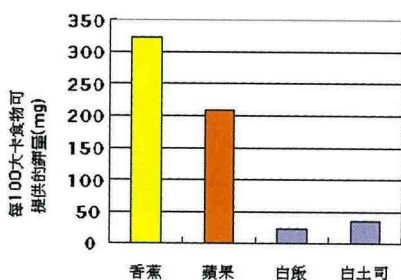
酸性成分通常是帶有負電荷的陰離子，排泄時經常需要鹼性成分，或是帶有正電荷的陽離子來加以中和，鹼性成分或陽離子的來源就是食物中的鈉、鉀、鈣、鎂等礦物質元素。根據酸鹼中和的原則，食物中若酸性元素較鹼性元素多，就稱為「生酸食品」，若鹼性元素較多則稱為「生鹼食品」。

日常飲食中穀類、肉、蛋、魚類都是生酸食物，蔬菜、水果、堅果類、牛奶則是生鹼食物。香蕉的營養特色在於兼具主食穀類與鹼性食品的優點，含有豐富的鉀，為米飯和土司所不及(圖一)，以提供熱量100大卡的食物份量為基準來比較，香蕉所提供的鉀量是米飯或白土司的10倍以上，也比蘋果為多(圖二)。

圖一 香蕉與主食類礦物質含量的比較



圖二 香蕉與米飯之鉀營養密度比較



均衡的飲食都搭配有生酸和生鹼的食物，即使食量多寡略有變動，腎臟仍然足以負荷，血液酸鹼度不會失常。但有些飲食極度偏差，會逾越腎臟的調節能力，引發體內酸鹼失衡，而對身體造成嚴重的傷害。

最容易發生偏差的飲食是高脂/低醣飲食，這是坊間流行的一種減肥飲食，所謂「吃肥肉減肥」就是其中之一。這類飲食因為碳水化合物不足，導致脂肪的氧化不完全，產生許多酮酸，而肥肉的陽離子並不多，為了中和和排泄酮酸，身體會流失大量的鹼性離子。糖尿病若控制不當，或是長時間的禁食也會有類似的症狀。

香蕉兼含碳水化合物與鉀，控制體重時除了減少油脂的攝取，主食可以利用香蕉，幫助體脂肪完全氧化。西方人有所謂的蘋果減肥法，其實是因為蘋果為溫帶常見的水果，並非蘋果有特效；在台灣宜用香蕉減肥良方，以香蕉替代蘋果，熱量相當，但是香蕉的鉀與維生素B6都較豐富，營養價值超過蘋果，效果絕不遜色。

師傅出招

贊助者 / 新榕園粵菜海鮮餐廳

杏片香蕉雞



材料：

香蕉，雞胸肉，蝦仁，杏片，威化紙

做法：

1. 將香蕉、雞肉、蝦仁切成粒狀，備用。
2. 將1之材料混合一起攪拌再加鹽、味精、胡椒、香油各少許。
3. 取威化紙將2材料全包起來，上面抹上蛋黃，黏上杏仁片。
4. 下油鍋炸至金黃色，即可撈起食用。



香蕉是台灣重要的經濟果樹，成熟的果實可以食用，樹莖也是早期農家餵豬飼鴨的糧秣，如今，從國外引進的部份品種，又有新的經濟價值，就是利用香蕉的花與果實，作為觀賞用途，透過生化科技，抑制香蕉的株型與生長高度，發展香蕉園藝——盆栽與切花。目前仍在試驗階段，未來如果市場接受度良好，香蕉園藝將是另一種新的產業方向。



■ 臘紅花品種。



■ 橘紅花品種。



■ 斑葉品種。

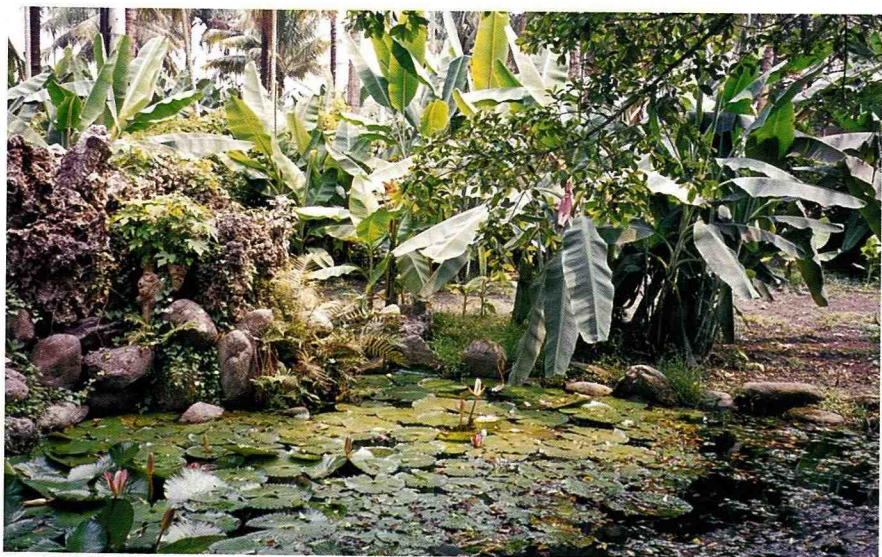
據台灣香蕉研究所組織培養組副研究員李倩雲博士指出，行政院農委會從1967-1970年間，先後派遣園藝考察團赴國外考察與蒐集新品種。其中，從7個國家引進14個香蕉品種，而後，又透過外交

香蕉的原產地在東南亞熱帶地區，種質資源豐富，種類繁多。台灣位處亞熱帶，所有食用蕉栽培種，均從外地引進。台灣最重要的栽培種，稱為「北蕉」，據說在清代乾隆年間，由彰化人從華南地區引進，距今已近250年歷史。為開發新品種，擴大香蕉種源歧異度，1970年開始，台灣陸續從全球30多個地區國家，蒐集不同品種，目前所保存的香蕉品種，近200個，1993年納入國家作物種原庫；同時，台灣香蕉研究所也與國際香蕉菜蕉改良協會(INIBAP)合作，在台灣香蕉研究所設立亞太地區香蕉種原複製保存中心，並引進433個品種，妥善保存。

位於屏東縣九如鄉玉泉村的台灣香蕉研究所，自1970年成立以來，致力於台蕉改良、黃葉病防治等工作，是昔日台灣「香蕉王國」的幕後英雄。如今，香蕉生產面積不若以往，但台灣香蕉研究所的開發業務並未停擺，最近就引進多種觀賞用的香蕉品系，不但葉片斑紋出眾，花朵色澤討喜，且蕉果迷你可愛，非常適合典雅場合的插花擺飾，同時透過生化科技抑制其生長高度，台灣香蕉研究所信心開發出切花與盆栽的新用途。

部駐外使館農技團協助，有計劃地從國外蒐集香蕉品種。1970-1980年，先後從34個地區，包括東南亞、南太平洋、中南美洲、非洲等國家地區，引進160個品種。

自70年代以後，香蕉組織培養繁殖技術已被廣泛運用，許多地區均以組織苗作為種原保存及交換。1985-1986年及1991-1992年，台灣香蕉研究所先後自澳洲、泰國及比利時的INIBAP種原交換中心，以組織培養苗方式，引進41個品種。



■觀賞香蕉適合作為庭園樹。



■研究觀賞香蕉的李倩雲博士。



■觀賞香蕉盆插擺飾。



■各種觀賞香蕉盆栽。



■橘紅花品種結長可愛的迷你果實。



■經過矮化處理的觀賞香蕉。

國際香蕉菜蕉改良協會於1985年，在比利時魯汶大學(Leuven)設立香蕉種原保存及交換中心，蒐集並保存全球1050個香蕉種原。為防意外損失，乃於1993年與台灣香蕉研究所簽署協議書，在台灣香蕉研究所設立亞太地區香蕉種原複製保存中心，並於同年接收首批153個種原，之後兩三年間，陸續收到新幾內亞所蒐集之280個種原，合計433個亞太地區香蕉種原。

台灣香蕉研究所近年即考慮讓香蕉朝向園藝化發展，負責研發的李倩雲博士，即從所內交換蒐集的香蕉種原中，挑選*Musa laterita*(橘黃花) *Musa*

beccarii(臘紅花)、*Musa ornata*(紫紅花)、*Musa velutina*(橘紅花、結果實)、*Musa acuminata* Zi bring(斑點葉)等多個品種，進行觀察培植，目前，已綻放出美麗的花朵，也結出迷你可愛的香蕉果實，花果均出色引人，適合於高級

會場、家庭客廳擺放，或作為盆栽與庭園樹，也十分討喜。



國姓鄉的香蕉，價廉物美



九二一大地震後，日本的台蕉死忠群聽到南投地區受創最嚴重，耽心從此吃不到台蕉了。國姓鄉蕉農卻在道路柔腸寸斷的艱困狀況下，堅持出櫃運日。日本業者感動非常，特地組團前來慰問，並對國姓、集集、中寮、竹山等災區給予實質濟助。賣香蕉和買香蕉雙方建立了如此深厚的默契與情誼，實屬人間佳話。

香蕉，這種無人不知，無人不知的水果，由於「價廉」，一般人對它的存在漠不關心，往往忽略了它「物美」的本質。讓我們來重新認識香蕉平凡外貌下的內在美。



■台灣青果運銷合作社台中分社農務組長陳中山。



■國姓蕉農座談會。

推動經濟繁榮的要角

香蕉屬芭蕉科、芭蕉屬，為大型草本植物，性喜高溫多濕，畏寒。在1960至1970年代，是推動台灣農村經濟繁榮的主要經濟作物，在「以農業培養工業」時期為國家賺取巨額外匯，曾創下外銷量高居世界第四位的輝煌歷史，為台灣贏得「香蕉王國」的美譽。

日本人喜愛香蕉眾所周知，台灣香蕉銷日遠在日據時期的1903年即開始，而以民國51-58年為全盛時期。當時的蕉農非常風光，酒家等特殊行業人員看到衣服沾著香蕉乳汁斑點的人士上門，都會特別熱絡的服務招待。

漸漸地，台蕉生產成本太高、產銷失調、黃葉病氾濫、催熟轉色不均等問題一一浮現，以致在外銷市場與其他國家香蕉競爭下，逐漸喪失優勢。

以質取勝的市場策略

香蕉含豐富營養，可幫助消化、美容、減肥及預防便秘等功效。尤其鉀含量高，多吃可預防高血壓和心臟病。日本醫學界也鼓勵多吃香蕉。日本有許多人，尤其老一輩人士到今天都還對台蕉情有獨鍾，才會有近年高品質香蕉銷日的榮景再現。

由於南投縣香蕉種植地段都位在山坡地，日照充足，排

水良好，所以特別香甜可口，不但國人愛吃，日本人更喜愛。目前每年的2-6月是一般香蕉銷日時期，9-11月就是高品質香蕉的銷日期。因為秋冬蕉含水量較少，甜度較高，口感Q又香。所謂「高品質香蕉」並非自賣自誇說了就算，它是有規格條件的：

- (1) 外觀亮麗，沒有擦、壓傷及病斑。
- (2) 果型整齊，每把重量2-4公斤。
- (3) 具香甜風味，櫥架壽命長。

目前國姓地區香蕉銷日約一星期一次，一次四櫃，每櫃1250箱；每箱12.6公斤。



■蕉園景致優美。



■香蕉繁殖除了先進的組織培養外，還有傳統的以母體自然萌芽繁殖。



■得了黃葉病的蕉株。



■香蕉是很衛生的水果因為全程套袋，有厚厚蕉皮保護著果肉。



■中埔公路旁常見的紅皮香蕉叫「蘋果蕉」，產量少，專賣遊客。



■一片蕉葉的營養，供應一把香蕉。



儘管民國60年以後香蕉輸日量銳減，可是並沒有中斷，只是數量跟以前比起來少得很多就是，自從高品質香蕉受到日本人青睞後，台蕉總算擺脫以量取勝的傳統包袱，自信滿滿地邁向以質取勝的路。由於日本對高品質香蕉反應甚佳，九二一大地震的消息很快傳遍世界，日本的台蕉死忠群聽到南投地區受創最嚴重，耽心吃不到台蕉了，想不到國姓鄉雖屬嚴重災區，但為顧及信譽，在道路柔腸寸斷中克服萬難，繼續出櫃運日。日本業者感動非常，組團來台慰問並對國姓、集集、中寮、竹山等災區給予實質濟助。賣香蕉和買香蕉雙方建立了如此的默契與情誼，實屬難得。

蕉園風情話

南投縣香蕉栽植面積約3,000公頃，年產量51,310公噸，居全國第三，以中寮最多，國姓、水里次之。品種以

北蕉為主。台灣省青果運銷合作社台中分社所屬即有1173公頃，其中南投縣便占了993公頃。國姓鄉蕉作為365公頃。因香蕉畏寒，所以高海拔地不宜種植，像國姓的山蕉最高只到海拔600公尺。

南投地區香蕉目前約80%以組織培養育苗，一年即可收成，然後是二年三穫。溫、熱帶的草本類植物生長是相當快速的。許多果樹在著果期必須「疏果」，香蕉亦然。香蕉雌花展開後，果房末端花苞會繼續綻開無用的中性花和雄花，消耗養分，應及時切除，如能於最末果把的果指略向上彎時摘除最佳，這樣果房才能充分發育，增加果重。

每弓(串)香蕉可達十多把，但不見得能把把飽滿，所以要依蕉株發育情況、蕉別與季節進行疏果，原則上一片健康葉留一把果。香蕉葉的光合作用非常旺盛，才能負起飽滿果肉的責任。就因此，香蕉最怕

颱風襲擊，一來株幹脆弱易倒，二來葉片遭吹斷或摧毀後，損失一葉等於損失一把香蕉。

訪問國姓鄉蕉農當天正好有個小型座談會，成員有台灣青果運銷合作社台中分社農務組長陳中山、國姓香蕉集散場場長王火順、小組長鍾榮光、社員陳添進、吳霖坤，以及長流村分部小組長陳光明。

眾所周知，現在農民不可能專靠香蕉維生，所以蕉農都是小農制，種植五六分地左右；而他們的家園或多或少受到九二一大地震的摧殘，可是他們真的很純樸，沒聽過他們抱怨什麼，倒是說起有些人認為香蕉傷筋骨，不敢多吃。

對此，他們異口同聲反駁那是沒有根據的，叫我看他們健壯硬朗的身骨，他們當然常吃香蕉，吃了大半輩子，但筋骨壞了嗎？看看農友們，想想，他們的話也有道理。



黃葉病是香蕉之癌

香蕉的一般病變如葉斑病、黑星病及蟲害等，在防治技術上並不難，唯獨黃葉病的肆虐令農業界束手無策，可謂「香蕉之癌」。

顧名思義，黃葉病就是蕉葉逐漸黃變，當枯黃至一定程度後便死亡。病毒是一種真菌。大約12-13年前，台灣首次出現黃葉病，二水地區最先受害，然後沿濁水溪蔓延，水流到那裡，病毒就侵襲到那裡，完全無法可治。目前每年死於黃葉病的香蕉約40萬株，等於減少150公頃蕉園，情況

嚴重，因此去年起推行一年250萬株新種的計劃。

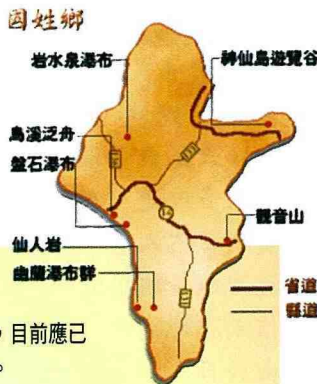
據青果運銷合作社台中分社農務組長陳中山表示，台灣香蕉研究所董事長謝敏初先生訂出一項獎勵辦法：能找出防治黃葉病方法者，給予獎勵金200萬元。可是至今仍無人領取。黃葉病的病株具傳染性，

發現後不立即處理的話，整園將會報銷掉。一般用煤油灌注於心葉處，每株用量100~300cc；或以巴拉刈、年年春注射假莖。掩埋後之黃葉病株不要挖掘，否則土內病原菌反而容易擴散。

黃葉病嚴重園區只好轉作水稻等作物。輪作水稻需2年以上才可恢復種植香蕉。重要的是，絕對不要由發病蕉園採苗。



■國姓街頭的鄭成功巨型石雕，目前應已完完成拆卸鷹架了。



國姓鄉未開發前森林密佈，為原住民族聚居、狩獵之地。

國姓爺鄭成功到底有沒有到過國姓鄉？否則為何命名「國姓」？這點眾說紛紜，但鄭成功部將劉國軒的確曾派兵肅撫過，也許這就是命名「國姓」的由來。

國姓鄉正式開發於清咸豐年間，光緒3年（西元1877年），林朝宗率士兵屯駐。日據時期設國姓庄役場，屬台中州能高郡。民國34年台灣光復，35年設台中能高區國姓鄉；39年改制為南投縣國姓鄉至今。



■國姓護國宮奉祀主神正是國姓爺鄭成功。

國姓鄉小檔案

國姓鄉面積175.7平方公里，現轄13村。

乍聽國姓鄉，似乎不屬於什麼觀光旅遊區，但它幅員廣闊，可知惠蓀林場就在國姓鄉境？而在國姓鄉北港村通往眉原、惠蓀林場必經的大道上，有一座由先民以古老民間科技方法所建造的紅糖糯橋「百歲拱橋」，那是擁有高知名度的老橋，以紅糖、糯米、崑麻混合，結合堅硬溪石，疊成穩固的橋墩，建造出歷久彌堅的拱型橋樑，令現代科技仍歎為觀止。其他，泰雅渡假村、北山花園農場亦在鄉境內，而且與埔里僅半小時車程，聯外景點豐富。

國姓街頭上，就在菸酒配銷所前面的小公園內，新近完成了一座鄭成功巨型石雕。雕像高7.6公尺，採用白花崗石雕塑，壯觀非凡！