



它們都是

品牌木瓜

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司·高雄縣杉林鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

木瓜為半草本熱帶果樹，屬番木瓜科，原產熱帶美洲，於十七世紀由西印度群島傳入亞洲，清朝末年再由中國大陸引進台灣種植。自西元1907年逐漸普遍栽培和食用。

民國64年以後，由於木瓜輪斑型病毒病為害嚴重，致產量銳減，因而產地從南部之屏東、高雄移至東部之花蓮、台東。栽培面積則逐年增加，從64年千餘公頃增加至到76年6千餘公頃，但東部常受颱風侵襲，每年產量極不穩定，農民常遭受莫大損失。

民國76年，鳳山熱帶園藝試驗分所，育成耐病之「台農五號」品種經命名推廣，並研發網室栽培，使台灣木瓜產業又恢復一線生機，產地也移回至中南部。

主流品種

目前市場上木瓜品種，大致有台農二號、日陞、台農六號等三大品種，其中以台農二號栽培最多，約佔90%，為目前的主流品種。

(1)台農二號：鳳山熱帶園藝試驗分所於民國60年利用「泰國種」和「日陞種」雜交育成的一代雜種。生育強健，開花早，結果部位低，雌果橢圓型，



兩性果長梨型，果型大，平均果重約1,000公克，產量多，每株年生產量約33公斤。果皮濃綠色，果肉紅色鮮艷，多汁，味道芳香，糖度平均12度。

(2)日陞：鳳山熱帶園藝試驗分所於民國56年自夏威夷引進，經純化後選出，其開花期早，果型豐整光滑，果肋，果溝不明顯，極少畸形果。雌果近圓型，兩性果梨型，果肉鮮紅艷麗，糖度高達15度，但果型小，平均果重約400公克，且產量低，每株年產量約16公斤，植株節間較長，較易徒長，且好肥性，抗病性及耐寒力較弱。

(3)台農六號：鳳山熱帶

園藝試驗分所於民國87年利用「蘇魯一號」及「日陞」雜交後育成，其植株莖綠色，葉濃綠，莖節間短，矮生，結果部位低，適於網室栽植，結果力強，雌性果近圓型，兩性果短梨型，果肉深橙紅色，艷麗，果肉厚，糖度平均12.3度，果長12.0公分，果徑8.6公分，平均果重444.6公克，每株年產量24.8公斤，正常果型果高達99.7%，果肉利用率69.3%，5至6月少有俗稱「橡皮肉」現象發生。

栽培管理

木瓜幹高葉大，葉柄細長，根是肉質，組織柔弱，對天然災害抵抗力弱，因此目前多採網室栽培，其栽培管理有幾項重點：

(1)高溫無霜：其生育最適溫為25°C-30°C，日平均最低溫在16°C以上時較能正常成長、發育，若下霜即受凍死亡。



師傅出招

贊助者 / 兄弟大飯店 · 食譜製作 / 主廚黃建凱

涼拌木瓜絲



材料

青木瓜一粒、胡蘿蔔絲一兩、柴魚片少許、開陽一兩、麻油一茶匙、鹽 1/2 茶匙、味精 1/4 茶匙、糖 1/2 茶匙、黑醋一茶匙、白芝麻少許、蒜泥、辣椒粉少許。

作法

- (1) 將開陽以清水洗淨、切末、用油爆香備用。
- (2) 青木瓜削皮切成兩半，將木瓜子清理乾淨，然後切絲，再用鹽抓軟後沖洗瀝乾備用。
- (3) 將材料拌在木瓜絲上即可食用。

附註：可加肚絲或肉絲，均可口下菜。



(2)排水良好：其根部浸水24-48小時即腐爛，因此需選擇雨後無積水之園地。

(3)灌溉方便：其根淺，不耐乾旱，在旱季應經常灌溉，保持園地濕潤。

(4)肥沃壤土：須選擇質鬆肥沃富含有機質，土層深厚，地下水位深1公尺以上，PH6.0-6.5，通氣良好的砂質壤土或礫質砂壤土。

(5)忌連作：老株廢耕後須隔3年才可再種。

國產品牌

選購木瓜時，以尾端及果身後段，果溝已呈塊狀成條狀鮮黃色，無壓傷、腐爛、果型完整、飽滿、色澤鮮艷，即為成熟好吃之上品。木瓜含豐富之葡萄糖、維他命A、C及鈣、磷、鐵等，青木瓜可治胃病，而熟木瓜對幫助消化，養顏美容頗有功效。

目前國產品牌木瓜有杉林鄉農會之「紅孩兒」，旗山鎮農會之「紅晶果」，南化鄉農會之「南芝園」，台灣省青果運銷合作社高雄分社之「天香園」，以上四個國產品牌木瓜栽培的品種，都是台農二號。

在有關單位的監督、輔導、把關及該單位及農友的努力下，選出了品質最好的木瓜提供給消費者最滿足的享受，此時正值木瓜盛產季節，品質最佳，不但甜度高，且芳香多汁，價格也最合理，希望消費者不要錯過選購。

木瓜在台灣不僅種植的歷史久，而且相當平民化。記得童年時代，我家院子裡就有三棵木瓜樹，樹幹不粗，筆直地高過平房，彷彿插入天空。每年結果的時候，孩子們殷殷地等待木瓜轉黃成熟，然後就是摘瓜的浩大工程，記憶中，父親需要利用竹竿和梯子，費些力氣才能把木瓜果實摘下來，贏得孩子們的喝采。

颱風季節來臨時，父母最擔心木瓜樹會折倒；有一年，木瓜樹真的被風吹折了一棵，打碎了自家的屋瓦；風雨過後，父親決定砍去木瓜樹，以免危害鄰家的安全。從此以後，木瓜讓我思親也思鄉。

木瓜的熱量中等，100公克的木瓜約等於四分之一碗飯的熱量，主要來自碳水化合物，不過糖分較米飯高，需要控制血糖的人必須稍加留意。木瓜沒有油脂，也沒有膽固醇，反而含有不少膳食纖維，主要是水溶性的膳食纖維，所以不像蔬菜有粗渣的感覺。在腸胃道中，水溶性膳食纖維可以增加粘稠度，減緩糖分與脂質的吸收；在大腸中，可以促進有益菌的增生，改善腸道的酸鹼環境，避免便秘。泰國曼谷的研究，比較大腸直腸癌患者與其他癌症病人的飲食差異，發現木瓜與香蕉具有保護的效應，可以降低大腸直腸癌的機率。

木瓜含有多種保護性的營養素(表1)。豐富的鉀有益於心血管保健，是天然蔬果的特

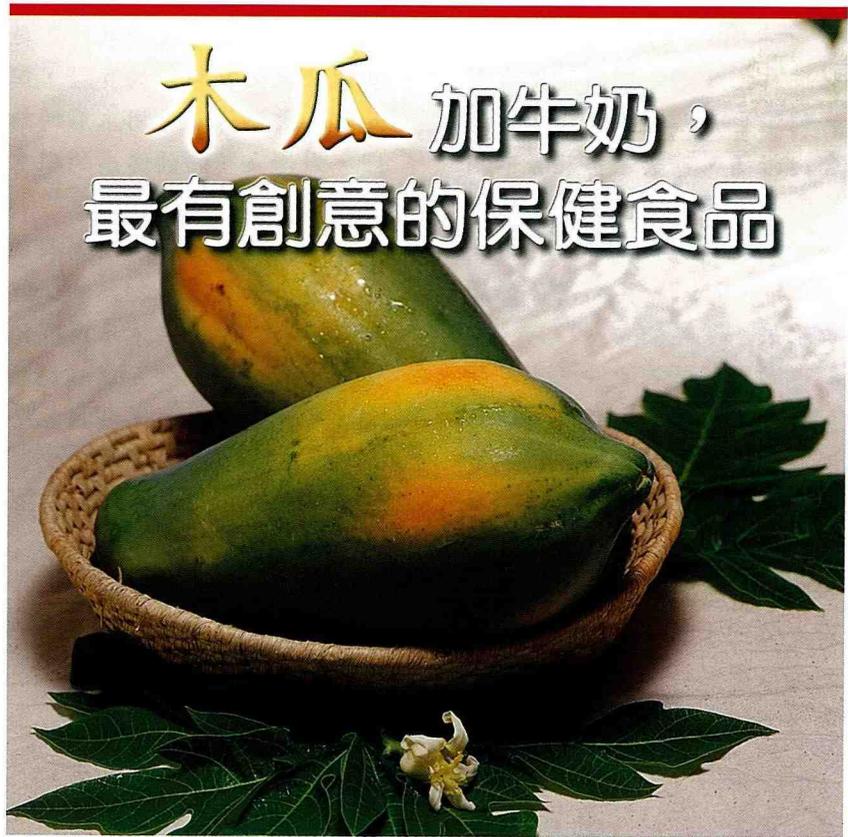


表1 木瓜的熱量與保護性的營養素含量

主要營養素	每100公克 中含量	佔建議量比例	成人每日 建議攝取量
熱量	50大卡		
碳水化合物	12.8公克		
膳食纖維	1.7公克	15%	25~30公克
鉀	220毫克		
維生素A	40.7微克	10%	600微克
β-胡蘿蔔素	240微克	> 100%	
維生素E	1.1毫克	10%	12毫克
維生素C	63毫克		60毫克
葉酸	39微克		400微克



色。豐富的β-胡蘿蔔素可以代謝成維生素A，每100公克木瓜所含的維生素A約相當於半杯牛奶；哺乳婦女若食用木瓜，血中維生素A的濃度會升高。



木瓜中的β-胡蘿蔔素具有抗氧化效應，還同時擁有豐富的維生素C與E，這樣的組合與柑橘、芭樂、番茄等不相上下，都是營養價值高，而且保健功效深受肯定的水果(表2)，甚至超過一些高價位的進口水果。

在眾多水果之中，木瓜的葉酸含量特別高；葉酸可以降低血中同半胱氨酸濃度，也是保護心血管的營養素之一；另外，葉酸可以降低胎兒神經管缺陷的發生，對於生育年齡的婦女特別重要。民間的偏方提到木瓜有助於豐胸，或是幫助

產後婦女分泌充足的乳汁，這些說法未必有科學的實證，但是作為鼓勵婦女食用木瓜的誘因，對婦女整體的健康確有益，還可以嘉惠後代。

從保健的觀點來看，我認為木瓜牛奶是最有創意的保健食品。在口感上，木瓜沒有粗渣，瓜乳交融，卻可以提供膳食纖維。在風味上，利用熱帶



表2 多種高營養價值水果中保護性營養素的組合

水果名稱	β-胡蘿蔔素 (微克)	維生素C (毫克)	維生素E	葉酸 (微克)
木瓜	240	74	1.1	39
柑橘	400	31	0.4	20
芭樂	90	81	1.1	14
哈蜜瓜	710	20	0.3	17
番茄	500	15-18	1.1	18-20
西瓜	760	10	0.1	2.5
聖女番茄	4300	67	1.2	18
富士蘋果	25	2	0.7	4

表3 木瓜牛奶的營養組成

營養素	牛奶 250 cc	木瓜 100 g	組合成木瓜牛奶
熱量	125	50	175
蛋白質	8.3	0.8	9.1
脂肪	4.5	0.1	4.5
醣類	5.6	12.8	18.4
鈣	250	18	268
A	55	(40.7)*	55
β-胡蘿蔔素	0	240	240
C	2.7	74	77
E	0.25	1.1	1.3

*表示β-胡蘿蔔素可代謝成維生素A之量

水果的芳香與美色改變牛奶的風味，讓許多拒喝牛奶的人得以享有牛奶的營養，包括高品質的蛋白質和鈣質，可算是營養上的創舉(表3)。相對地，牛奶的維生素E和C含量不高，正好藉木瓜來補充，而牛奶中少量的脂肪正好幫助維生素E與β-胡蘿蔔素的吸收。木瓜牛奶可以同時滿足奶類和水果的需求，必須注意的是，製備木瓜牛奶時最好不要添加太多的蔗糖或果糖，免得增加熱量，也避免血糖上升太快。

尚未成熟的青木瓜有烹調上的用途，切開青木瓜的皮會流出白色的汁液，其中含有木瓜酵素，可以分解蛋白質，有使肉類變嫩的作用，所以，青木瓜常用來和肉類一起燉煮。最近義大利科學家利用木瓜發酵的產物作為健康修補劑，特別用在酒精傷害患者，可以幫助維生素B12的正常吸收。在醫療資源缺乏的非洲地區，醫院中試用當地物美價廉的木瓜，搗碎青木瓜的果肉，塗敷在燒傷或潰爛的皮膚上，發現有助於清除壞死組織，預防傷口感染，並改善傷口狀態使後續的皮膚移植更易於進行。

在醫藥發達的地區，我並不鼓勵這種偏方，不過，從這些用途可以看出木瓜的好處。

當您經過一天的忙碌，發覺今天的飲食還不均衡，需要補充牛奶與水果的時候，不必猶豫，木瓜牛奶錯不了，不加糖漿更好。

去 (89)年全國有3個農會的品牌木瓜，在台北果菜市場的拍賣數量雖然只有22,836公斤，不過拍賣價格均比特級品高出很多。尤其是來自高雄縣杉林鄉的「紅孩兒」木瓜，更是領先群倫，每公斤價格足足比特級品高出22元，位居第二的高雄縣旗山鎮「紅晶果」約高16元，台南縣南化鄉的「南芝園」則多13元。紅孩兒木瓜在拍賣市場上受承銷商、消費者熱烈歡迎的程度由此可見一斑。

然而，各位可知道嗎？杉林鄉紅孩兒的長紅業績，農會方面總共只有三女一男參與而已。換句話說，紅孩兒的一片天是女人撐出來的，尤其是一手策劃推動紅孩兒木瓜的靈魂人物—杉林鄉農會推廣股黃珍芳股長，絕對居功闕偉，然而向來行事低調的她，卻謙虛的把輝煌成果歸給一起打拼的同仁。

紅孩兒

杉林鄉的品牌木瓜



■ 六粒裝禮盒很搶手。



■ 特級品木瓜禮盒。



■ 推動「紅孩兒」的精兵。



■ 能幹的黃珍芳股長。

新女性 職場歷練

精明能幹的黃股長，於民國82年走馬上任接掌推廣股，她是高雄縣農會第一位女性推廣股長。她回憶以前說，股長位置都還沒坐熱，未料不久上頭又交代她須兼辦共同運銷業務，讓她十分惶恐。原本只負責家政業務的她，接了推廣股長後必須兼顧農事、四健會已夠考驗她了，想不到還要分身兼理一竅不通的共同

運銷工作，讓她驟生職場上未曾有過的恐懼。

事實上，環顧當時杉林鄉的客觀環境，也難怪黃股長要戰戰兢兢。因為杉林鄉種植的作物種類雖然複雜，園藝作物卻很少，大面積的菸草、甘蔗，有公賣局、糖廠專責搜購，根本不用農會插手代勞，沒有「集中型」的作物，何來共同運銷？



■ 種植後7個月，開花結果。



■ 種植後2個月，需壓矮植株。



■ 早期的木瓜網室以竹竿為支架。



■ 結實纍纍的中等春瓜，是瓜農的「綠金」。



■ 紡錘型的兩性果，果肉厚實，最受消費者歡迎。

責任心重的黃股長，於是三天一小會，五天一大會，每次要同仁提出下鄉詢訪心得和意見，雖然會中提到的作物面積都是小兒科，農民參加共同運銷意願也很低落。迫於情勢，最後只好選擇木瓜試手氣。黃股長感慨的說，目標鎖定後，想不到真正的問題才開始呢！因為農民一向單打獨鬥慣了，農產品不是就地在田間賣給商販，就是直接賣行口商拿現金。根深蒂固的觀念，任憑推廣員施展三寸不爛之舌，農民還是聽不進去。怎麼辦？精明的她說：總不能坐以待斃吧？山不轉只好路轉啊！於是他們轉向比較容易接受新觀念的中壯年果農下工夫。

活廣告 市場長紅

俗話說得沒錯：天下無難事，只怕有心人。經推廣股同仁數月來無暝無日的宣導，83年總算成立了第一班木瓜果樹產銷班：班員25名，面積12公

頃。這25位子弟兵就是農會共同運銷的基本演員。出乎意料之外，這些台農2號木瓜，第一年在北二市運銷價就創下每公斤100元的高價，不但大大鼓舞了原本信心不足的班員，連帶提高其他果農參加杉林鄉農會共同運銷的興趣，同時帶動蔬菜共同運銷量，結果當年農會運往果菜市場的共同運銷量就高達120萬公斤。

果菜市場的好口碑，就是免費的活廣告，宛若一針強心劑，不用推廣股再費喉舌鼓吹，已在農民間主動掀起一股種植木瓜的旋風。第二年，木瓜面積就倍增到30公頃，以後幾年，面積彷彿晚春後溫度計上的水銀柱，只升不回，目前已經有100公頃了。連建立汗馬功勞的果樹產銷班第一班班員面積也大幅增加。因此，為配合實際情形的需要，農會順勢擴編產銷班；依果農性向、配合度等等，重新組成7個木瓜班，其中有5班已經通過「吉



■ 組織培養苗兩性株比例高達99%。

園圃」檢定。當然，共同運銷量也直線上升，截至去年底，已經衝到543萬公斤。其間，還數次榮獲省農會頒發績優共同運銷單位獎。

紅孩兒 人見人愛

儘管杉林鄉生產的木瓜外觀優美，色澤鮮黃，果肉紅艷，甜度高，口感綿密，入口即化，深受市場肯定；然而，鄰近鄉鎮後起之秀的木瓜，市場也逐漸叫好，給杉林鄉帶來不小的壓力，為區隔市場，88年起，杉林鄉農會毅然決然向相關單位申請品牌—紅孩兒，並於89年4月榮獲國家品牌認證。

為什麼要取名紅孩兒當品牌？黃股長細說從頭：西遊記中牛魔王與鐵扇公主之子，名「紅孩兒」，聰明活潑又調皮，武功高強，人見人愛，於是被菩薩收為金童。杉林鄉木瓜係台農2號，果肉鮮豔、營養成分高，吃了精力充沛，會像紅孩兒一樣，人見人愛，加以菩薩是農民很崇敬的對象，所以農會決定把它當杉林鄉的品牌。黃股長還透露，為了彰顯紅孩兒的商標，請人設計後，她們集思廣益前前後後修改過幾次。

新技術 網室栽培

果樹產銷班一班的元老級班長李文光表示，該鄉木瓜通常在3-4月種植，為隔離蟲害，清一色採網室栽培，網室的架構起先為節省成本，以竹子當主幹，然而竹子經風吹日晒容易腐爛，後來逐漸改成銹鐵，不過，銹鐵成本高，1分地約需6萬元，雖然竹子成本只要一半，但大約每年需更換一次，所以長期下來還是銹管比較划算。

幼苗種植後4個月，需壓條矮化、施肥管理，種後8個月即可採收，再隔2個月進入採收盛期。李班長表示一旦「開園」採收，一般說來採收期可長達1年半，不過如果生產期遇到價格差，或颱風侵襲，當然只好提早結束產期。至於品質最好的時候，則在每年4-11月，換言之，此時正是享用木瓜最佳季節。

李前班長指出，木瓜的「春瓜」果肉厚、果型漂亮，最受消費者歡迎，然而，以往果農為了種植春瓜，卻吃足了

苦頭。首先，在種植時一穴必須種3棵，等2個月後可以分辨春瓜了，再把母瓜淘汰掉，既費時費工又花錢，原本1分地200-250棵的木瓜園，為了春瓜卻要多花2倍的苗錢。幸好，科技的進步，目前的組織培養苗大部分兩性株，雖然幼苗一株是普通苗的7倍(25元)，然而果農就是如此可愛，為滿足消費者的需求，可以不計工本。

打品牌 消費導向

杉林鄉農會現今有5處集貨場，一般等級的木瓜，果農可在家裡自行分級包裝，只要趕在下午2點以前把產品送到就近的集貨場就行了，而紅孩兒品牌木瓜可沒這麼輕鬆。按照規定，品牌木瓜必須共選共計，甜度平常在12度以上，8-11月更須達13度以上。為維護紅孩兒的品牌形象，農會指導員會先到農戶家測定其甜度，然後送到集貨場，在指導員督導下分級包裝，將果型、果重等一切合格的木

瓜，依照不同的規格、紙箱裝好，最後放入一張服務卡，以示品質保證，如此才符合品牌作業程序，才得予封箱出貨。

目前杉林鄉農會經辦的木瓜共同運銷，有3種不同樣式的包裝箱：(1)6公斤裝—7粒、8粒、9粒橫式裝箱，品牌專用，全部銷往台北農產公司。(2)12公斤裝—單層直立包裝，特級品和優級品使用；規格有大春12粒；中春13-16粒或17-19粒、小春20-24粒或小春25粒以上，銷往台北果菜市場、三重市場、桃農。(3)6公斤裝—特級品專用，規格也是7、8、9粒3種包裝，銷售對象有台北果菜市場、三重市場、桃農。

杉林鄉農會對木瓜的行銷很用心，不但編印說明書，而且紙杯、面紙、墊板、背心、旗幟、手提袋……等等，不忘印上品牌宣導，隨時提醒大家購買。

黃股長強調，農產品既是消費者導向，未來他們想設計更符合時下小家庭制的禮盒，多管道行銷（前年起已在鮮綠生活館網站銷售），讓消費者走到那裡，紅孩兒的芳香就陪伴到那裡。



■ 高級餐廳指定的紅孩兒大春瓜。

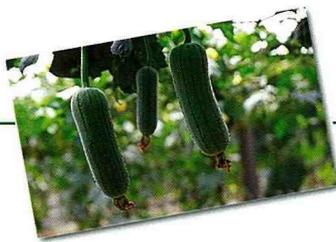


■ 果樹產銷班班長李文光是靈魂人物。



■ 購物袋是最實用的宣導品。





■ 絲瓜是杉林鄉第二大宗的園藝作物。

瓜棚豆架終年油綠的小鎮

杉林鄉

杉林鄉位於旗山地區的中心位置，東接甲仙鄉，東南鄰美濃鎮，西接旗山鎮，西南毗鄰內門鄉，是旗山地區通往南橫公路必經之地，尤其是明年2月通往美濃的月光隧道完工後，交通會更便捷。儘管人口只有13,000人左右，在高雄縣22個平地鄉中，名列倒數第3，面積卻廣達104平方公里，占第4位。杉林鄉地形狹長，楠梓仙溪潺潺流水貫穿而過，倚山傍水，風光明媚。

與南投杉林溪一字之差的杉林鄉，雖然沒有名山大川，不是什麼旅遊勝地，然而平原寬廣，一望無際的瓜棚豆架，終年油綠，也能教人賞心悅目，心曠神怡。

杉林鄉，這個孕育著全國最佳木瓜品質的山城小鎮，舊名「楠梓仙」，日據時期隸屬台南縣番薯寮廳杉林支廳，民國9年廳改制為州，杉林於是



■ 獨自向晚天的杉林鄉菸樓。

成為高雄州旗山郡杉林庄。民國35年，高雄縣政府成立後，將庄改為鄉，杉林順理成章變成杉林鄉。

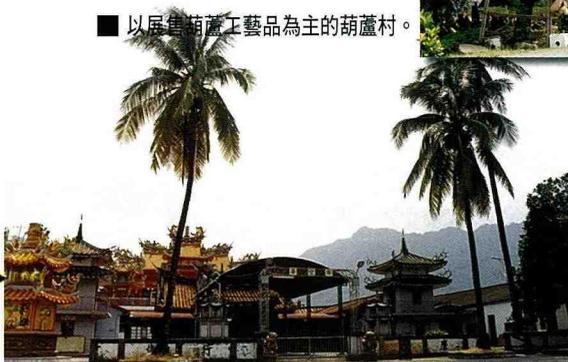
杉林鄉轄下有7個村：杉林、木梓、集來、新莊、上平、月眉、月美村，族群以閩南人和客家人為主，前者約占35%，後者占60%。客家人集中在與美濃鎮一山之隔的月美、月眉、上平、新莊村。從人口的統計資料，不難看出杉林鄉近10年來的人口，一直呈現外流。直到前幾年，由於工商業景氣不好，才有部分青壯年郎回流務農。可見鄉村對於人口調節、工作機會的提供，有緩衝作用，很能發揮調和就業機會的功能。

原本在城市混得不錯的蔬菜產銷班班員李文仁先生，很感慨的說，城市很容易「車拼」，錢賺得快，但也去得快。他原以為再過幾年就可衣錦還歸，沒想到，突然而來的不景氣，把他從浪頭打下浪底。只好看破紅塵，回鄉重拾農具比較有本。不過，他也誠懇的呼籲農政單位，應該寬列經費輔導勤奮一輩子的農民，但經費不一定是補助款，替農產品做促銷廣告最有幫助。

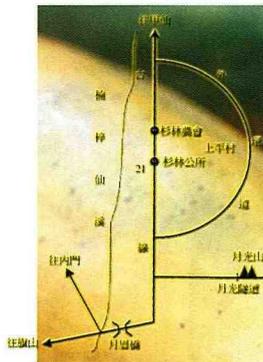
杉林鄉土質肥沃，作物種類多，近年來在杉林鄉農會積極整合輔導下，作物種類趨於單純，即使以往最大宗的菸草、甘蔗已經大為減少，反而有向瓜類作物集中的趨勢，尤其是胡瓜、絲瓜、木瓜可謂後起之秀，面積正在大幅增加中，儼然已成高雄縣的瓜果重鎮。拜瓜類作物的興起，該鄉有一別無分行的葫蘆村藝品中心，以展示展售葫蘆工藝品為主，例假日人潮往來不停。

提起菸草，年逾70的張先生眉飛色舞的回憶以前栽培菸草的酸甜苦辣。他表示，隨著經濟的發展，造型古樸的菸樓正急速在消逝中。經仔細搜尋，筆者發現此言不虛，杉林鄉街道，現今僅有3、4間古意盎然的菸樓獨自向晚天，似在對著往來過客訴說它光榮的歷史。憑吊拍照之餘，想起張先生的話語，不禁教人唏噓：這些道道地地的農村產業文化，不知還能保存多久？

■ 以展售葫蘆工藝品為主的葫蘆村。



■ 「樂善堂」是鄉民的信仰中心。



■ 杉林鄉路線圖