

搭紅配綠
『棗』生貴子

輔導單位 / 行政院農業委員會
協助單位 / 台北農產運銷公司・高雄縣大社鄉農會
企劃製作 / 鄉間小路月刊
特約攝影 / 劉慶堂

棗子為鼠李科棗屬植物，印度棗原產印度、錫蘭一帶，性喜溫暖，而中國棗則性喜涼冷，因此台灣南部地區栽培的棗，都是由印度棗繁衍而成。棗子何時傳入台灣已不可考，但在日據時期即有栽培的紀錄。

棗子嫁接容易，因此品種不斷推陳出新，經過多年的品種選育及栽培技術的改進，品質也大幅提升，享有「中國蘋果」的美譽。台灣棗子採收期在11月至次年3月，主要產地集中在高雄大社、燕巢、岡山、阿蓮；屏東鹽埔、高樹、里港等地，另台南玉井、南化也是新興產地，產量正逐年增加中。

蜜棗·天蜜·翠蜜

由於印度棗嫁接容易，新品種不斷推出，因此如何選育消費者喜歡的品種，極為重要，目前市場上較受歡迎的品種有蜜棗、天蜜、翠蜜等三個品種。

(1)蜜棗：枝條刺少，節間較短，分枝數較多，開花期約在8月下旬至11月上旬，自開花至果實成熟約需130日；果實成熟期約在12月上旬至2月中旬之間。早期果的外觀呈圓型，晚期果稍微呈桃子型，果重約60-150公克。優點為糖度高、果肉細緻、貯放期較長、果皮較耐寒，缺點為果實較小、產量較低。

(2)天蜜棗：枝條刺長，枝梢細小，開花期在9月上旬至11月中旬，自開花至果實成熟約需130日，果實成熟期約在12月



上旬至2月中旬之間。果重約100-180公克，外觀像翠蜜品種，但果型較長，果皮有光澤，甜脆多汁，著果性佳，耐掛樹，耐貯放。其缺點為果皮較厚，中果期少部份會有畸形果。

(3)翠蜜棗：屬較早熟品種，生長勢旺盛，枝條刺少，開花期約在7月下旬至10月下旬，自開花至果實成熟約需115日，果實成熟期約在11月下旬至2月上旬。果重約100-200公克，果型像長橢圓形的高朗1號，飽滿光滑；皮薄清甜多汁，耐貯放。缺點為成熟期集中，糖度稍低，小果多，果實較易碰傷，且怕冬雨，外觀常有褐黑色條狀斑出現。

田間管理·網室栽培

(1)氣候及土壤：印度棗適應性廣，唯不喜陰濕及忌霜，土壤以PH6.0-6.5，排水良好之砂質壤土或壤土最適合。

(2)栽植：栽植時期以3-4月最佳，行株距為6×6公尺，每公頃約240-270株。

(3)疏果：疏果是生產高品質印度棗的首重條件，如果留果量過多或太晚疏果，果粒會

變小，糖度降低，肉質鬆軟，良級品偏多，不符經濟效益。

(4)網室栽培：網室栽培可確保印度棗品質，因此果農多數已投入栽培行列。

選購要領·國產品牌

棗子初熟期為深綠色，富光澤，甜度低；成熟期為淺綠色略帶「白霧」，富光澤，甜度高，果肉脆，風味佳，但過熟果則呈乳黃色，表皮缺乏光澤，肉質鬆軟，喪失風味，選購時宜選擇成熟果為佳。棗子含高量維他命C，加工成蜜棗後被中醫推崇為「天然的維生素丸」，消費者不妨多多食用。

國產品牌的棗子品質屬於頂級，是消費者最佳選擇。目前國產品牌棗子都在高雄縣，有大社鄉農會之「綠圓緣」，燕巢鄉農會之「燕之巢」，岡山镇農會之「岡山園」等三個國產品牌，由於棗子是農曆春節水果，而且有精緻包裝供應，不論



是送禮或自行品嚐都是最佳選擇。



棗子 營養比美蘋果



生 鮮的棗子果皮顏色清翠，果實碩大而飽滿，坊間有「小青蘋果」之稱。所以，我們先來比較棗子與青蘋果的營養價值。這兩種水果的水分、熱量、碳水化合物、以及膳食纖維的含量都相當，兩個棗子大約相當於一個小型蘋果，可食的部分可以提供約60大卡的熱量（表一）。

坊間有所謂的「蘋果減肥法」，建議以三天為限，每餐都吃蘋果，肚子餓了也吃蘋果。根據網路上的經驗分享，許多人不是因為飲食單調而中途放棄，就是日後看到蘋果就噁心。其實蘋果並沒有特殊效果，因此，棗子也可以替代，或與蘋果搭配，增加飲食的變化。

棗子的營養其實比蘋果略勝一籌，因為棗子的礦物質和維生素比蘋果多，鉀含量是蘋果的2倍，菸鹼素是蘋果的8倍，維生素C是蘋果的17倍，而且有少量的葉酸。網路上提到，蘋果減肥可能會造成營養不良，因為水溶性營養素隨著尿液流失卻沒有補充。若用棗子就可以補充一部份流失的營養素，兩個棗子足以提供一天所需要的維生素C；成人一天約需要16毫克的菸鹼素，兩個棗子提供的量大約是五分之一的建議量。菸鹼素是許多酵素反應所需要的輔酶，負責細胞的能量代謝和氧化還原反應，嚴重缺乏時發生癩皮病，皮膚、小腸黏膜、神經系統都會受到影響。

表一 各種棗子與蘋果的熱量

每 100 公克之營養素※	印度棗	黑棗	紅棗	青玉蘋果
水分(公克)	87	34.8	35.8	87.6
熱量(大卡)	44	242	243	43
碳水化合物(公克)	10.6	57.8	57.4	10.8
膳食纖維(公克)	1.8	10.8	7.7	1.8

※棗子去核，蘋果去皮去心。

表二 各種棗子與蘋果的礦物質含量

每 100 公克之營養素※	印度棗	黑棗	紅棗	青玉蘋果
鈉(毫克)	7	3	10	7
鉀(毫克)	200	600	597	110
鎂(毫克)	7	34	35	4
鐵(毫克)	0.2	2.4	1.7	0.1

※棗子去核，蘋果去皮去心。

表三 各種棗子與蘋果的礦物質含量

每 100 公克之營養素※	印度棗	黑棗	紅棗	青玉蘋果
菸鹼素(mg)	3.3	1.56	1.95	0.4
維生素C(mg)	45	1	1	2.5
葉酸(ug)	1.1	8.6	19.7	0

※棗子去核，蘋果去皮去心。

師承出招

贊助者 / 新榕園餐廳 · 新泰店

棗鬆

材料：西生菜葉約6片，綠棗約6粒，胡蘿蔔一條。

作法：(1) 西生菜葉洗淨，放置小盤。

(2) 綠棗、胡蘿蔔洗淨切粒。

(3) 將(2)拌入鹽、味素(隨意)等調味即可。



棗子燉雞

材料：紅棗、綠棗各約6粒，雞半隻切塊。

作法：(1) 紅棗、綠棗洗淨，切半去核。

(2) 雞肉川燙。

(3) 將(1)(2)加水燉煮1-2小時即可。



紅棗和黑棗是中國溫帶產的棗子，與生鮮的棗子屬於同一屬，不過較少生鮮食用，多是乾貨的形式。由於水分少，所以黑棗和紅棗的熱量都比較高，但是我們的用量比較少，而且膳食纖維的含量豐富，所以適量使用並不需擔心。棗的甘甜若善加利用，可以減少糖分的用量，避免血糖過高。黑棗或紅棗不僅有豐富的鉀，而且鎂的含量也很高，兩者共用有助於避免高血壓。最近營養學家指出國人鎂的攝取有偏低的現象，雖然沒有缺乏症狀，但若能增加攝取還是對健康有益。

此外，紅棗和黑棗所提供的葉酸量比生鮮的棗子為多，葉酸可以幫助預防心血管疾病，幫助生育年齡婦女避免胎兒有神經管缺陷的畸形等等，加上鐵的含量也較高，被認為有補血的作用。國人常用紅棗與黑棗作為食補藥膳的素材，無論男女老少均可食用，所提供的營養素俱皆符合



現代的保健理論，可見先人的經驗可貴，前人的智慧令人佩服。生鮮的水果與乾貨或乾燥的水果還是有一些差異，紅棗或黑棗幾乎不含維生素C，菸鹼酸的含量也明顯較少，因為乾燥加工與儲存都會使維生素破壞。

棗子的主要產地是亞洲和非洲，歐美先進國家反而沒有這麼優秀的水果，因此，值得我們重視和珍惜。根據我國的飲食指南和飲食指標的建議，日常飲食應多利用植物性食品，各色蔬果更是提供保健效益的天然寶庫。

在盛產季節來臨時，不妨多用生鮮的棗子當作日用水果，紅棗與黑棗則用於烹調補品。若有婚嫁喜事，那麼搭紅配綠的棗子不僅有「早生貴子」的吉祥意思，也可以祝福親家延年益壽，闔府福壽雙全。





■ 搭架張網，減輕蟲害、風疤。



■ 良好的肥培管理，果園樹勢旺盛。

大社鄉蜜棗 人性化管理



■ 棗樹9月開花。

大社鄉特產的蜜棗不是用種的，而是用人工「養」出來的人間佳果。高雄縣大社鄉農會推廣股張文虎股長如是說。的確，吃過大社蜜棗的人，都會豎起大拇指稱「讚」！

原來，大社鄉的棗農是以人性化的管理方式，用心培養「蜜棗」，棗農在棗園搭設網罩（網室），果園內施以鮮奶（奶液中加入微生物發酵，以增加土壤的有機物質），因而果實外型及果肉的甜度與脆度上，內在外在皆美，深獲消費市場喜愛，得以賣得好價錢。

高雄縣大社鄉農會成立於民國40年，鄉境內的土壤由黏土、砂質岩老沖積土、新沖積土、黃壤、崩積土所組成，土質肥沃，適合農作。總耕地面積有1170公頃，番石榴面積有500公頃，辦理共同運銷的產銷班數有3班70人，印度棗面積有120公頃，產銷班數有5班120人，這兩種水果是大社鄉農民最主要的經濟作物。

據大社鄉農會果樹產銷班第五班蘇炫銘班長指出，印度棗是熱帶果樹，為落葉小喬木，原產於印度，台灣早在日據時期即有栽培。目前，大社鄉棗農栽培的品種，有九成以上都是「蜜棗」品種，此一品種的優點，是果型亮麗，肉質汁多細膩，且清甜爽口，較具市場潛力。



■ 冬日結實纍纍。

網室栽培蜜蜂授粉的蜜棗

大社鄉農會於民國80年開始推廣蜜棗網室栽培，多年來成效良好，現今已有九成多的棗農，都採用網室設施，栽培優品蜜棗。近兩年來，在橋頭鄉農會養蜂產銷班黃正雄班長熱心指導下，又引進蜜蜂授粉的技術，發現成效極佳，不僅節省管理人工，產量增加，且提高棗果的品質。

黃正雄班長說，過去棗農都以腐臭魚肉養殖蒼蠅，幫助棗花授粉，但發現有多項缺失，如污染棗園環境，無法利用（採集）醇香的蜜汁，同時，因結果不均勻或成一團團，增加疏果的人工開銷，幼果表面



■ 適當疏果，果粒才能碩大。



■ 果園內實施草生栽培，養蜂授粉。



■ 蘇炫銘班長。

也因蒼蠅腳部沾有蜜汁四處爬走，沾污或刮傷果皮表面，產生畸形果或影響外相，降低棗果的售價與品質；如採用蜜蜂授粉，這些缺點都不會發生，反而有多項的優點，如不會污染棗園環境，又可採集棗蜜，增加額外收益，且結果情形是單果，免去疏果的時間與人力，果形也完整美觀。

大社鄉農會推廣股農事推廣人員謝明元表示，印度棗生產管理，可分為五個階段：

1.整地去枝：棗子為多年生的作物，於採收後整株裁剪，只留主幹等候接枝，將預定嫁接的品種枝芽接上，待20天後，將接芽處拆封，讓新芽開始生長。

2.肥培管理：約於5、6月，即須施用大量的基肥，以供棗子未來半年的需求，足夠的基肥可使枝幹茂盛，提高較大的經濟效益。

3.疏果：棗子開花期，集中於九月，著果太多時，恐造成棗樹不勝負荷，若不適時疏果，將造成品質不佳、口感差、甜度低、脆度不好、果形

小，影響收益。

4.病蟲害防治：棗子結果後，須注意病蟲害的發生，果實蠅危害日益嚴重，為減少農藥使用過量，大社地區積極推廣網室栽培管理，不僅可以減少病蟲害發生，也可以防止大風所造成的風害(風疤)，且可提升品質。

5.採收：棗子採收期，約在12月至翌年2月，溫度越低，棗子品質越好，口感脆度皆佳，此期為最佳品嚐時段。

品牌水果 是雙贏的策略

大社鄉農會的番石榴與印度棗，因品質優異，在台北拍賣市場早已建立良好信譽，所以行政院農委會推動品牌水果之初，首先接觸的就是大社印度棗。87年底建立『綠圓緣』品牌；88年大社鄉『綠圓緣』番石榴特級品試銷，獲得許多好評，隨後又推出『綠圓緣』品牌印度棗(蜜棗)



高雄縣大社鄉農會



■ 大社鄉農會經常辦理農民講習會，經驗交流。



『綠圓緣』品牌命名，原則是顏色、外觀、產期、地方特性為主；主要的訴求，「綠」代表新鮮，「圓」代表果實形狀及產期在新舊曆年間的團圓，「緣」代表地方特性，好客與人結緣。命名特色可以順口溜——「綠棗圓拔，香甜多汁，與人結緣，品牌大發」來說明。

大社鄉農會倪福全總幹事指出，建立品牌初期，農友意願原本不高，因為勞力不足、前景不明、分級嚴格、成本增加。大社鄉農會為了提高農友意願，以增加誘因的方式，例如人力協助配合、聘請學者專家進行生產改進指導、免費資材供應及訊息傳遞等協助，農友因而樂意配合試辦。

農友在品牌建立後，生產技術有大幅改善，例如棗樹棚架由竹木更新為鍍管，可減少病蟲為害；露天栽培更新為網室栽培，可減少農藥使用量，達到「吉園圃」安全標準；土壤從裸露變成草生栽培覆蓋，可保水保肥；產品的分級，由人工分級變成機械分級，佐以人工篩選，可減少人力，降低成本。

在品牌水果控管方面，分成品質控管、供貨量控管及盒箱控管等三部分。品質控管最重要的，是班員間建立共識，訂定獎懲辦法，互相監督，以及專人抽檢。貨量控管則要靠班員的生產分配，排訂預定出貨量。盒箱控管則由農會統一供應，並由出貨量、統計盒箱使用量，來嚴格控管。

目前，印度棗（蜜棗）的包裝標準，分為(1)15公斤裝：牛皮紙箱，按同等級裝箱，主要送往台北農產運銷公司、三重市場及全台各行口，為主要包裝方式。(2)12公斤子母箱包裝：為品牌包裝方式，子盒手提式禮盒，每盒為2公斤裝，每一母箱內有6子盒，子盒側面有透明紙，可見盒內之品質，主要配送台北農產運銷公司及超市為主。

在產品策略上，大社鄉農會為了加強『綠圓緣』品牌水果的提升，定期舉辦產銷班內的



■ 大社蜜棗手提禮盒。

講習考評，並有安全用藥的記錄抽檢，專人負責果品的共選共計，因此『綠圓緣』品牌水果，保證品質最佳、新鮮安全，並有嚴格的出貨檢查制度及妥適包裝，提供消費者送禮、自用的最佳產品。

建立品牌後，整體生產上，農友偏重品質要求、合理產量、果品的安全安心；營運上，人力及包裝成本增加，因而整體生產成本增加。但是，由於目前品牌水果之價差效益有明顯表現，農友收益增加，兩者權衡得失，仍以生產品牌水果較為有利。

倪總幹事期望，『綠圓緣』品牌水果，本著創造生產者與消費者雙贏的宗旨，能運用全方位的行銷策略，使消費者買的新鮮、吃的安心與健康，因而樂意消費品牌水果，提高農民收益。



■ 「蜜黑棗」是加工產品。



大社觀音鄉 逍遙遊

大社鄉闢建於清乾隆年代，早期僅是一個由漳、泉移民所拓墾的小村落，名為「大社庄」，隸屬鳳山縣觀音里。日據時曾數度改轄。民國9年，雖經全台地名大改革，卻仍舊稱「大社庄」，屬高雄州高雄郡仁武莊。台灣光復後，仁武設鄉，而大社仍隸屬之。至40年，才脫離仁武鄉，正式取名為「大社鄉」。

走吧！讓我們遠離塵囂，到大社鄉觀音山，打赤腳「展讀天書」，觀察、賞玩、體會，解讀自然萬象。

台北縣有個觀音山，南台灣的高雄縣也有個觀音山，從山頂俯瞰高雄平原，景色如畫，為高雄縣著名的風景名勝區。

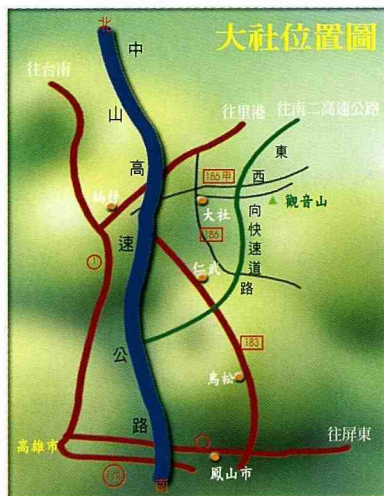
觀音山位在高雄縣東北的大社鄉神農村，它並非一座山，而是起伏綿延的十多座大小山峰，其中一峰屹立像菩薩

端坐，眾小峰拱峙在四周，分支環抱，故名「觀音山」。海拔約100公尺。

觀音山舊名「翠屏岩」，清代以來便是高雄縣的名山，鳳山八景中的「翠屏夕照」，即是指觀音山夕陽西下的美景。觀音山為全山之主峰，登高可遠眺高雄港及安平港。觀音山共有八景，分別是翠屏夕照、金鐘靈台、石鼓撼嶽、石筆初開、古木仙跡、觀音凌霄、蓮池夜月及天洞朝墩。

在台灣，有山就有廟，似已成為鐵律。翠屏岩內有座寺廟，40多年前改建成大覺寺，改建後更具規模，大覺寺前殿即大雄寶殿，供奉釋迦佛，後殿奉觀世音菩薩。大覺寺已有三百多年歷史。

觀音山赤足公園是一座得天獨厚的自然公園，面積41.92公頃，有陡峭山壁可攀登，也有細緻土質可赤足登山、健



■ 神農池。



■ 觀音山赤足公園。



■ 陳家墓園。

行、運動，更有多樣化的動植物，待您親近，適合大高雄都會區民眾全家大小同登，是安排半日或一日遊的最佳選擇。





■ 大社古厝。



■ 神農藥浴營造的自然庭園。



■ 土雞城水上餐廳。



■ 藥浴及SPA深受女性喜愛。

■ 大覺寺有四大金剛。



在五、六百年前，海底的粉砂累積成層，經造山運動的逐漸抬升，壓擠出今日的觀音山系，這柔細的「南勢崙砂岩」經風化後，因含鐵質略呈黃色，民眾上山不妨可赤足，享受柔軟舒適的觸感，這也是全台首座的「赤腳公園」之由來。

從觀音山頂俯瞰所見如串珠似的小湖群，即是「神農池」，因地屬大社鄉神農村而得名，它原是附近居民放養魚類的魚池，大小共有九座，各以土堤相隔，堤岸遍植竹林、椰樹，青翠一片。

由於池畔聳起一座挺拔峻秀，造型奇特的畫屏似奇峰—翠屏山，不論晨昏、白晝，神農池與翠屏山的山水相得益彰，呈現一柔一剛、一靜一動美景。

到觀音山，除參觀頂禮翠屏岩、大覺等、登山、健行外，大社鄉境內還有多處景點值得一探，包括：位於大覺寺北邊的陳家墓園，是前高雄市

長陳啟川為其母修建之墓園，園內綠樹成蔭，是郊遊踏青的好去處。大社鄉內，有許多建築非常精美的古厝，這些古厝有的已改建，但有許多至今仍保持完整的風貌，諸如翠屏路的許厝、三奶村民生路倪厝、中里村文化路的盧厝等，都值得親子同遊，體驗大社鄉傳統建築之美。

觀音山多家土雞城，四處林立，為了吸引饕客上門，店家們想盡辦法，推出各式絕活，希望以獨門的菜色佳餚，達到出奇制勝。曾讓很多遊客留下深刻印象，應首推觀音山腳下的翠湖餐廳，湖上用餐的精緻規劃，遊客們可在湖光山色下，一邊品嚐美味佳餚，一邊欣賞湖中出污泥不染的蓮花，除了風景棒、氣氛佳外，該餐廳的菜色，也以多變化而取勝，當然招牌菜養生藥膳雞、人蔘雞，更讓顧客齒上留香，讚不絕口。

水療SPA和藥浴，在全台熱情發燒，大社鄉神農村的社區中，有一處「神農藥浴」人工溫泉池，就像是你我家中的

花園，且把浴室變成大家的澡堂。

隱蜜在社區住家之間的神農藥浴，佔地超過五百多坪，走進當中，彷彿踏入原始熱帶雨林，浸泡在人工溫泉裡，猶如置身於深山的天然溫泉。

業者陳道鵬表示，他們的藥浴湯及蒸氣，含有53種珍貴中藥材，以祖傳秘方加入上海中醫研究所的特殊藥浴藥方調配而成，配合日本進口的能量波動石，以及每天添加入薰衣草、九品蓮花、迷迭香等不同的食品級香精，一次三層效果齊下，對於行氣、活血、燃脂、鎮定神經、活絡筋骨及腰酸背痛，皆有顯著的神奇療效。 翹

