

# 搬唇 · 弄舌 · 吐子 吃釋迦的樂趣



輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 台東縣太麻里地區農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

**釋迦**原產熱帶美洲，台灣於荷蘭人據台時引進栽培，到現在已有四百多年歷史。初期引進時，居民不知其名，然因其結成小果時，形似荔枝，故稱為「番荔枝」，果實成熟時，表面由很多突起之鱗目所形成，外觀酷似釋迦牟尼佛之佛頭，因此，國人習慣稱之為「釋迦」。釋迦風味好、甜度高，深受國人喜愛，然種子多是其缺點。

釋迦最初引進時，種植於台南一帶，之後擴展至中南部及東部，近年來釋迦在台東地區種植，各種生長條件適應性良好，加上農友採集約式經營、矮化樹型及產期調節，使產期調節為一年二收，供應期延長，生產量增加，果形大，品質好，售價高，已成為台東地區一項新興特產經濟果樹。

這幾年來新品種「鳳梨釋迦」，由於果肉Q，甜中微帶酸，風味佳，口感十足，鱗片較平且少，種子少果肉多，且帶有鳳梨香味，因此深受消費者喜愛。

釋迦生產期在7至翌年2月，最主要產地則在台東地區。

## 栽培要點

(一) 氣候與土壤：釋迦為半落葉小喬木，性喜溫暖乾燥，以排水良好之砂質壤土、礫質壤土、石礫地和壤土為宜，最適合生長之土壤pH值為5.5~6.5。

(二) 繁殖與種植：一般



以夏期果之新鮮種子培育實生苗繁殖，而於12月~翌年3月間或苗木落葉後新芽萌發前定植於園間，植後注意灌水，定植後儘量避免再行移植。為保留釋迦的優良特性，亦可以芽接、靠接或切接法繁殖。

(三) 產期調節：釋迦之產期調節主要配合整枝修剪而進行。一年兩收之正期果(夏期果)在冬季進行修剪；倒頭果(冬期果)則在夏季進行修剪。一年一收之秋期果需在春季進行修剪。(詳細栽培方法，請參閱行政院農業委員會發行之國產品牌蔬果品質認證制度規範)

## 選購要領及營養成份

選購釋迦以果型完整，鱗目突出且明顯者為佳。釋迦熟透後會軟化鬆散，不適合包裝及運輸，因此消費者購買後，需自行催熟方可食用，若一次購買太多，可於催熟後暫放冰箱冷藏，分批食用，切忌未催熟即放冰箱，而造成啞果，不能食用。另催熟之釋迦不可暴

露於外，需用東西蓋住，以避免成為昆蟲產卵的溫床。

食用時之軟熟度，以果實可輕易用手對半剝開，果肉尚處「綿綿」狀態，而未呈「水水」時，最為入口好吃。如已軟熟之果實，可置於冰箱中冷凍或短期冷藏，清涼香甜，風味尤佳。

釋迦的鈣、磷含量很多，年長者或成長中的孩童以及孕婦，可多食用有益健康。

## 國產品牌「日昇宴」

台東地區的氣候環境及土壤條件最適釋迦的栽培及生長，尤其太麻里地區農會轄區內

之釋迦品質更是全台聞名，在農政機關、相關單位人員輔導及農友努力之下，該會擁有全國唯一的國產品牌釋迦「日昇宴」，其品質之好深受市場承銷人的肯定，不論是自己品嚐或送禮，一定會是您最佳的選擇。





# 高鉀水果——釋迦

一個釋迦的熱量大約等於半碗白飯，  
因此以釋迦當點心或飯後水果，  
就算少吃飯也不必擔心血糖太低或能量不足，  
更不必擔心體重攀新高。

**釋** 迦的學名是「番荔枝」(就是在植物學課本上用的正式名稱)，但是兩種名稱都是取其外型特徵，佛頭不可食，荔枝不是聚生果，不像釋迦多子，偏勞唇舌。不過既然有名稱的因緣，不妨藉機把它們的營養價值作一番比對(表一)，釋迦不像荔枝水分多，但是各種保護性的營養素都比荔枝為高。

釋迦含碳水化合物量 25.6%，比一般生鮮水果為高，大約與香蕉相似，都是屬於水分較少，熱量較高的水果，每 100 公克約有 100 大卡。成熟釋迦的碳水化合物以糖分為主，葡萄糖與蔗糖大約各佔一半。

表一、釋迦的主要營養成分 (每 100 公克含量)

	釋迦	香蕉	荔枝	白飯	白土司
熱量 (大卡)	100	90	57	183	298
水分 (%)	70	74	83.5	55.6	32.5
蛋白質 (公克)	2.2	1.3	1	3.1	9.4
碳水化合物 (公克)	25.6	23.3	14.5	40.9	48.4
膳食纖維 (公克)	2.7	1.6	1.3	0.6	2.2
鈉 (毫克)	7	4	6	2	470
鉀 (毫克)	390	290	180	40	108
鎂 (毫克)	29	23	16	29	29
鈣 (毫克)	18	5	11	26	26
磷 (毫克)	46	22	27	39	119
維生素 C (毫克)	99	10	51	0.9	5.6

就熱量而言，一個釋迦的熱量大約等於半碗白飯，因此以釋迦當點心或飯後水果，就算少吃飯也不必擔心血糖太低或能量不足。

在保健性的營養素方面，香蕉是大家熟知的高鉀水果，釋迦含鉀非常豐富，甚至比香蕉還多(表一)，並有鎂和鈣。飲食中提高鉀、鈣、鎂的攝取量，是預防高血壓的最佳組合。高血壓是國人十大死亡原因之一，同時增加腦中風、心臟疾病與腎臟疾病的風險，罹患高血壓時往往並不自覺，因此被稱為無聲的殺手。雖然天然食材都是鉀多於鈉，但是一般米

麵等主食一經過加工或烹調，鈉與磷的含量就會增高，因此鉀最好的來源還是生鮮蔬果。

根據化學分析，中式普通飲食的礦物質含量，鈉大約 2800 毫克，鉀平均只有 1000 毫克，略有偏低的現象，釋迦是當季的高鉀水果，值得善加利用。人體鉀的平衡由腎臟負責，過量的鉀若排泄不良，在體內會造成毒性，影響肌肉收縮、心臟節律，尤其是急性鉀中毒最危險；若個人有腎臟功能不佳的疾病，選擇食物就要比較慎重。

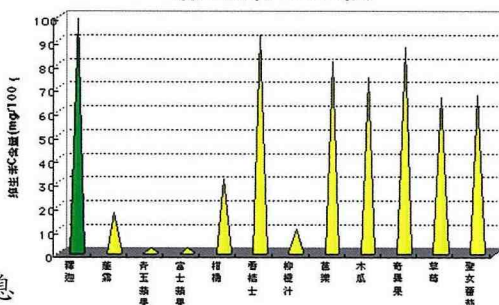
釋迦還有一項少為人知的優點，就是維生素 C 含量豐富，比許多常見的高 C 水果都還略勝一籌(圖一)。半個釋迦大約可提供 60 毫克的維生素 C，足夠成人一天的建議攝取量。

生活富裕的台灣人有兩個擔心，擔心經濟不景氣，擔心體重攀新高。經濟由不得你我，體重管理卻可以靠自己，因此我特別推薦大家以釋迦當點心或飯後水果。體重與飲食行為有密切的關係，飲食行為受生理與環境因素的影響。生理方面，食慾受大腦下視丘的

控制，如果身體的血糖、脂肪或礦物質濃度降低了，血液、消化道、脂肪細胞就會分泌荷爾蒙與神經傳導物質等作為傳訊媒介，把訊號傳送到下視丘，下視丘發出訊號活化大腦掌管飢餓與進食的區域，執行尋找食物和進食的動作，進餐之後飽足感的訊息也傳到下視丘，發出停止進餐的訊號。下視丘有兩個神經核，側核負責飢餓的訊息，腹內側核負責飽足的訊息，動物實驗發現，側核受到破壞使食量減少，腹內側核受到破壞則

會吃個不停。

圖一、各種國人常用水果的維生素C比較



食量失控不僅是大腦的問題，還要環境的配合。腹內側核破壞的大鼠只有在食物取得容易的情況下才會大吃，如果裝一個小機關，動物要按桿才能拿到食物，牠們反而吃得比正常動物更少。人的反應也是一樣，有一個有趣的實驗，二組過重的受試者面前都有一盤花生，腰果等堅果，允許他們工作無聊時可以隨意取用，不

過有一盤堅果已經去殼，另一盤則帶殼，但是旁邊有剝殼器。結果受試者吃很多剝殼的堅果，但是很少去碰DIY剝殼的一盤。吃釋迦不像一般水果那麼容易，去子的動作不能由他人代勞，動作多，花費的能量也比較多，吃個不停的機會比較少，自然就有了節制。

美式飲食講究省力方便，各種去骨去子的動作都由機器代勞，埋下了肥胖的誘因。美國華盛頓大學哲學教授理查華生有一本教人減輕體重改變世界的書《哲學家食譜》，他說：如果真心想要減重，很簡單，少吃。但是，光那樣作還不夠。你必須學習如何吃得跟以往不同。從釋迦開始，讓自己和家人有新的飲食行動。



師出招

贊助者 / 圓山大飯店 · 金龍餐廳 · 主廚 / 劉少文

## 釋迦鮮魚片

材料：

釋迦3個，魚肉10兩，雞蛋1個，太白粉1杯

調味料：

鹽1茶匙，糖1/2茶匙，白胡椒適量，白醋適量

作法：

1. 將釋迦剝皮去核，用果汁機打成汁。
2. 魚肉切長方片，用少許鹽、糖、胡椒粉拌勻。
3. 將雞蛋、太白粉加少許水混合，



加入魚片拌勻，再沾上太白粉。

4. 下油鍋將魚片炸至金黃。
5. 將釋迦汁加入調味料煮滾後，用適量的太白粉水芡芡，淋在魚片上。



# 台東太麻里釋迦

## 產期調節成功的品牌水果



■ 太麻里不斷研究培植新品種釋迦。

**釋**迦是台灣重要的經濟果樹之一，種植面積達5498公頃，產量6萬4000多公噸，主要產區在台東縣，栽培面積4478公頃，佔全台栽植面積81.4%，產量5萬5000多公噸，佔全台總產量82.6%。由於釋迦在台東縣的產量，佔全台八成以上，且因台東縣所產的釋迦，肉質特佳，風味口感良好，是我國加入世界貿易組織(WTO)後，最具競爭潛力的農產品之一。惟釋迦不耐低溫冷藏，密封包裝會造成假軟熟的情形，加上採收後果實不易保鮮，成了未來打開國際行銷通路的最大問題。

台東縣各鄉鎮釋迦種植面積之分佈情形，以卑南鄉1438.48公頃最多(佔32.1%)，次為台東市1061.61公頃(佔23.7%)，再依次為太麻里鄉1034.57公頃(佔23.1%)，東河鄉466.81公頃(佔10.4%)。

太麻里地區因土壤、氣候、日照、降雨量均適中，農民長年辛勤努力又專業的栽培管理，所生產之釋迦果實，風味佳，甜度高，可達18-21° Brix，極適合東方人喜好甜食之口味，深受消費者所喜愛。目前栽培面積1034.57公頃，約佔全台總產量23.1%。近年



太麻里公路旁的釋迦攤販。

來，利用整枝修剪、肥培管理、人工授粉等方法調節產期，自每年7月至翌年3月，皆能生產釋迦，供應消費市場。釋迦種子雖多，食之稍嫌煩累，但是，卻也能從中享受「搬唇弄舌吐子」的樂趣。

番荔枝科(Annonaceae)的植物，約有120屬，超過2000種。據國內番荔枝栽培管理技術專家，行政院農業委員會台東區農業改良場斑鳩分場的楊正山主任指出，番荔枝主要以種子播種繁殖，其實生苗變異不大，目前，栽培品種(系)，主要有細鱗種、粗鱗種、軟枝種、台東一號、紫色種、大目種等6種：

1.細鱗種：果實鱗目小，鱗溝淺平，鱗目為黃綠色或淺綠色而平滑，果實較小，但產量高，種子多，果肉利用率低，

商品價值差，種植面積較少。

2.粗鱗種：果型中等大小，果表鱗目大且突起，硬熟期鱗溝深陷開裂，呈乳黃色，鱗目為綠色或淺綠色，果粒比重大，肉質與風味佳，果肉利用率高，商品價值高。

3.軟枝種：果表鱗目大又突起，為深綠色，明亮度低，果實達適採期，鱗溝閉合展開不明顯，由外觀較難判定成熟度。果型大，果粒比重較輕，果肉利用率低，口感稍差。果實易軟熟，然產期早，產量高且穩定。

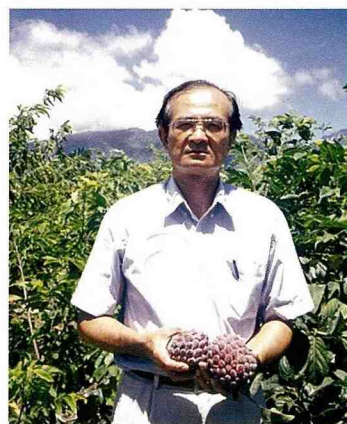
4.台東一號：果表鱗目大且突起，明亮度高，果實硬熟期鱗溝展開，呈乳黃色，外觀成熟度明顯，商品價值高。果實比重大，果肉利用率高，肉質佳，口感風味均良好，產量穩定。



■ 台東一號釋迦。



■ 北坑釋迦產銷班。



■ 釋迦專家楊正山主任。



■ 紫色種釋迦。

5. 紫色種：由國外引進的品種，鱗目呈紫紅色，鱗溝深且亮麗，果實中等大小，口感與風味均較粗鱗種等品種稍差遜。

6. 大目種：果表鱗目淺平，鱗溝不明顯，果實甚大，可達1200g以上，果粒比重小，肉質及口感似軟枝種，糖度較低，約為18-20° Brix。

栽培管理番荔枝已有20多年經驗的太麻里北坑釋迦產銷班郭文星班長表示，太麻里地區的番荔枝，一年可有2-3次收穫，主要著重於樹型建立、整枝修剪、產期調節等管理。

番荔枝樹型之培養，從果苗在園間定植開始，就必須進行有計劃的整枝，以養成主枝分層式平展樹型。整枝修剪依時期不同，可分為冬季修剪、夏季修剪。冬季修剪於2月上旬至3月下旬，亦即農曆春節（立春）前後，於冬期果採收後，依粗鱗種、軟枝種等品種

（系）之不同，各有不同的修剪方法。

如粗鱗種主要為整理樹型，使植株矮化，故實施較強度的修剪，即俗稱的「剃平頭」；軟枝種由於枝條較為柔軟、下垂，一般預留為永久枝之主枝、亞主枝等，冬季修剪方法為施行輕（弱）度修剪。夏季修剪於6月上旬至9月中旬間實施，修剪的目的主要為維護樹勢，同時也作產期調節，惟需注意夏季修剪，不宜作強剪，以免影響番荔枝的樹勢，並減損掛留樹上夏期果實之發育與品質。

早期生產之番荔枝，年僅採收一次，且採收盛產期集中於7-8月間，此時適逢多數水果（如西瓜、鳳梨、蓮霧等）的盛產旺季，眾多水果紛紛上市，在市場強力競爭下，不耐貯運的番荔枝，在銷路疲乏賤價求售下，導致果農收益不穩；且夏季果產期，又逢颱風季節，枝幹與果實易受損害，影響減產欠收。基於上述之不利因素，



■ 北坑釋迦產銷班郭文星班長。

番荔枝之產期調節，增加11月至翌年3月間冬期果（倒頭果）之生產，值此秋冬季節，氣溫低，果實熟軟較慢，水果種類也較少，市場競爭壓力較小，且可避免颱風為害，不但可以提高品質，也增加果農的收益。

番荔枝果實之肉質為乳白色，柔軟細膩，具有高甜度，一般大約為22° Brix左右，香氣濃郁，且富含營養物質（鉀、鈣、碳水化合物等）及高熱量，最適合鮮食。亦可加工製成各種不同的加工產品，如與牛乳混合，可製成極佳的飲料，或與牛奶（鮮奶油）製成冰淇淋，或與酵母菌醱酵成釀造酒（蒸餾酒），或與其他材料加工，製成釋迦羊羹、釋迦餅、釋迦麻糬等。



■ 太麻里「日昇宴」品牌釋迦包裝禮盒。



# 南迴公路上的一顆明珠 太麻里

**太**麻里鄉之農業發展，在進入WTO後，將生產為目的之傳統農業，轉型為以休閒、旅遊、教育、環保、精緻為內容之新式農業，使農村生活發展成體驗與休閒結合的知性之旅，依「產業」、「生態」、「文化」、「休閒」，賦予不同特色的行銷定位，以活絡經濟。

## 日昇之鄉太麻里

太麻里鄉位於台東縣中南端，南迴公路依山傍海蜿蜒而行，椰林散佈路旁，開車居高臨下，海岸美景盡收眼底，且帶有些許的南洋風味。境內多種族群，在各族文化水乳交融的情形下，不但孕育出獨特的文化氣質，在大家的共同努力下，使得太麻里成了南迴公路上一顆閃耀的明珠，贏得「日昇之鄉」的美名。

鄉境轄有美和、三和、華源、北里、泰和、大王、香蘭、金崙、多良等9個村，鄉民以平地人為多，佔三分之二，原住民佔三分之一，組成族群有排灣族、阿美族、魯凱族、外省籍、閩南人及客家人等6個族群，堪稱台灣生命共同體的縮影。



太麻里黃金海岸。

## 休閒賞景金針山

海拔1124公尺的金針山，是台灣最主要的金針產地之一。每屆金針生產季節，如綠色地毯般的金針園裡，長滿了金黃色的金針花，一群群農婦穿梭忙著在花叢間採摘花苞。新鮮的花苞，經殺菁處理後，即可曝曬成金針乾，因此，在金針的產季裡，在太麻里街道、金針山上的民宅屋頂，都可看到把金針鋪晒成一片耀眼金黃的場景。

太麻里鄉公所為配合政府「休閒農業」的政策，已將金針山規劃為休閒農業區，現今金針山的稜線上，建設一條休閒賞景步道，且沿著步道途中，搭建多座觀景涼亭，每座觀景亭台，都有奇景可賞，遊客可循著步道，輕鬆地健行賞景。尤其在山頂上可以看到東海岸

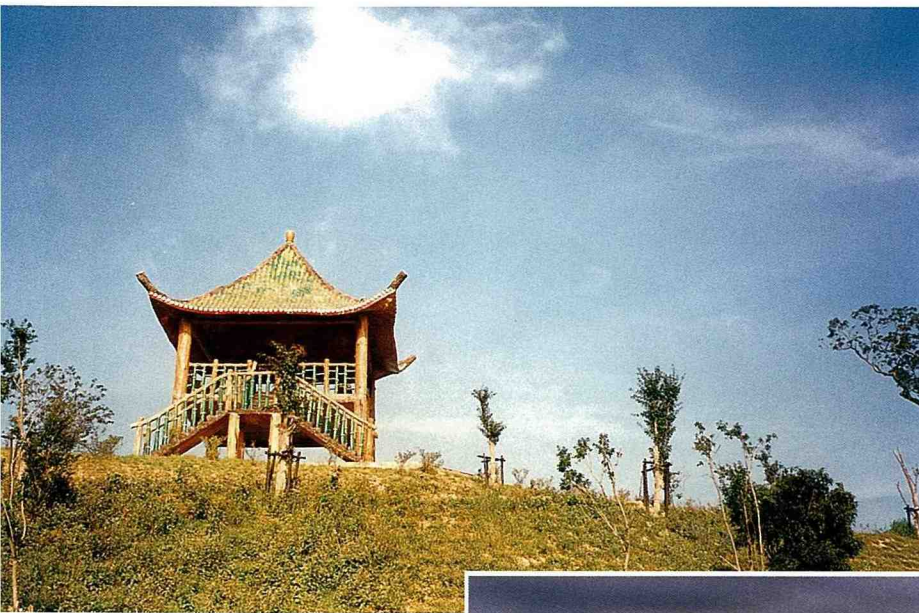
最美麗的日出，每年4-5月間，可以看到旭日從蘭嶼與綠島之間的海上躍出。

## 新能源金崙溫泉

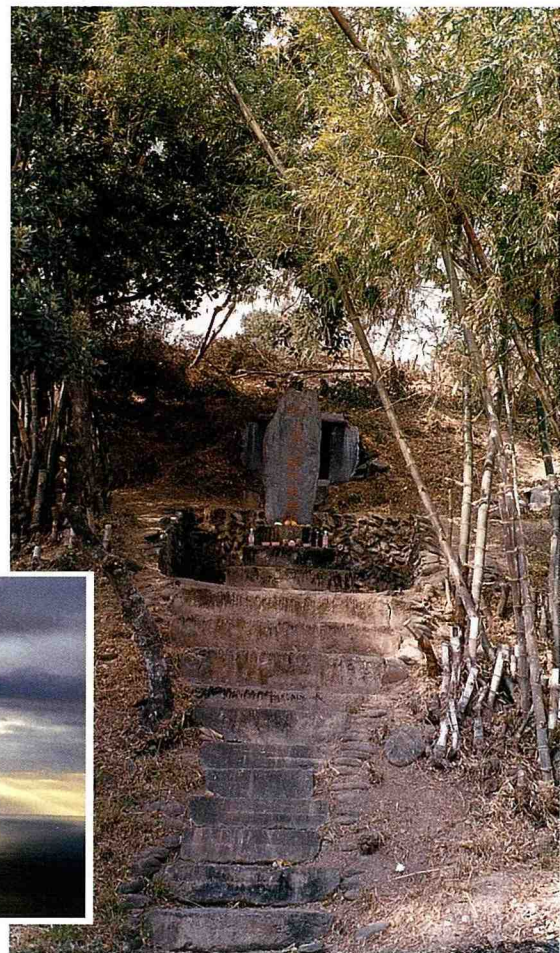
列入台灣四大示範溫泉區開發計畫之中的金崙溫泉，地處台東縣太麻里鄉之金崙、多良二村，為金崙溪下游出海口附近之河谷地，依山傍海，景致秀麗，為南迴公路及南迴鐵路往返台東—屏東、高雄必經之處。

經研究分析，金崙溫泉為古第三紀層中的下降水溫泉，也就是由山嶽內部高熱泉水外冒之溫泉，泉水為鹼性碳酸泉，惟鹼性甚弱，有時尚呈中性反應，水質無色透明，稍帶硫磺味。

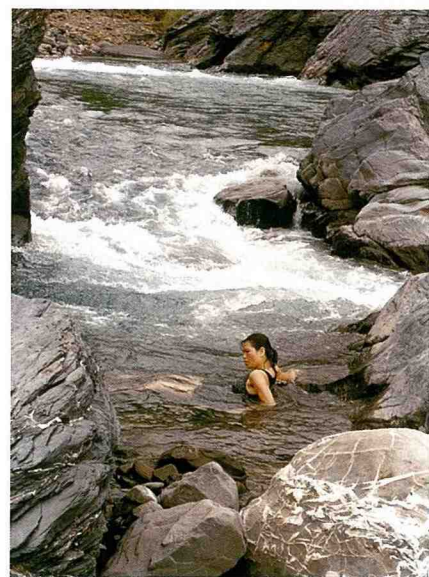
據太麻里鄉公所委託調查之金崙海域調查結果顯示，金崙海域之地形，由陸地進入海



■ 金針山觀景亭。



■ 卑南族祖先發祥地。



■ 金崙溪露天溫泉。



■ 太麻里曙光。



■ 太峰高山茶。



■ 千禧年迎曙光活動。



■ 金針山。

岸，乃呈現斷崖形式之地形，在約0.8海哩內，即降落600～800公尺，相當適合作為海洋能源之利用，例如海洋溫差發電、冷凍空調、深海養殖、深海水理療、深海精緻農業等，是一處可發展成多元化綜合性之休閒遊憩區。





### 三和海岸遊憩區

太麻里鄉擁有自知本溪至大竹溪，綿長之平坦沙岸，平時即吸引許多釣客、遊客前來垂釣及戲水，加上千禧年迎曙光之活動，為太麻里鄉帶來另一波觀光熱潮的高峰，更為太麻里鄉海岸線之發展帶來新的契機。因此，太麻里鄉公所期望能透過完善的規劃程序與良好的經營管理，讓這片海岸成為具有當地特色之遊憩景點，並透過規劃工作，有效率的運用這片土地，使其獲得永續利用之發展方向。

三和海岸附近具有紀念性及歷史價值的古蹟，有位於三和村台九線南迴公路旁，為一座「台灣原住民祖先發祥地」的紀念碑，此地相傳為卑南族祖先登陸台灣的地點，每年清明節皆有不少卑南族人前往祭拜。此紀念碑為卑南文化系統遺址，出土的文物計有板岩拼成之石棺、建築遺跡、夾沙紅陶片、打製石斧、磨製石器等等，依史前文化遺址挖掘出的文物判斷，過去確有先民居住於此，值得一遊。

三和海岸應與鄰近休閒農業區密切配合發展，以和太麻里及台東其他處的休閒農業形成區隔，由養殖漁業、定置網漁業、農業等產業發展出活動和海灘上的遊憩活動，如觀日出、散步賞景等加以結合，安



■ 太麻里釋迦。

排一系列的海陸交互體驗行程，讓遊客見識到依山傍海，又有溪流穿過的農漁村魅力。

### 四大特產執牛耳

太麻里鄉的產業結構，仍以農業為主，以釋迦、金針、茶葉、杭菊最為著名。

1. 釋迦：太麻里鄉最著名的特產，外觀雖與其他地區所生產的釋迦，並無不同，但因土壤、氣候都很適合，地形依山面海，不受東北季風侵襲，同時，暖流自沿海經過等天然優越條件下，加以農民適當之管理，所以，吃在嘴裡，甜中略帶蜜味，柔軟感又帶Q味，所含水份適中，可謂甜而不黏膩，香而不野，難怪享有盛名，歷久不衰。現在，釋迦幾乎已成為太麻里的代名詞，稱它為太麻里的「鄉寶」，實當之無愧！

2. 金針：金針山位在太麻里鄉大王村，海拔1,124公尺，

由於海拔高，溫度低，濕度大，非常適合金針生長，質嫩味香，產量之豐，曾執全台牛耳，給太麻里鄉民帶來了不少財富。

3. 茶葉：金針農為突破經營困境，很多轉作高經濟價值之高山茶，來自金針山的高山茶，由於地質、氣候關係，加上製茶技術不斷改進，茶香味甘，喉韻絕佳，堪稱茶中極品，上市後甚獲消費者讚賞，於84年間特請前內政部長吳伯雄先生前來品嚐，並命名為「太峰高山茶」。

4. 杭菊：太麻里鄉杭菊生產區，集中於美和、三和村一帶，一到冬季，田間黃白菊花，呈現一片花海，令人嚮往，一睹田園景觀。

其他農漁產品，尚有洛神花、鳳梨、柴魚等。太麻里所產之農漁特產品，很受遊客喜愛，正如「來去台東」所唱：「鳳梨、釋迦、柴魚好吃一大盤，洛神花、紅茶，清涼透心肝」。

圖