

這一季的粉嫩淡黃 枇杷



輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●南投縣國姓鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

春季當令水果

枇杷

文／丁建卿

台北農產運銷公司



枇杷(Loquat)為薔薇科中的早生水果，因果實及葉片之形狀像樂器琵琶而得名，主要分布在台中東勢、新社等丘陵地，以及南投國姓及台東地區等。原產地在中國大陸長江以南地區，後因日本人轉植在長崎茂木町一帶，始突變出茂木種及田中種，目前市面上所見以茂木種為主，田中種已屬稀少；由於開花後期的天候因素影響結果率甚大，所以產量均不甚穩定，所幸今年值盛產年，消費者可享口福了。

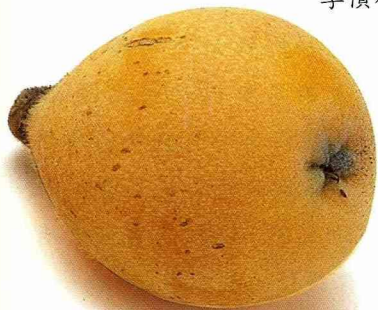
種植枇杷的農民，為使辛苦一年的成果免遭病蟲為害，均於幼果時期，採用套袋等方式保護，亦可大幅減少農藥施用量，所以消費者在市面上購買的新鮮枇杷，均可安心食用。

台灣枇杷產期，主要集中在每年春節後2月初至4月，此時也是省產桃、李的季節。枇杷營養豐富，又為溫性的果實，懷孕、體質寒冷或燥熱、對許多食物敏感有禁忌者，均可食用；枇杷栽培管理不易，產銷成本較高，所以市場售價也比較高。

行政院農業委員會為提升國產水果市場之公信力與競爭力，特別編訂有枇杷品質規格標準乙式，凡經農委會認證通過之品牌產品，均符合吉園圃安全用藥標準，並且保證甜度，果實也都在一定重量以上才會裝盒上市。目前亦有台中縣新社鄉農會「虹溪」及南投國姓鄉農會「思原」等二單位品牌通過政府認證標準；此外台中市農會及台東地區農會等二個單位亦加緊供應上市，消費者可指定購買。

至於挑選要領，可挑果型完整豐滿者，熟度足時呈現橙黃色，無皺縮現象，另枇杷果皮著生茸毛，具有保護作用，易因碰觸脫落，產生質變；若茸毛完整者可於室溫下久置約10日，所以一般生產者均採0.6公斤盒裝，而不採散裝方式，就是為保護果實，消費者採購時也應避免拿捏等行為，以免遭商家白眼，當然如針對即時食用者，此類茸毛脫落者，或許可享價格較為低廉之便吧！

枇杷含豐富的維他命A、C、醣類及磷，在中醫上應用範圍廣泛，無論是葉子、種子、果實都可當作藥材，所以值得消費者細細品味春天的好滋味；此外建議食用時，可以類似食用香蕉的方式，採萼頂朝上、手指拿蒂頭處，剝下果皮後食用，可免沾粘手指之麻煩。



餐桌上的菜園 2003 這一季的粉嫩淡黃——枇杷



粉嫩淡黃的 枇杷

讓春天更柔更長！

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

根據科學研究資料，枇杷葉中含有
多種抗氧化劑和抗癌成分，
枇杷果實則含有豐富營養素與保護性的機能成分。

從去年11月開始到過年前，感冒就大肆流行，身邊的朋友、同事、家人，一個接著一個前仆後繼，不僅無一倖免，而且個個喉嚨疼痛、流鼻涕、咳嗽，症狀都很嚴重，大家一定記憶猶新，說不定有些人現在還留著一點感冒尾呢。我的大女兒雖然抵抗力一向特別好，也開始輕微的咳嗽，她唯一的要求是「枇杷膏」。

大女兒從來不肯吃藥，記得初次當媽媽，孩子感冒了，看過醫師領回藥袋，我就學著記憶中母親的方式餵她吃藥，小心地把藥粉和水調好，用湯匙送入孩子口中，沒想到她連一小滴都不肯入口，而且憤怒地哭個不停。小時候我父親還有一招，就是捏住孩子的鼻子，孩子嘴巴自然張開，母親就眼明手快地

把藥灌入口中。可是丫頭的爸爸根本不肯配合，他認為孩子只要好好休息，身體自然有抵抗力。從那時起，我就完全放棄給孩子用藥了。等孩子再大一點，不免有感冒咳嗽、喉嚨難過的時候，我只好絞盡腦汁搜尋母親的妙方，所以就向小小的孩子推薦「川貝枇杷膏」，用溫水調合成飲料讓她試用看看。沒想到她居然喜愛甜甜涼涼的枇杷膏，從此成為她感冒時唯一自動服用的良方。「枇杷膏」成了我家新一代的傳承，也許有一天，女兒也會用來幫助我的孫子。

金黃的枇杷和枇杷膏之間的關聯，城市長大的孩子不容易瞭解，原來是枇杷葉加上許多中藥以及蜂蜜熬出來的。枇杷雖然原產於中國，但是世界各地都有栽培，日本、地中海地區、中美洲等地都有枇杷藥用的歷史。中國和日本以枇杷葉能清肺氣，降火消痰，治熱咳、嘔逆、口渴，春採嫩葉，秋採老葉，嫩葉治慢性氣管發炎，久咳特效。地中海地區有利用枇杷子治療某些癌症的說法，墨西哥有以枇杷治療糖尿病的說法。根據科學研究提供的資料，從枇杷葉中已經鑑定出各式各樣的抗氧化劑和抗癌的成分，枇杷果實則含有許多營養素與保護性的機能成分（表一、圖一）。

枇杷每100公克含熱量30大卡，只有

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢

枇杷沙拉蝦

【材料】

枇杷6個，蝦仁6隻，蘆筍3支，水蜜桃1個，沙拉適量。

【作法】

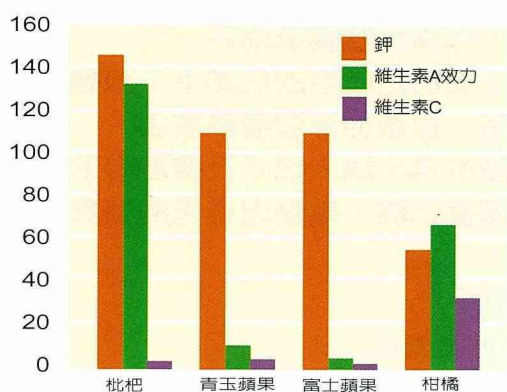
1. 枇杷洗淨，去皮，去子，頭尾切平。
2. 蝦及蘆筍洗淨，以熱水川燙後，放入冰塊冷卻，吸乾水分備用。
3. 蘆筍、水蜜桃切小塊。
4. 枇杷鋪底，擺上蝦仁、蘆筍、水蜜桃，淋上沙拉醬即可。

表一 數種常用水果的營養素含量

每100公克可食部位	水分(%)	熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	鈉(毫克)	β胡蘿蔔素(微克)
枇杷	91	30	7.6	15	780
青玉蘋果	87.6	43	10.8	7	58
富士蘋果	87	45	11.6	3	25
柑橘	88.8	38	9.8	4	400

圖一
數種常用水果的保護性營養素含量

單位分別是：鉀與維生素C為毫克，維生素A效力為視網醇當量（retinol equivalent）微克數，可代表β胡蘿蔔素含量。



半片白土司的熱量，主要是碳水化合物與多種果酸成分，脂肪與蛋白質都極少，也沒有膽固醇。礦物質以鉀的含量最豐富，比蘋果或柑橘高，鈉的含量則很低，對高血壓的預防和降低絕對有益。

在抗氧化劑方面，金黃色果肉是胡蘿蔔素的招牌，不僅β胡蘿蔔素高於蘋果和柑橘，還有少量的α胡蘿蔔素與其他類型的色素成分。β胡蘿蔔素是植物性食品中最有效率的維生素A來源，可以針對人體的需要代謝轉換，維生素A對黏膜組織的健全發育有重大的影響，黏膜組織覆蓋消化道、氣管、口腔的表面，還有眼蓋內部的表層，通常含有分泌黏液的細胞，提供

潤滑的作用。維生素A缺乏會使黏膜組織角質化，細胞變成鱗片狀，失去分泌黏液的功能，所以維生素A缺乏的症狀之一是乾眼症。黏膜層經常介於身體和外界環境的介面，提供重要的保護作用，充足的維生素A可以強化氣管與消化道的完整性和健康，在面臨感冒或腸胃炎時發揮抵抗效應。

許多父母和幼稚園老師都提到孩子不喜歡吃綠色蔬菜，因此維生素A或胡蘿蔔素的攝取也許並不十分充足，但是善用含胡蘿蔔素的豐富的水果，可以贏得孩子的喜愛，又可以打造健康。

枇杷當然以生鮮食用最為理想，西方人也利用枇杷作成果醬和果凍，您可以利用枇杷與優酪乳搭配，作成沙拉醬或乳品飲料，讓營養價值各有特色的食物相輔相成，乳品提供鈣質以保護骨骼，優酪乳提供乳酸菌幫助健胃整腸，再加上枇杷的保健機能，真是一舉數得。在盛產季

節如果多買一些，剝下果肉冷凍儲存，到了夏天還可以享用枇杷冰沙與冰淇淋呢！

枇杷是春天的水果，粉嫩淡黃的果實就像少女的春裝一樣，讓人看了清新舒暢，也像柔柔的春陽，祛除了冬天的陰寒。這一季試著多享受一點枇杷，讓你的春天更柔更長。 [圖]





國姓枇杷約有200公頃。

三月的枇杷

淡淡吐清香



枇杷開花呈穗狀花序。

淡淡的三月天，薄霧如白紗般籠罩山麓，一顆顆淺橙中閃動著金黃光彩的枇杷隱約映入眼簾，幽幽地吐露著清香。鮮橙色的外皮，在白色絨毛的包圍下，愈顯嬌貴。剝除表皮的同时，豐富的汁液盈盈溢出，果肉顯得更嬌豔欲滴，讓人迫不及待地咬下，綿緻的果肉在嘴裡化開，散發出春天的氣息。

文・攝影／楊藍

協助單位／南投縣國姓鄉農會

枇杷屬薔薇科常綠小喬木，喜歡生長於溫暖的環境，年均溫在15℃以上地區均可栽培，台灣中部地區海拔300-600公尺間的山坡地最為適合，南投縣國姓鄉柑仔村因土質、氣候均適合枇杷生長，種植枇杷的歷史極久，甚至是最早外銷香港、日本的主要產地。

根據中藥大辭典記載，枇杷果實有止渴、退火的功能，是潤肺、止咳、健胃的良藥；葉片可熬煮為枇杷膏，具有清肺、鎮咳化痰的療效，花朵也可以止咳化痰、治頭痛及傷風，同時因盛產期為2-4月，正處於水果青黃不接之際，價格往往居高不下，經濟價值極高，被稱為「黃金水果」。

枇杷對栽培土質的要求並不嚴格，只要排水良好、土層深厚、富含有機質

即可。但枇杷的種植，卻如唐朝詩人白居易欲邀會「琵琶行」中琴藝出眾的女子一樣，必須「千呼萬喚始出來」，栽培過程不僅得細心呵護，且病蟲害多，因此枇杷產業不僅屬勞力密集，還得配合天時與地利，可說「顆顆皆辛苦」。

南投縣國姓鄉農會農事指導員陳奎星指出，枇杷收成的好壞，要看天氣。春天時，累累的果實等待收成，南風一來，果實就會萎縮、掉落，或遇春雨連綿，則會造成果實腐爛；枇杷結果期還需要豐足的雨量，雨量太少，將使果肉變硬，不易剝皮，但果實成熟

之際，一旦多雨，則影響甜度及結果量，因此「小雨得來的正是時候」



從枝條抽長出新芽。



才行。

枇杷適合在春天種植，農民在高溫多雨的季節選取直立而發育充實的品種，在枝條上包覆泥土，約3-4個月，等待發根成苗後，再鋸下經苗圃培育，即可定植，大約2年後，即可結果採收，不過大量生產得等4-5年時間。

陳奎星指出，國姓鄉種植枇杷分為坡地與平地，產期也以海拔高度差異區別，平地的氣候比較平均，含水量較高，較晚開花，通常在3月採收；山坡地氣候較冷，含水量較低，夏季日夜溫差大，養分容易蓄積，果粒、品質佳，由於結果時間不一，採收期也有區別，這些因素使國姓鄉枇杷的產期很長，大約集中於3-4月間。

枇杷栽培管理過程最注重新芽的整理作業，由於新芽會吸收養分，如果不加以整理，將影響開花、結果，每年採收結束後，必須將徒長枝砍除，同時摘除新芽，讓養分集中，9-10月間，枇杷開花，長在枝梢的花朵呈團狀，顏色灰撲，貌不驚人，卻有特殊的芳香氣味，為避免影響果實生長，通常在小花數量逾140朵的花穗上，果農必須進行疏花，僅留6-8朵，同時採收前4個月不能施用農藥，前一個月再進行套袋。

產銷班班員蕭騫表示，種植枇杷必須「手工」細膩，摘芽、疏花、疏果都必須小心翼翼，在採收至包裝過程也需謹慎挑檢有病蟲害或斑痕的果實，並避免指甲、採收剪刺傷果實，或觸及果實表面，導致絨毛脫落，經常寒冬之際，仍得住在山裡，頂著刺骨寒風忙著栽植工作，單單套袋工作就很累人，枇杷成熟期的早晚，因氣候、地勢、土質及樹勢而不同，甚至同一果穗的果粒成熟期也不一致，因此需依果實成熟度先後分次採收，如需長程運輸，則以八至九分熟為宜，以便運至市場剛好完熟，因此果農進行套袋時，需依據果實的成熟度以不同顏色的細繩綁

綁，再依顏色區別進行採收，費時費工。

台灣枇杷栽培品種多為日本茂木、田中等較大顆粒品種，其中茂木較符合國人口味，國姓鄉枇杷農即種植該品種為主；柑仔林生產的枇杷，果實大、容易剝皮、果肉橙黃厚實、柔軟多汁、甜度高、種子小，極受消費者喜愛。

國姓鄉農會總幹事吳福樹表示，該鄉目前枇杷種植面積約200公頃，最盛時期，產量佔全

台70%，目前仍居全國第二，但枇杷農均屬小農，約100多戶，所生產枇杷並已通過GMP檢測，今年將申請品牌認證。

他指出，國姓鄉生產的枇杷早年多供外銷，包括香港、日本等地，近年來則僅供內銷，主要銷往台北，上等貨每公斤達125元，品質較差的，每公斤約50-60元，不過目前因觀光人潮多，銷往北部數量逐漸減少，轉而在產地直接銷



人工摘芽。



疏花也是重點。



早春的枇杷。



國姓鄉農會總幹事吳福樹認為，枇杷產業深具競爭力。



枇杷嘉年華會展
示的黃金屋。

售，價格更好。

近年來，果農為提高品質，加強管理與栽培技術，並成立枇杷研究班，聘請專家指導，在枇杷產季期間，農會並舉辦評鑑比賽及嘉年華會，宣傳「國姓枇杷」，有吃枇杷大賽，以近6000顆枇杷組合成三合院的黃金屋，吸引民眾熱烈參與。



陳奎星指出，枇杷的品質好壞，可從口感評鑑，充滿水分的枇杷，口感綿密，在口中宛如奶油溶化般，則是上品；如果觸感僵硬，咀嚼時還會發出聲音，則顯示品質不佳，也可從是否容易剝皮判斷。此外，枇杷的外觀絨毛愈多表示愈新鮮，由於枇杷冰過，口感較硬，因此枇杷從採收到販售不需存放，通常是現採現賣，嚐鮮為主。

雖然種植枇杷必須花費的心血與成本極高，但現採現賣、採收後立即銷往

市場的特性，使枇杷成為高經濟價值水果，利潤相對較高，即使在台灣加入WTO後，仍然深具競爭力。 [圖]

在地消費的觀光果園，讓枇杷身價居高不下。

朋友都說我變漂亮了！
偷偷告訴你——我戀愛了。



高屏地區番石榴策略聯盟
Tel: (08) 722-9461 #132
行政院農業委員會 贊助

維他命C
最高的水果

他，外表香甜而脆弱

他，內心柔軟而甜美

是我美麗的秘方

是我生命的維他命

是我的最愛……

走訪 九份二山

文・攝影／
楊 藍



圖中紅屋頂房子是從拍照者所站位置，震到那頭。

南投縣國姓鄉值得遊賞的景點很多。北港溪上，是令人發思古幽情的糯米石橋；寧謐的清德禪寺，位於綽綽山林間，俯視人間煙塵；或者不想刻意探訪，找家民宿休憩，享受鄉間濃厚的綠意與人情味；或者穿梭休閒農場，在玫瑰花園、草莓園裡，將都市塵囂拋在腦後。

糯米石橋約建於民國20年代，以當地溪石為主要建造材料，在物資困乏的年代，水泥不僅少見，且十分昂貴，智慧的先民以紅糖、糯米、蓖麻混合充當混凝土建成，因此稱為糯米橋，平直的橋面下是橢圓形的橋墩，造形古樸，雖然歷經多次水患，仍舊屹立不搖，因極具特色，經內政部公告列為三級古蹟，是台灣唯一的橋樑古蹟。

從中潭公路一處產業道路蜿蜒上山，可達清德禪寺，上覆綠色琉璃瓦的大雄寶殿建築宏偉，內供銅鑄千手千眼觀音，神態莊嚴；廣場四週，古柏排列宛如儀隊般齊整，巨木般的沙漠玫瑰，開滿粉紅色花朵，為清幽靜穆的寺院，增添凡間的熱鬧氣韻；佇立寺前，眺望遠處的草屯、九九峰，不論聚落群集，或是層巒疊嶂，都是好風景，尤其晨間薄霧籠罩，傍晚夕照滿天，更是美不勝收。

探訪大自然還有一種選擇。大自然的美觸目可及，只要用心體會；大自然的震撼，則在4年前的九二一地震中表露無遺，九份二山一帶，岩層裸露，巨石橫陳，荒漠般的景

「磁場屋」屋主朱太太以一幀幀照片，訴說大自然的力量。



地，傷痕依舊歷歷在目。一棟紅色屋頂的屋舍，遠遠拋在數百公尺外，隔著無法跨越的山崖，彷彿心靈上的不堪回顧。當地19戶人家中，18戶滑落山腳下，甚至隕歿於堰塞湖，「倖存」的一戶原位在路旁，如今與路面落差卻達近百公尺，屋前地面宛如豆腐般，被切割成塊狀，住家傾斜約15度，經專家測試，具有磁場能量，走進屋內，感覺被一股力量往下拉扯，除了頭暈，連腳步也顛簸了。

「磁場屋」屋主朱中村的太太說，九二一當晚，她到鄰居家喝茶聊天，凌晨時分才返家，一點四十七分，氣爆般的巨響轟隆，大地強烈搖晃，她要逃出時，房門已被土石堵住，只好趴在地上，大約50幾秒後才靜止，大地重歸平靜，卻完全走了樣，屋旁的山坡夷為平地，屋後卻拱起山坡，所有熟悉的景象在一分鐘內面目全非，那夜相聚的鄰人也已罹難。

如今，隆起的道路建起擋土牆，「磁場屋」供人參觀，林太太在屋前販賣地方特產維生，以一幀幀照片訴說大自然的不可思議，農委會水土保持局也將九份二山規劃為震災紀念地，在磁場屋、巨石群、震爆點完成觀景平台及步道等設施，並將啟動遊園專車，從九份二山，看見大自然的震撼，也看見重生的力量。 

交通資訊

1. 開車從中山高速公路王田下交流道駛下，行駛中投公路至草屯，再轉經國姓。
2. 由彰化縣芬園鄉彰南路往草屯方向，行駛中潭公路至國姓。