

荔枝 花發幾人知

只向閩鄉說荔枝，
荔枝花發幾人知？
幽香陣陣微風裏，
花蕊還分雄與雌。

——明·林叔學「荔枝花」

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●高雄縣大樹鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

說荔枝

文／丁建卿

台北農產運銷公司



餐桌上的菜園

2003

荔枝開花發幾人知

荔枝是中國特有的珍貴水果。據聞栽培時代始於秦漢、盛於唐宋，至今已有二、三千年的歷史。為什麼叫「荔枝」呢？據宋應《上林賦·扶南記》說：「此木結實時，枝弱而蒂牢，不可摘取，必以刀斧剝取其枝，故以為名」。荔枝是無患子科常綠果樹，果實心臟形或圓形，果皮具有多數鱗斑狀突起，顏色依不同品種呈現鮮紅、紫紅、青綠等色澤。

台灣荔枝自大陸引進，已有二百餘年的栽培歷史，栽培面積達12,759公頃，主要產區集中在中南部。目前荔枝品種，依果實成熟期早晚分成四類：1.極早熟，如三月紅。2.早熟，如玉荷包、高雄早生等種。3.中熟，如黑葉、沙坑小核。4.晚熟，如糯米滋、港尾、桂味、淮荔。荔枝成熟期自4月下旬至8月上旬。農民依不同地區選擇不同特性品種栽培，故可維持較長產期之供應。例如，高屏地區可種植早熟的品種，中部地區則以中、晚熟品種居多。

由於荔枝為亞熱帶果樹，在春夏生育期間，高溫及多濕有利樹體生長與果實發育及培育次年的結果枝；秋冬季節，低溫及土壤乾燥，可抑制新梢生長誘發花芽分化；3月氣候溫和，有利於荔枝開花及授粉；4月結果期，若過於乾燥則易引起落果。目前所知，本年度開花情形甚佳，農民均樂見此況，但近期中南部乾旱之情形，可能影響結果率的先兆，又教人忐忑不安，只有多祈求天公作媒了。

由於天候因素，以往普遍存在一年豐收後連續二年大幅減產的「大小年」現象，主要是受秋冬高溫多雨，或開花期低溫多雨之影響，目前農民有採環狀刻傷、新梢剪除、剪花穗及植物生長素等技術予以克服，故荔枝年產量大可維持一定之數量，可供消費者選購。

至於選購要領，則須依不同品種特性，選擇新鮮、飽滿者為佳，例如「玉荷包」擇其果實大、果型長圓錐形、上寬下尖、果棘尖且深、有刺手感覺，品質最佳，其果核小、甜度最高，顏色呈上紅下綠，不可全紅，全紅則已開始腐壞了；其主要產地在高雄屏東一帶。


另如數量最多的「黑葉種」其特性為果型為心臟形，顏色暗紅，果核較大，成熟後果棘平滑，因適應性強，產量高，為本省荔枝栽培之主流。

「沙坑小核」俗名竹葉黑，其特性為果實大，果型略長於黑葉種，果棘粗鈍，成熟時較平滑，顏色暗紅，亦是小核之品種，主要集中於嘉義一帶之竹崎、梅山。

「糯米滋」則為晚熟品種中數量較多者，果型呈球形，色赭紅，果棘粗，有扎手的感覺，果肉細緻，果核小，果肉厚，品質佳，為製作荔枝乾的最適品種，主要集中在南投及台中一帶。

「桂味」為最晚熟種，在新竹、苗栗地區栽培，果型圓形，果色紅豔，果棘粗而淺，成熟時趨於平滑，果肉微酸，栽培面積較少。

古云：「荔枝果實離枝一日而色變；二日而香變，三日而味變，四日而色香味盡失。」由此足見荔枝選購後不易保存；攤販業者無法冷藏者，均會噴灑水以保持其表皮水份及降低溫度。一般消費者購買後，可將溼報紙與荔枝同置於袋中，放入冰箱，可維持其新鮮度5-7天。

由於富含果糖、蛋白質、維生素C、鐵、鈣、磷等營養份，對虛寒體質甚有助益，故有此需求者可酌增食用。近2年來，大陸廣東省有種「西園掛綠」品種，每年採拍賣銷售其稀有的數量，均以一粒荔枝數十萬元人民幣成交，應多為廣告用途，除可為購得之企業法人宣傳外，另章顯國力之宣揚成份居多；若相比擬，本國產之荔枝品質絕不下於此，食用者之眾不啻於更彰顯寶島的豐衣足食與經濟實力乎！



荔枝

水果中的絕色

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

荔枝的熱量不高而保護性營養素豐富，正是現代人追求的優良水果。

荔枝連皮帶子大約9粒，就達到飲食指南建議的水果一份之量。

飲食不必讓貴妃專美，您就是絕色水果的代言人。



荔枝原產於中國，世界其他地方栽培的荔枝都是源自中國。荔枝外貌美艷，香味清爽誘人，果肉略為透明，柔軟多汁，甘甜而微酸，是水果中的絕色，為她代言的也是華貴的美人。書上說：荔枝難以保藏，離枝一日而色變，二日而香變，三日而味變，四日則色香味盡失矣。如此看來，唐代的荔枝從嶺南送到長安宮內，如果沒有特殊的保鮮方法，貴妃的享受大概比不上今日你我般的平凡百姓。

荔枝的營養成分主要是醣類，每100公克果肉含有15公克，以果糖和蔗糖等簡單的糖類為主，是甜味的來源，也是提供熱量的成分，大約60大卡，在夏季水果當中與芒果、葡萄相當（表一）。荔枝含有豐富的鉀，每100公克有180毫克，這是生鮮蔬果的特色，特別有助於預防高血壓，降低心血管疾病與中風的危險。

荔枝含有豐富的維生素C，每100公克

果肉含有51毫克，大約是每日建議攝取量的85%，在眾多夏季與全年水果當中，可算是名列前茅了（圖一與圖二）。熱量不高而保護性營養素豐富，正是現代人追求的優良水果。維生素C嚴重缺乏會使體內的結締組織新陳代謝異常而導致壞血病，需要結締組織的部位，例如軟骨、關節、血管壁的結構都發生異常，而有微血管出血、牙齦紅腫、關節變形疼痛等症狀。台灣蔬果豐盛，經濟發達，不必擔心缺乏問題，而是追求美麗和健康。蔬果類食物含有抗氧化營養素群，維生素C是其中的一員，在美麗與健康兩方面都扮演重要的角色。

經過了一場SARS風暴，更需要認識抗氧化營養素與抵抗病毒的重要性。動物實驗觀察到，宿主若缺乏硒或維生素E，體內的病毒會發生突變，使致病力大為提高。反之，充足的維生素E除了抑制突變之外，還可以維護免疫細胞的功能，發揮消除自由基傷害的效力，保護基因與蛋白質等。維生素C則具有保護維生素E的效應，細胞中維生素E受自由基的攻擊形成氧化

師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢



冰糖荔枝

【材料】

水蜜桃1/4罐、白木耳1兩、荔枝12個、蓮子20個、奇異果1個。

【調味料】

冰糖適量。

【作法】

1. 將荔枝去皮、去子，留果肉切大丁，水蜜桃、奇異果切丁備用。

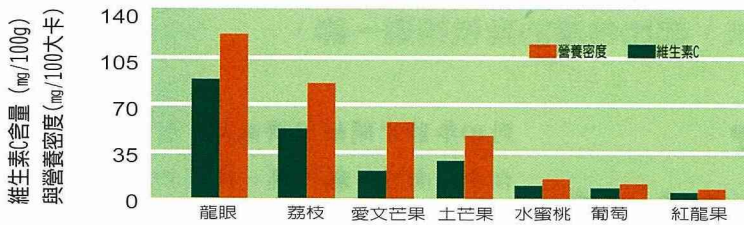




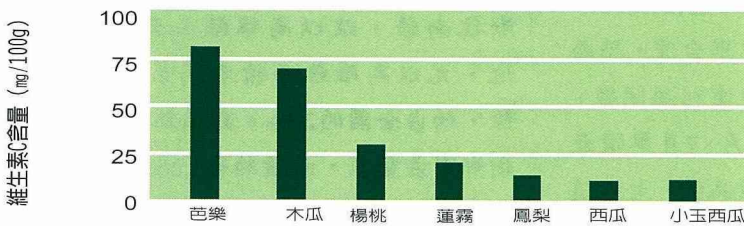
表一、台灣多種夏季水果的熱量並與常用主食之比對

水果名稱	熱量(大卡/100公克可食部分)	食物名稱	熱量(大卡/100公克)
龍眼	73	白飯半碗	183
荔枝	59	米漿	61
愛文芒果	40	拉麵	295
土芒果	55	全麥土司	287
水蜜桃	43	奶酥麵包	370
葡萄	57	菠蘿麵包	384
紅龍果	50	鮮肉水餃	246

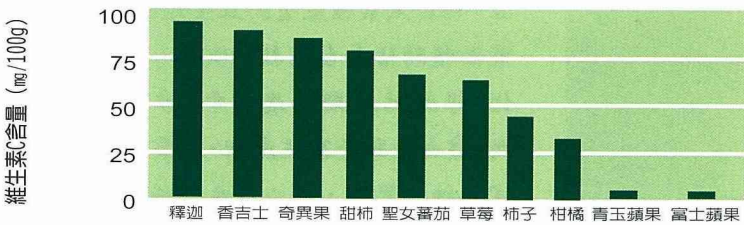
圖一、台灣多種夏季水果的維生素C含量與營養密度



圖二、台灣多種全年水果的維生素C含量



圖三、台灣多種秋冬水果的維生素C含量



物後，必需藉助維生素C的還原，使維生素E再生而重複利用。換言之，有充足的維生素C可以提高維生素E的利用效率。

夏日逐漸發揮威力，受到紫外線的照射，皮膚與血液中的抗氧化成分都會降

低。氧化傷害是皮膚老化的原因，許多化妝品都以添加抗氧化劑來保護皮膚，但是研究指出，塗抹於皮膚表面的成分畢竟吸收有限，不會超過20%，因此化妝品可以說是治標而不治本的方法。從蔬菜、豆類和水果可以獲得維生素E、維生素C、以及各種植物的抗氧化成分，諸如多酚類、胡蘿蔔素、茄紅素、花青素等等，經由小腸吸收，血液運送，從皮膚的深層開始打造保護的基礎。

對抗氧化傷害是一種團隊策略，不是單兵作戰，面對各種慢性疾病，科學研究總是觀察到，來自食物的保護效果遠比純粹的抗氧化劑有效，因為食物中含有的成分眾多，遠超過科學家所能調配。

美麗與健康，吃的比較有效。荔枝連皮帶子大約9粒，重量約185公克，就達到飲食指南建議的水果一份之量。飲食不必讓貴妃專美，您就是絕色水果的代言人。

▣

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



- 白木耳泡水後，用熱水川燙後備用。
- 蓮子泡水後放入蒸籠蒸15分鐘，再把蓮子內部苦芽拿掉，用冰糖入味備用。
- 鍋中熱水加入適量冰糖，冷後再放入荔枝肉，水蜜桃、奇異果、白木耳、蓮子，放入冰箱冰透後即可食用。

大樹荔枝 連貴妃都想吃

文·攝影／楊文振 高雄區農業改良場



大樹荔枝玉荷包。



玉荷包花穗長。

荔枝，是原產中國南方的古老水果，據說已經有2,000多年的歷史。前年轟動一時，一粒賣23萬元台幣的大陸荔枝「西園桂綠」，高齡就有400多年。

儘管大陸荔枝年代久遠，國寶級也不少，但論品質，大體說來，都比台灣的荔枝略遜一籌。

台灣荔枝 可攻也可守

兩岸在去年正式加入WTO後，農業的交鋒勢不可免，然而，荔枝捉對廝殺的機會恐怕不多。國內荔枝研究權威鄧永興博士指出：大陸荔枝想進軍台灣，恐無利可圖，原因是品質與進口商利潤問題。他分析，台灣荔枝市價以5月、7月單價最高，但限於玉荷包和糯米滋品種，大陸這

到40年前才開始經濟栽培，當時主要產地在台中、南投、彰化縣。民國77年，荔枝種植面積達到最高峰，15,000公頃。近10年來，面積多在12,000公頃附近徘徊，主要產地則漸往南移，改以高雄縣、南投縣為盛產地，尤以高雄縣面積名列第一，達3,000餘，約占全國的27%。高雄縣的荔枝又以大樹鄉獨占鰲頭，面積約有2,200多公頃。

荔枝經濟栽培品種有：三月紅、楠西早生、黑葉、玉荷包、沙坑小核、桂味、糯米滋。由於黑葉種產量高且生產穩定，因此，黑葉面積約佔全台荔枝的90%。荔枝品種單一化，導致結果期過度集中，容易造成供需失衡，這也是每逢荔枝產期，果農與農政單位經常要神經緊繃，擔心發生滯銷的主要原因。



玉荷包紅中帶綠時，滋味最美。

兩種的品質都無法和台灣相提並論。而且，同期間大陸品質較佳的妃子笑、桂味荔枝，公斤單價合台幣120-160元，在大陸自售反而划算。相反的，台灣荔枝卻有進軍大陸的競爭潛力。

台灣的荔枝，據考證係乾隆時代自福建引進的。有人說最早移植在屏東縣南州鄉試種；另一種說法則在台中縣潭子鄉。儘管原始栽培地未有定論，然而，可以確定的是，台灣荔枝早期都為庭院栽培，直

「玉荷包」物以稀為貴

大樹鄉農會許明鎮指導員表示，大樹鄉的荔枝雖然早在50年前，就有少數農友開始種玉荷包，目前三和村張富吉農友還保有50年前種的7株玉荷包，只可惜當時玉荷包結果率差，儘管品質好得沒話說，不過經濟價值不高，所以大樹鄉荔枝品種幾十年來都以黑葉為主。直到近10年，因為玉荷包栽培技術逐漸改進，突破低結果率的瓶頸，玉荷包栽培面積才逐年增加，尤其是近3年來，玉荷包面積急遽成長，終於超越黑葉。

本身也種荔枝30餘年的許指導員，詳細說明大樹鄉荔枝的栽培歷史。「栽培技術改進明顯看得到。連張先生那7棵老荔枝，1



滿坑滿谷荔枝園。



「剪穗」可增加著果率。



張富吉農友保有50年前種的7株玉荷包。



棵都有600-700斤的產量（正常管理約500斤），價格好時，1棵賣個5萬-6萬元並不難」許指導員補充說。

大樹鄉栽培荔枝至少有百年的歷史，大樹鄉興田村原有3株百年高齡的高雄早生荔枝，前幾年下大雨時被雷擊中2株，目前碩果僅存一棵。為了證明說辭有憑有據，他還熱心的陪筆者到現場拍照，證明所言不虛，順便為該樹歷史留下見證。

大樹鄉的荔枝園集中在溪埔、興田、領口和三和村，百年老樹就藏身在興田村的山坡地，樹身有3層樓高，樹莖兩位大人還無法合抱，樹齡雖久，樹勢卻很強健，依舊散發一股強韌的生命力，只是開花率看來並不怎麼高。

談到開花率，今年風調雨順，大樹鄉荔枝開花情形非常好。放眼望去，滿坑滿谷，花海一片；淡褐色花朵，遮蔽得不見綠葉。經驗老道的張指導員激動的說，今年是50年來開花最好的1次。其實，去年荔枝開花結果情形已經比前年好，今年還更上層樓，看來要實現張忠謀：from good to great的理想，作物栽培似乎並不難。張指導員保守預估，沒有意外的話，今年荔枝會比去年增產3-4成。

玉荷包高開花率低結果率的特性，經常讓果農空歡喜一場，刁得果農既愛又恨。學者專家指出，荔枝屬於日照中性的作物，影響其花芽分化最大的環境因子是溫度和土壤濕度。尤其是溫度，攝氏15度以下就有助於它的花芽分化，至於確定的低溫需求，因品種而異，愈早生的品種較高溫，愈晚生品種所需溫度愈低，例如早生的三月紅，只需20-22℃即可，玉荷包卻要15-17℃。

玉荷包開花很深奧玄妙，花型分為雄花、偏雌花、偏雄花三種，只有偏雌花能

結果。雖然正常花穗上三種花型都有，偏偏開花時卻不是三種一起開，而是雄花、偏雌花、偏雄花依序輪流綻放。所以，玉荷包同一植株上的雌雄花往往缺乏授粉機會，導致產量偏低。大樹鄉的果農天生好德，為了把玉荷包雌雄花送作堆，結好姻緣，挖空心思想不斷試驗改進，近年來普遍採用剪穗法，縮短雄花期，果然大幅提高授粉著果率。

紅中帶綠 人間美滋味

玉荷包核小肉厚，甜中帶酸，糖度高，風味一級棒，不愧是荔枝的珍品。可惜，它產期很短，消費者稍不注意就會錯過。高屏地區玉荷包產期重疊性目前還不明顯；最早的恆春鎮、南州鄉產期5月上旬到5月中旬；大樹鄉因為玉荷包面積多，產期較長，通常從5月中旬到6月上旬，時間不到一個月，加上黑葉產期，也不過一個多月。喜歡這種人間鮮美滋味的消費者，可要好好把握時機。

玉荷包果皮紅中帶綠時，果實糖酸比最適當，風味絕佳，如果全身紅透，色澤是很漂亮，風味卻略遜一籌。有些消費者不識貨，以為紅中帶綠的玉荷包係未成熟果，不好吃，所以不敢買，實在是大錯特錯。

其實，消費者除了對玉荷包色澤的選法要改外，對於所有荔枝的包裝方式需求也有必要修正。市面上荔枝都連枝帶穗一起賣，剪枝去穗的反被當成「落米仔」下等貨，其實連枝帶穗，不但等於花錢買枝條，而且製造垃圾。此外，農民在分級上也因為有枝條而無法做得徹底，包裝上同樣困擾多多。事實上，90年度外銷近4,000噸的荔枝，大多是一粒粒圓滾滾的，根本不帶任何枝葉。

「富來旺」南北賣透透

果農一向專注栽培技術的研究，有意





50年樹齡的玉荷包，樹幹粗壯。



百年荔枝樹，老當益壯。

無意忽視產品行銷，以致盛產期時，常常落得無助，任人宰割。去年玉荷包豐收，大樹鄉農會為避免重蹈覆轍，未雨綢繆，推出品牌—富來旺，並且申請政府認證（已通過），同時廣寄DM給公司行號。結果迴響不錯，台灣南北賣透透，豐收年反而未造成滯銷的現象。

荔枝是深得詩人墨客青睞的水果，有關它的詩文詞句不少，比較膾炙人口的有蘇東坡的「日啖荔枝三百顆，何妨長做嶺南人」，以及杜牧調侃楊貴妃的名詩「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來」。

法。依此特性，有人大膽假設，小心求證說，楊貴妃吃的荔枝可能是四川貨，不可能是廣東生產的，因為廣東離京師太遠了，荔枝從廣東送到長安，再快的驛馬也要個把禮拜，送到京城，恐怕都已腐爛了，貴妃那還笑得出來。

台灣交通四通八達，近年來宅急便、宅配通盛行，冷凍車運送流行，無論您住在天邊海角，都可以在一、二天內送達，讓荔枝保有非常高的新鮮度。想品嚐玉荷包，不妨選擇大樹鄉的「富來旺」玉荷包，A煞嘴喔！保證您欲罷不能。 [圖]

朋友都說我變漂亮了！
偷偷告訴你——我戀愛了。



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……

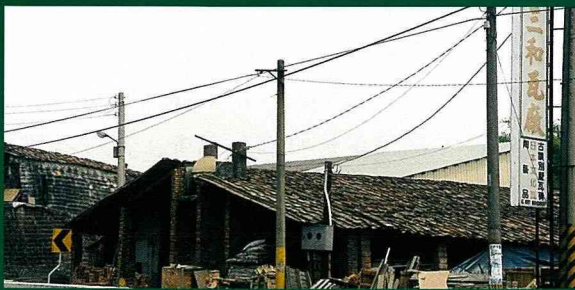
高屏地區番石榴策略聯盟
Tel: (08) 722-9461 #132
行政院農業委員會 贊助

來去大樹看古蹟

文·攝影／楊文振 高雄區農業改良場



亞洲第一的斜張橋，是大樹鄉的新地標。



南台灣碩果僅存的瓦窯。



竹寮自來水取水站。

位於高屏溪西畔的大樹鄉，印象裡總是在努力締造紀錄；台灣第一、亞洲第一，乃至世界第一。先談近的，南二高在大樹鄉境內的斜張橋，宏偉壯觀，長度為亞洲第一；佛光山，台灣最大的佛教勝地；荔枝，台全最大的產地。遠的嘛，日據時代，大樹鄉的鳳梨罐頭，曾執世界之牛耳。一直到現在，鳳梨還是大樹鄉的第二大水果。

人口約47,000人的大樹鄉，相傳200多年前，高屏溪（舊名下淡水溪）西岸有棵大榕樹，曾有一戲班路過此地，全體人員牽手圍繞，才能合抱該樹，因此稱該地為大樹（有大樹下的涵義）。清朝末年，高屏溪水暴漲，洪水把榕樹沖垮。大榕樹去了，卻留下大樹這個地名。

大樹鄉，近幾年來在地方士紳熱心挖掘考證下，整理出不少令人讚賞，值得一再品味的文化古蹟。一日遊，尚嫌不夠；二日遊，比較適當。不管幾日遊，從高屏大橋這端，走台21線北上，應該最適宜不過了，因為最重要的大樹古蹟或景點，就在公路的兩旁。

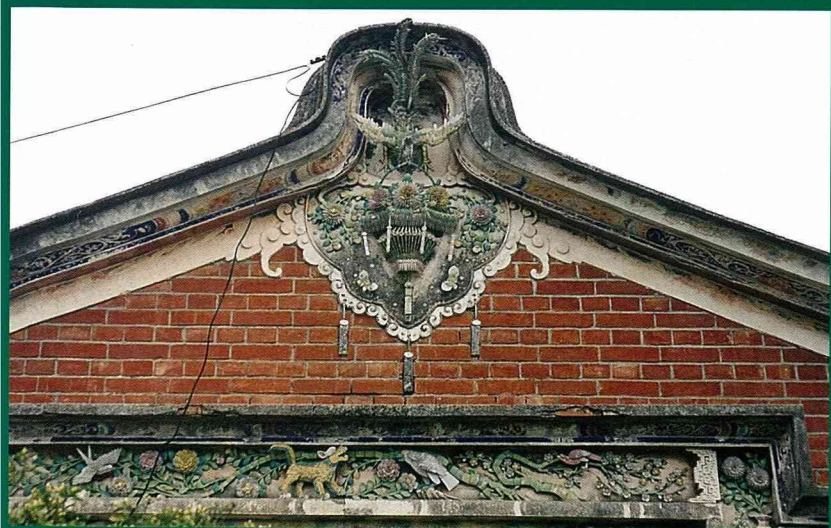
首站三和瓦窯。這座具有百年歷史的瓦窯，是南台灣碩果僅存的瓦窯，目前被列為高雄縣十大歷史建築之一。三和瓦窯建造於民國前26年，隨著鋼筋水泥的興起，而逐漸落沒，但在經營者改以文化傳承為主，苦心維持下，現今所生產的成品，以磚、瓦、花格窗、傳統民俗陶器為主，大部分使用在古蹟的修復上，例如台北林家花園、新竹孔子



佛教勝地——佛光山。



莊家古厝。



雕工精細。

廟、台南孔子廟與武廟等。

再往前數百公尺，來到三級古蹟——自來水抽取站。大樹鄉竹仔寮自來水抽取站係94年前建設完成的，它是大高雄地區最早的自來水源地，功用是抽取高屏溪的水，利用動力先輸送到小坪頂，經處理後，再輸送到地勢較低的高雄市。

竹子寮自來水抽取站屬歐式建築，紅磚灰瓦，古樸厚實。廠房內的機件、馬達精良，猶是建廠初期的規格，未曾摻雜一絲現代，更能勾起參訪者思古之幽情。尤其是當今久旱不雨，親臨水廠，更能體會「有水當思無水苦」的金玉良言。

古厝之美，一直是台灣人所激賞，尤其是看多了不中不西、零亂無章的鋼筋水



泥屋，更教人心神嚮往。大樹鄉姑山村的姑婆寮也有一莊家古厝，建於清末，距今有130餘年，目前維護情形良好；紅磚鮮豔如初，雕龍畫棟色彩依舊。

莊家古厝是俗稱「七包三」的四合院，所謂「七包三」，即廳堂七間、門屋三間，古時家道鼎盛，才有能力蓋這種家屋。莊家古厝隱藏在荔枝園，環境優雅。從台21線轉入村道，山路蜿蜒，沿途春風輕拂，飄送荔枝的濃郁花香，薰得人陶醉。

離開古厝，且不要急著前進，路旁三五步一攤的鮮美鳳梨，不妨買來品嚐，享受一番，保證讓您愛不釋手。因為大樹鄉的鳳梨很有名氣，尤其是4-5月的台農6號（蘋果鳳梨），簡直教人舌根都要捲下去。

才啓程不遠，一幢彩繪牆壁、活潑生動的雄偉建築物倏然躍入眼簾，這座原屬農會的肥料倉庫，去年在農會積極推動休閒農業下，即將轉型成為該會休閒農業的主要基地，為大樹鄉的休閒旅遊增添一股活力。

繼續北上，就是大名鼎鼎的佛光山。再前進數百公尺，號稱世界第二、亞洲第一的斜張橋，赫然橫阻。斜張橋橫跨高屏溪，長510公尺，高183.5公尺，橋距地面50公尺，是大樹鄉的新地標。

第一名的農業，配合豐富的文化遺產，正逐漸建構大樹鄉的雄厚發展潛力。 [圖]