

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司·台南縣麻豆鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

別忘了童年的 柚皮小帽！

秋季當令 文旦柚

文／丁建卿
台北農產運銷公司



文旦柚原產地在中國大陸華南地區，於十八世紀轉植於台灣，在台灣東西部各縣市普

遍均有栽植，種植面積廣達7000餘公頃，每年於農曆節氣「立秋」後30日左右，即「白露」前採收，歷經果實「辭水」作用後，於中秋節前後達到盛產尖峰期，所以與红柿、木瓜、世紀梨等果品於此時上市，併列為中秋節的應景水果。

文旦柚屬芸香科，多年生常綠中喬木，果實圓錐形，果皮顏色綠中微黃，果面油胞突起，絨層白色，果肉淡黃白色，有特殊香味。目前產地概可區分如下：台南、嘉義等丘陵地沿線為老產區，雲林、南投、台中等山區沿線為中期產區，另苗栗及東部海岸山區為新興產區，這是消費者不可不知的。有人以果皮曬乾後，當作驅除蚊蟲用，效果如何？大夥兒可以試試，反正不花錢。

台灣四季氣候變化雖不甚明顯，一般水果產期仍有顯著的劃分，例如時序邁入中秋，市面上的夏季瓜類水果即日趨減少，取而代之的則是柑桔類水果，文旦柚、白柚、西施柚、葡萄柚、柳橙、極柑等水果於年終前依序上市；文旦柚是最早的品項之一，消費者如有嚐鮮的需求，則當對此水果多加認識才是。

常有人認定「麻豆文旦」品牌做為購買的依據，概究其多屬「老欖」始然，這雖然是指標之一，但也常有遺珠之憾；因為若以30年為「老欖」的標準，諸如斗六、斗南、古坑等雲林地區、民雄、竹崎等嘉義地區，甚至台中大坑地區、南投國姓地區及苗栗、宜蘭、台北、花蓮、台東等丘陵地區均有此類產品，品質不遑多讓，消費者可多加選購，價格應不致太貴才對。

至於挑選要領，可挑果梗一端細小、果頂寬而平坦，呈等腰三角形最好，果實重400-800公克，表皮油胞明顯、觸感油滑，手掂有沉重感者均可；色澤呈黃綠色者，均經採收後10日左右之「辭水」作用，表皮會有皺縮現象則當貯放更久；市面上對於上品之果重，一般認定均在10-14兩，以上均是挑選訣竅！

因為文旦柚富含豐富之維他命c，是同分量蘋果之十幾倍、柳橙的二倍、梨子的十倍，且含豐富的鈣、磷、鐵；有關研究更指出，柚子有降低血液中膽固醇、甘油三脂，是心血管病及肥胖者理想之果品，何況有潤肺、清腸、利便、治腳氣病及促進傷口癒合之功效，這樣的數據是否勾起你的購買慾望呢？記得，由於其耐貯藏，除節前採購所需應景外，節後也是購買的好時機，一般可放到10-11月，甜度更可以提高1-2度。剝柚子後，由於果皮油胞破裂，手常沾粘汁液甚難用清水清洗，建議消費者可以用果皮與果肉中間的白色絨層剝下擦拭，可以輕鬆達到清潔的效果。

編



文旦柚的養生功效

文旦含有多種保護性的營養素。大量的鉀及少量的鈣和鎂等，調節血液酸鹼值。維生素方面以維生素C最為豐富。不要以維生素補充劑或各種膠囊式的植物萃取物，來取代日常的蔬果。因為蔬果的保健效應不單純來自維生素C一種成分，必需搭配類黃酮素、多酚類等形形色色的植物化學成分，才能發揮最大的功效。

文／蕭寧馨
台大農化系營養學教授

柚子、葡萄柚與柑橘都是同科的植物，在營養方面也有許多雷同之處（表一）。柚子的熱量很低，文旦每100公克果肉只有31大卡，白柚有36大卡，還不到四分之一碗飯的熱量。主要的熱量營養素是碳水化合物，甜度越高的水果表示果糖和蔗糖的含量越高。隨著國人營養保健知識的進步，有人或許擔心單糖類的吸收快速，容易引發血糖上升，不過由於水果同時還含有膳食纖維，可以延緩腸胃對糖分的吸收，因而不必有所顧慮。

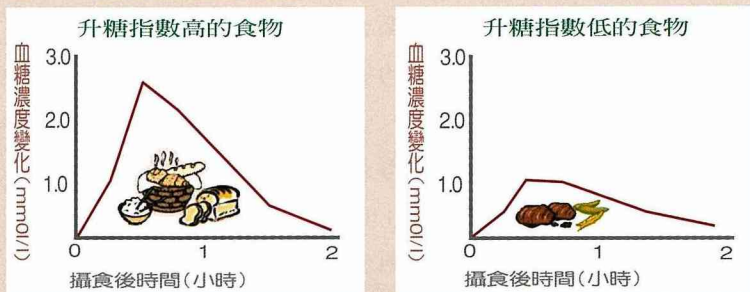
近日盛行所謂「低胰島素飲食」，主要

是講究利用「低升糖作用」的食材。升糖作用取決於食物的兩個因素，其一是食物中的碳水化合物含量，其二是食物的「升糖指數」，兩者的乘績越高，越容易使血糖與胰島素上升。如果兩種食物的碳水化合物量相當，升糖指數低的食物較不會引發血糖與胰島素的上升（圖一）。

升糖指數通常以葡萄糖或是土司麵包的作用為100，根據最新的資料，葡萄柚的升糖指數大約是25-36，葡萄柚果汁的升糖指數大約是48-69，表示對血糖的影響低於葡萄糖或是土司麵包。文旦的特性與葡萄柚相似，因此它們的效應相同。

文旦含有多種保護性的營養素。礦物質方面以鉀的含量最為豐富，還有少量的鈣和鎂等，豐富的陽性離子可以協助血液的酸鹼調節，避免偏酸的體質。維生素方面以維生素C最為豐富（圖二），大約和柑橘類相當，每100公克提供約32毫克，相當於最新版的建議攝取

圖一 食物對血糖的影響



師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢



沙拉文旦

【材料】

文旦半個、沙拉醬半包、
蝦仁6隻、小黃瓜一條、
芒果一個、西生菜半個。

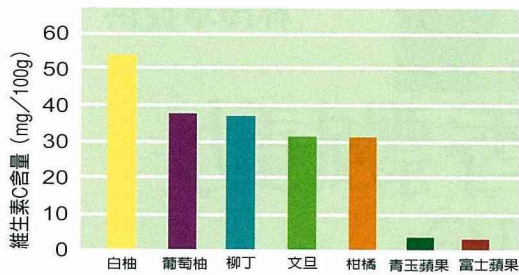


表一、文旦等芸香科水果的營養成分

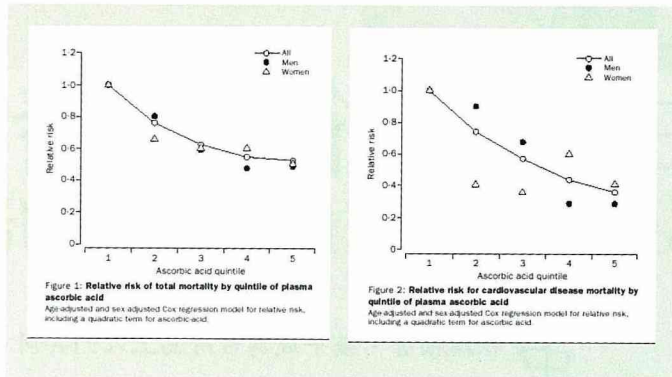
水果 (100公克)	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	鎂 (毫克)
文旦	31	7.5	1	110	11	7
白柚	36	8.9	1.2	140	11	7
葡萄柚	32	7.5	0.3	60	21	9
柑橘	38	9.8	1.7	55	24	10
柳丁	41	10.1	2.3	120	32	12



圖二、國人常用水果的維生素C含量



圖三 總死亡率(1)與心血管疾病死亡率(2)與血漿中的維生素C濃度呈負向關係



量（每天100毫克）的三分之一。許多流行病學的調查都證實維生素C的保健效應。歐洲一項跨國性的營養與癌症研究計畫中，英國追蹤了4年的死亡率與營養之間的關係，結果明顯可見，血液中維生素C的濃度越高的人，心血管疾病以及各種原因的死亡率都較低，兩者之間大約相差一份水果的份量。

但是消費者千萬不要誤解研究結果的意義。科學家特別強調，這樣的研究結果不僅說明維生素C的效應，更是說明日常飲食富含維生素C的重要性，因為與維生素C補充劑的研究相互對照時，後者有時還會強化氧化傷害，表示蔬果的保健效應不單純來自維生素C一種成分。更多的研究指出，維生素C必需搭配類黃酮素、多酚類等形形色色的植物化學成分，才能發揮最大的保護效應。

雖然科技發達，但是科學家對蔬果中豐富的植物化學成分仍然了解有限，更不敢自誇可以加工方式來仿效自然。因此不要只是單純的服用維生素補充劑，更不可以用各種膠囊式的植物萃取物來取代日常的蔬果。應該記得每日多攝取一份富含維生素C的水果。

熬過了高溫創紀錄的夏天，秋天的腳步近了。回顧大半年的辛勞，誰不期待中秋假期與親人相聚的溫馨。中國人的傳統節慶與現代商業化的節慶風格最不相同之處，在於前者必定回歸鄉土與自然，父母剖開文旦的雙手，還有帶在頭上的柚皮小帽，讓每個人再次回到童年。不要讓自己的孩子沉浸在巧克力、蛋糕與西式速食之中，不要讓他們忘記了文旦的芬芳，還有一頂故鄉的柚皮小帽。

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



【作法】

1. 先將文旦去皮，果肉取出備用。
2. 蝦仁川燙，去殼備用。
3. 芒果切片，小黃瓜切扇狀，西生菜切片備用。
4. 將西生菜泡水後瀝乾水分，將切好的文旦、蝦仁、芒果、小黃瓜等排盤，加入沙拉醬即可。

資深農民李水硯，
有長期累積的文旦
栽培經驗。

文／楊藍
圖／麻豆鎮農會·
林澤章提供

白露前後，暗香飄動

麻豆人記憶最深刻的部分

中秋飄柚香，幾乎成為台灣島上人們共同的記憶，但對麻豆人來說，柚香飄散的季節得提前至農曆三月。正是春天，柚花開放，濃郁的花香轉進大街、鑽入小巷，在每個處所與人們相遇，成為麻豆人記憶中最深刻的部分，在夜半時分，甚至成為一種鄉愁。

台南縣麻豆鎮其實並非台灣第一個種植文旦的產地，清朝道光年間，麻豆人郭廷輝以兩斗米換取安定鄉六株文旦樹苗，沒想到，文旦在麻豆落了地、生了根，從此展開百餘年種植歷史，麻豆成為文旦的代名詞，也闖出全國知名度。

文旦是麻豆鎮的主要產業，也是每個家戶庭院前後的綠蔭，其中有刻意種植、自栽自食，也有不知從何處而來的種子，落入尋常百姓家，無論長在規模種植的柚園裡，還是人家庭院裡，它總是依著時序，開花、結實，滿足人們的視覺與味覺。

農曆三月，濃郁的花香成為麻豆最誘人

的景致，無論走到那裡，香味都緊緊相隨，甩也甩不掉，人們卻喜歡花香伴隨旅行；雪白的花瓣直逼人們眼前，在春意深濃的季節裡，整片的白，讓綠葉幾乎透不過氣來，像雪覆了山頭，不留一點餘地。

麻豆鎮農會秘書蔡進加指出，麻豆位於曾文溪畔，溪流氾濫形塑肥沃的沖積土壤，富含有機質等養分，日照充足的氣候提供文旦極佳的生長環境，因此「麻豆文旦」雖源自於安定鄉，卻在麻豆鎮發揚光大，除了土壤、氣候條件的配合，也該是與麻豆有「緣」吧！目前種植面積約600公頃，年產量達1800萬斤，共有22個產銷班。

麻豆種植文旦的歷史悠久，不僅農民的技術精進，同時因植株多屬「老欖」，使麻豆文旦別具一股濃郁的柚香，蔡進加表示，麻豆文旦的滋味，只有「齒頰留香」四字可以形容。

他表示，品質優異的文旦應帶有微微的酸味，這種酸味經過儲放後，會逐漸轉為甘味，其他地區生產文旦多強調甜度達14-15度，反而使文旦不耐久放、容易腐壞，通常甜度在11-12度左右，最能彰顯文旦的「甘味」。

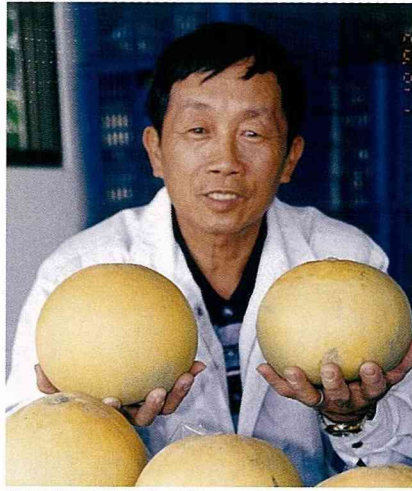


正是春天，柚花開放。



白露前後採收，整個麻豆鎮彷彿沸騰起來。

文旦的孕育期相當漫長，「新穰」通常必須經過5年、甚至10年的「試生」，果實品質才會趨於穩定。在生產品質還不穩定時，雖然生長旺盛，農民多利用疏果等方式，減少產量，因此果實普遍碩大，而「老穰」的養分供給、輸運情形畢竟較為遲緩，葉片愈長愈小，根群逐漸腐爛，雖然生長勢微弱，生命所有能量卻傾注於果實，成就最豐美的結果，樹齡愈高，結果愈多，果實品質也愈好，「40歲正是一尾活龍」，生產量達到最高峰。



文旦產銷班農事小組長王德和，也種大白柚。

文旦產銷班農事小組長王德和指出，文旦喜歡高溫及雨水、日照充足的氣候，耐寒力較弱，生長適溫為23-29℃，春夏期間必須補給土壤充足的水分，以提供植株春梢生長、開花、結實及果實發育所需；秋冬時節，由於果實已長大，因此土壤必保持乾燥，同時維持適當低溫，以抑制秋冬梢抽生。

至於土壤，最好是半砂半土、且帶點黏性，酸鹼值則以5.5-6.5為宜，王德和說，酸性土壤會影響果實品質，因此農民通常以補充鈣、鎂等方式改變土壤的酸鹼值，同時每年均需進行檢測，使土壤保持最佳狀態。

保護葉片也是文旦田間作業的重要工作，王德和表示，麻豆文旦屬亞熱帶常綠性果樹，植株全年均會自然落葉，但葉片為植物進行光合作用的器官，也是碳水化合物及養分的儲存處所，其質量、結構對果樹的生長、發育及產量有密切關係，因此在冬季至春梢萌發之前，應避免乾旱、寒害及病蟲害，以免造成柚樹葉片掉落，使當年重要結果枝及春梢順利萌發，開花結果，而文旦生長期間最怕強風來襲，除了造成植株落葉，影響結果品質及產量外，更會直接

造成落果及損傷果皮組織。

文旦種植通常「跟著節氣走」，立春過後，必須勤於灌溉、施肥，促進植株成長，花謝後第23-25週、約180天的糖度及果汁度最高，適時採收，品質最佳，過早糖度、果汁率低，過晚則果皮易黃化，果肉則容易產生酒

精味道而失去商品價格。

農民習慣在白露前後10天採收，正是中秋節期間，整個麻豆城鎮彷彿沸騰起來，不僅採收忙碌，前來參觀購買的外地人也多，眼睛看的、耳朵聽的、鼻子嗅的，都是文旦的氣味，此期間也是文旦主要消費期，價格較高，麻豆文旦每台斤叫價達120元。

通常農民採收後，均自行進行分級，憑藉的是經驗，農會也辦理講習、輔導。有的文旦雖然其貌不揚，掂在手上，卻是沈甸甸的，重量400-600公克，即12-13兩，底端寬正、外皮單薄、油胞光滑，即是上品；有的文旦雖然「聲勢」奪人，但不僅重量輕盈，以手觸摸，觸感粗糙，則是次級品。

麻豆文旦雖具有得天獨厚的生長優勢，農民卻不打算擴大種植規模。蔡進加說，長久以來，麻豆柚農生產的文旦並不運銷至一般果菜市場，通常在產地即被訂購一空，多數柚農均有固定的客戶，這是長期累積的成果；但台灣加入世界貿易組織後，面對東南亞地區泰國柚進口的衝擊，加上國內種植文旦面積不斷增加，已有生產過剩的隱憂，擴大種植並不符合經濟效益，目前農會正積極輔導農民飼養豬隻、蜜蜂，同時轉作牛蒡、蘭花、酪梨、切花及雜糧作物等，發展多樣化作物，以降低加入世界貿易組織的衝擊。

圖



喜新戀舊麻豆鎮



麻豆林家古厝。



碩大的酸菜醃製桶成列成行。



日式建築的總爺糖廠。

像許多鄉鎮一樣，跨入新世紀，麻豆鎮也擺盪在新與舊之間。

已有150年歷史的文旦產業，即使引領風騷，在面臨台灣加入世界貿易組織的衝擊下，也不得不以發展多元化農業因應；創立於1909年的總爺糖廠，如今轉型成為地方藝文中心，以舊時建築為背景，輪換展演不同時空的藝術活動。

麻豆以文旦知名，柚樹開花、結果，景致自然，是獨特的地方風情，除了被視為麻豆文旦發源地的買部宅外，在烏棒宅、番仔巷等地，都可看到百年柚樹，不過早年家家戶戶院落均種植文旦的「宅園」風光，如今則有式微跡象，由於屋舍翻建，遮去陽光，日照不足，數量正逐漸減少，如同因應台灣加入世貿組織，產業結構也有變化，不再由文旦獨霸一方，而以多元化取勝，酪梨、蘭花等，都是新興產業。

總爺糖廠是日據時期明治製糖株式會社總社所在，磚造的辦公廳舍古樸典雅，被稱為「紅樓」，規矩方正的造型，突顯出工作場所的精神；四周散置木造的京都式宿舍，格局以榻榻米為主，十足的休閒氣息；園區內還有理髮院、洗衣間以及隱匿林間的總爺小學，百年前的建築規劃竟具有如此完善的居住機能，令人嘆服。總爺糖廠目前已公告為三級古蹟，並賦予新的功能，成為地方藝文中心，經常舉辦展覽，每星期六、日傍晚還有草坪音樂會，由當地藝術學院或中學樂團演出，不僅鎮民熱烈參與，許多遊客也聞樂前來。

總爺糖廠內，20多棵已90高齡的樟樹形成林蔭大道，夾道路面原是柏油鋪面，目前更換為生態步道，讓種子落下便能自生自長，讓昆蟲、小動物優

游更自由自在，椰子樹、欖仁樹、荔枝樹、茄苳樹、黃金竹高大壯碩的樹姿，聚集成林，使總爺糖廠宛若一座公園，引人尋幽訪勝，不僅吸引了人，蝴蝶、斑鳩、白頭翁也來了。

在農村風貌逐漸轉變之際，舊時痕跡仍處處顯露，許多人們仍堅持見證歲月的流離。草店尾巷弄間傳出陣陣鹹鹹的氣味，碩大的酸菜醃製桶成列成行，形成獨特的「酸菜尾」景觀；林家古厝、許家古厝仍保存完整，木雕彩繪、磚牆石堵，俱是大宅風範。

酸菜醃製也是麻豆鎮的傳統行業，已有百年歷史。每年農曆9月，稻作收成後，農民便開始種植芥菜，大約兩個月後採收，即展開酸菜醃製作業。高約兩米的大木桶可以容納一分地約6000公斤的芥菜產量，一層芥菜、一層粗鹽，壓得密密實實，一、兩個月後，當芥菜色澤從青綠轉為暗黃，便可出貨。

時代推移，許多酸菜產地已改以地下掘坑、砌上磚泥的巨槽醃製酸菜，但麻豆農民仍堅持以福杉製成的木桶醃製，雖然成本高又費工，但以木桶醃製的酸菜風味突出，且可保存較久，不過畢竟不符經濟效益，令人惟恐轉眼便成為記憶。

麻豆鎮因發展得早，繁榮經濟造就許多大戶人家，如與板橋林家、霧峰林家並稱「台灣三林」的麻豆林家，當時建有七座豪宅，由唐山運來建材興建，目前三房與八房古厝均保持完整，雕樑畫棟，盡是彰顯舊時風華；行腳至中山路、興中街間，兩側店舖還可見巴洛克式建築，距今已有70年時間，雖然線條繁複，並雕鏤立體浮雕，但選用洗石子材質構成，也許經過歲月的沈澱，反而襯托出沈靜的氣質，沒有渲染華麗之虞。

編

中秋柚香話文旦

文／唐佳惠·黃阿賢·楊儒民·徐信次 嘉義農業試驗分所
林芳存 嘉義大學

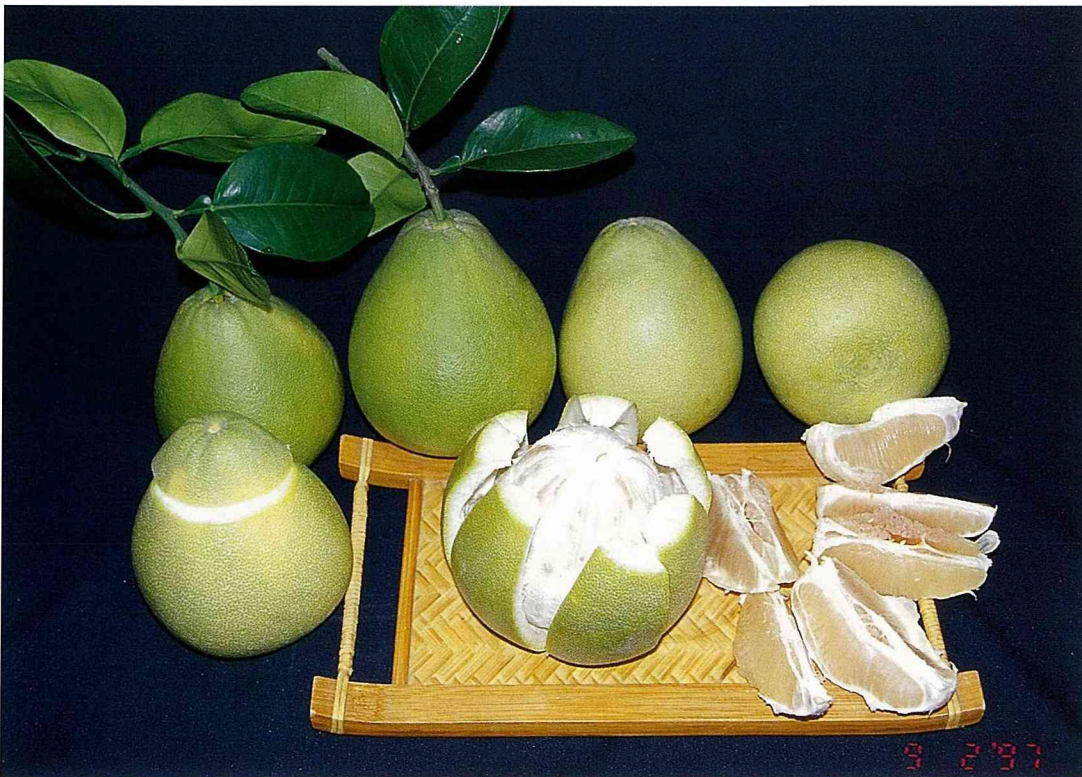
麻豆文旦屬於中國群之小型柚，為一早熟優良地方性品種。其來源為清朝乾隆53年(西元1788年)台南縣安定鄉鄉民黃灌氏自大陸福建漳州(一說廣東)引入，後來清朝道光20年(西元1840年)麻豆人郭藥氏(郭廷輝)分植至麻豆尙祖廟角(今北勢里)，地方人士將之稱為麻豆文旦。由於當時的閩廣總督曾以麻豆生產之文旦做為貢品，因而促使「麻豆文旦」名聞遐邇。

麻豆文旦果實品質優良，又是中秋節的應景果品，頗受消費者及栽培者的喜愛，因而在台灣各地區栽培，常被冠以產區名稱成為商品名，如斗六麻豆文旦、瑞穗麻豆文旦、蘭陽麻豆文旦等。

品種特性

麻豆文旦為台灣重要的柚類品種，除中國大陸外，其他國家少有生產，麻豆文旦樹勢強健，枝條粗短、緊湊、密生。耐低溫性較其他柚類強，風土適應性及抗蟲害能力均佳。由於具自交不親和及單偽結果特性，單一品種種植時無籽，但容易和其他柑橘品種雜交，而結出多量的種子，有籽者通常果形較大，果肉品質較差。相較於其他柑橘種類，麻豆文旦具有以下數種特性：

1.早熟品種：麻豆文旦為一早熟品種，開花期在2月下旬至3月上旬，習慣上在「白露」節氣前後採收。果實在盛花後23至25週成熟，此時糖度增加趨勢已穩定，酸度也已降低，是適合採收的時機，換算時期約為8月下旬至9月上旬，但北部地區的成熟期可能要稍微延後，要注



成熟文旦，果皮淺綠。



柚花富含精油。

意。

2.淺綠果皮：麻豆文旦成熟時果皮淺綠色，果皮油胞明顯，洋梨形，果頂較平，皮薄，1-1.5公分，品質以果重400至600公克者較佳。果肉淡白色至淡黃綠色，亦有淡粉紅色者，肉質柔軟多汁，糖酸度適中。老樹之果實通常較小，品質較好。

3.果汁低酸：高品質的優良麻豆文旦糖度可達12° Brix以上，但一般糖度達10° Brix以上即屬佳品。酸度約為0.4%，相較於其他柚類，屬酸度較低的品種，且具有柚類稍帶淡淡苦味的特殊口感，風味獨特。

4.果肉柔軟：品質與果肉質地具相關性。採收後置於陰涼處，使之辭水1-2

週，果肉較為柔軟風味較佳。

果實利用

1.果肉：《本草綱目》記載，柚果消食，解酒毒。中藥學典也普遍記述，柚能去腸中惡氣、治療因飲酒過量引起的肺胃燥熱，避免口臭、眼睛紅腫，改善頭疼、吐痰困難、寢睡難安等症候。營養師也提出建議，因為文旦果實含有豐富的水份和纖維素，可幫助腸胃蠕動，有助於改善便秘，中秋節前後常多吃烤肉與月餅，勿忘食用文旦幫助消化。

2.果皮：(1)民間草藥稱柚皮可開膈通氣，消食化積及預防傷風感冒。常見的法是將柚皮切絲水煮當成茶飲，或與紅茶同煮以助疏解發汗。(2)用曬乾的柚皮煮成水溶液來洗頭，能預防頭痛；用於肢體則有利於除去皮膚風熱。(3)將果皮曬乾，並整成各種造型，點燃後可驅



結實纍纍。



果皮手工藝創作之一。

趕蚊蟲。

3.加工產品：(1)果露、文旦醋。(2)精油產品：有精油香皂、SPA用精油、精油洗髮精、精油沐浴乳、精油護手霜、精油綿羊霜及果凍精油蠟燭等產品。

選購要點

1.俗話說：「輕柑重柚」。果頂尖果底寬是文旦的標準果形。選購麻豆文旦時應挑果實比重較大，果頂較平，果底穩重

有沈重感，果形均勻的果實較佳。果皮表皮光滑、油胞細小，毛孔越細越好。若購買後即時品嚐，宜選果皮呈淡黃色者（已經過失水），有較佳的果肉質感；若要久放則應選果皮淡綠者，則可在通風處貯放約兩個月。除了外觀及顏色，宜選擇果皮較薄的果實。依上述要點，可選到水分充足、果肉軟嫩、糖酸適中好吃的文旦。

除了把握挑選要點，也可選購貼有「吉園圃」標章的產品。「吉園圃」標章所代表的意義就是安全、清潔、無農藥殘留，是消費者可以信賴的辨識方式。



果皮手工藝創作之二。

2.到觀光果園採果，建議選擇排水、通風良好的果園，植株則以樹勢中等、健康、行株距安排適當，果樹可充分接受陽光的獨立植株為佳。果實則以日照適當、果形優良、果皮細緻，符合果實選購要點所列條件者為佳。

3.利用柑橘產業資訊網站（網址 <http://210.69.75.102:7007/88/index.jsp>）洽購，或與產地農會聯絡。

消費新觀

文旦果實含有豐富的水份及纖維素，有助於腸胃蠕動並改善便秘，因此，中秋節賞月、吃月餅、品文旦，您可以有更多的選擇。在日常生活中將麻豆文旦做為一般水果消費。因為中秋節前或中秋節後品嚐麻豆文旦，都一樣具有保健胃腸的好處，尤其是老年人的腸胃蠕動較差，適量攝取麻豆文旦等水果類纖維，對平時動物性油脂食用過多者，不失為日常保健的良方，而且，節慶後的麻豆文旦價格更優惠，是消費者撿便宜的大好時機。

編