

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司

嘉義縣民雄鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

2004 餐 桌 上 的 菜 園

成功轉型的台灣水果

鳳梨



# 初夏搶鮮嚐鳳梨

**原**產在南美洲的鳳梨，為鳳梨科多年生草本植物，鄭成功收復台灣後，有人引入，當時大家都不知道它的名字。有一讀書人，看到這奇異果實的尾端有一簇尾葉，心血來潮，認為它很像圖畫中鳳凰鳥頭上的羽毛，又想到詩經中「有鳳來儀」的語句，就稱它為「鳳來」；當切開鳳梨，聚合果的軸與梨相似，而「來」這個字又與閩南語的「梨」同音，在意義上又似一種水果，所以在音、意與形三者條件的配合下，鳳來就被鳳梨的稱呼取代了。

## 春夏盛產

在台灣的氣候環境下，鳳梨一年四季都有生產，旺季在4-8月。晚春4月起，高屏地區及台南、嘉義一帶，因日照充足，果實達退酸轉甜之時機較早，所以南部最早進入鳳梨產期；中部南投、台中、雲林等地，則比南部產期約晚1個月。

當然依不同品種，產期亦有差異。例如，台農6號「蘋果鳳梨」、台農13號「甘蔗鳳梨」、台農16號「甜甜蜜鳳梨」等，自清明節後即進入盛產期；另台農11號「香水鳳梨」、台農18號「桂花鳳梨」、台農3號「再來種」則自端午後逐漸進入產期；另台農17號「春蜜或金鑽」、19號「蜜寶鳳梨」則自9月起至翌年3月間。

## 四種品牌

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，特別編訂有鳳梨品質規格標準，凡經農委會認證通過之品牌鳳梨，不僅符合「吉園圃」安全用藥標準，果實也都在一定重量以上，而且甜度達14-16度，才會裝箱上市。目前已有民雄鄉農會「酪雄香」、內門鄉農會「羅漢門」、大樹鄉農會「富來旺」、青果社高雄分社「天香園」等品牌，請消費者多多購買。

## 選購要領

挑選好吃的鳳梨有要領，除掌握品種特性外，無論哪一種鳳梨，均以結實飽滿、重量較重者，品質亦較好；有無腐爛、壓傷等瑕疵，從外觀即可看出；目前以改良種居多，故外觀色澤成熟度之判別，多以三分之一基部泛黃即可。但是台農4號、或1號「開英種」則須等到八成以上呈金黃色才可食用。

至於經驗豐富者，可用手指彈擊果實回聲的重、濁、清等不同，分辨出回聲重的品質較佳；買回家的鳳梨，尚未切開者，可放置在陰涼通風處，已經去皮者，就必須放在冰箱裡貯存，冷藏後切塊食用，更有風味。

鳳梨營養豐富，富含纖維、維他命C、E及鈉、鐵、鈣，且風味特殊，有幫助消化的功效；尤記得去年SARS疫情侵襲台灣期間，民間及傳言吃鳳梨可『抗煞』，這也是去年鳳梨銷路特別旺的原因吧？不論是否正確，今年SARS遠離，大家多吃鳳梨，好運旺來。

圖

## 師父出招



食譜製作/主廚 駱進漢

贊助者/祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



## 鳳梨焗海鮮



### 【材料】

小鳳梨3個、帶子6個、蝦子6隻、鮭魚少許、馬鈴薯1個

### 【調味料】

沙拉醬1包、糖2兩、鹽沙拉醬1/3包

### 【作法】

1. 將小鳳梨一開二，中央挖洞，備用。
2. 沙拉醬和糖、鹽沙拉醬一起攪拌均勻。
3. 將海鮮料切丁後，川燙撈出，調鹽入味，備用。
4. 馬鈴薯切小塊，蒸熟放入少許沙拉醬，攪拌均勻後，再將鳳梨肉切小丁放入切好的小鳳梨中，再放入做好的海鮮料，放進烤箱，烤至金黃色即可。





# 民雄鳳梨

## 紅土丘陵地孕育的台灣奇葩

**鳳**梨是台灣最受歡迎的水果之一，從17世紀中自中國引進以來，歷經300多年的種植歷史，現在從最南邊的屏東一路種到南投和彰化交界的八卦山上，有著廣達一萬多公頃的鳳梨園，其中台南關廟、高雄大樹、嘉義民雄以及南投名間等全國聞名的產區，各自有擅長的品種和獨特的風味。由於位處亞熱帶，台灣的鳳梨除了甜蜜，還有迷人的酸味，而且比熱帶地區有著更濃郁的香氣。位在北回歸線以北的嘉義民雄鄉，有廣達上千公頃的鳳梨園，是嘉義縣內最重要的鳳梨鄉，所出產的鳳梨表現了酸甜均衡的珍貴風味，緩慢地生長，保留住迷人的濃濃鳳梨香。



鳳梨屬聚生果，每一個鱗片都是一朵鳳梨花



台農17號金鑽鳳梨的種植面積超過總面積的50%

金鑽鳳梨有特殊的爽脆口感，連鳳梨心都可食

就了民雄鄉成為台灣鳳梨的示範鄉鎮。

### 鳳梨育種的大本營

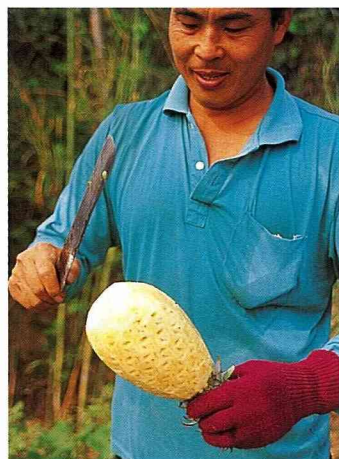
台灣鳳梨的種類繁多，除了自國外引進的品種之外，也有許多台灣本地自行培育出來的新品種，各有獨特的風味和相適的產區和季節，讓台灣鳳梨的滋味更是多變。

近百年前，日本人自夏威夷引進開英種到台灣種植，一直到民國74年間都是台灣種植最普遍的品種，在極盛期，島上每年生產高達4億5千萬公斤的鳳梨，當時主要用來製造外銷用的鳳梨罐頭。在日據時期也曾先後培養出釋迦鳳梨(4號)和蘋果鳳梨(6號)等新品種，之後還有香水鳳梨(11號)的出現。從民國64年開始，嘉義農試所開始致力於新品種鳳梨的研究，因應製罐市場的式微，新的品種特別著重在鮮食鳳梨的市場，除了好吃，還要讓產季可以延長。

已過世的台灣鳳梨育種權威—嘉義農試所副研究員張

大崎村的黃添益班長種了14公頃的鳳梨





民雄的金鑽鳳梨三月就開始上市

清勤，曾投入20餘年採集80萬顆不同組合的雜交種子，栽培31萬株實生苗，逐步選出優異的新

種。試種成功經過命名的有：

民國83年的台農13號，因為酸味低又特別甜，被稱為「甘蔗鳳梨」，也因為甜度夠，冬季也能生產，又稱為「冬蜜」，首度讓台灣的鳳梨可以四季皆能生產。

隔年又育成台農16號，不僅纖維細而且酸度和甜味都特別高，又稱為「甜蜜蜜鳳梨」。

86年又推出最為成功，稱為「金鑽鳳梨」的台農17號。

然後在民國89年和90年又接連推出台農18號「金桂花鳳梨」以及台農19號「蜜寶」。

除此之外，還在試種階段的「青龍鳳梨」以及早年自夏威夷引進的「牛奶鳳梨」等等，種類相當多元。

民雄鄉就位在嘉義縣內，因為地利之便，實際加入了農試所試種的計畫，尤其是鄉內種植最多鳳梨的三興村，許多鳳梨果農因為擁有第一手的鳳梨品種，除了生



金鑽鳳梨園中突出一片高大的牛奶鳳梨園

產鳳梨外，遇到新推出的品種時也生產鳳梨種苗給外地的鳳梨果農。例如目前種植面積超過全台五成以上的金鑽鳳梨，就是最早在三興村內試種。也因此，民雄鄉內的鳳梨品種更新得特別的快速，傳統的開英種幾乎已經全部消失殆盡。



大崎村鳳梨採收仍靠人力搬運

### 金鑽鳳梨市場新貴

民雄鄉農會推廣股張榮宏股長指出，自89年起民雄鄉內1000公頃的鳳梨園中，近80%都改種台農17號金鑽鳳梨了。另外還種植了上百

公頃的牛奶鳳梨，是全國種植面積最廣的鄉鎮。至於其餘的品種如蜜寶、甘蔗、金桂花、青龍等都屬小面積的零星種植。

三興村鳳梨產銷班長陳憲星是民雄鄉



大崎村民辛苦一年的成果



內最專精於鳳梨栽培技術的果農之一，他種過的鳳梨品種無數，但台農17號是他認為最具市場價值的品種，他指出，金鑽鳳梨可以在這麼短的時間成為市場主流，是因為集諸多優點於一身，讓果農、果販和消費者都很滿意。產量高，可以提高果農的收益；採收後相當耐放，可以延長販售的時間，果販不需降價求售；入口酸甜適中，皮薄果肉多，而且纖維柔軟細緻，還帶一點脆爽的口感，相當可口，很受消費者喜愛。

大崎村鳳梨產銷班的黃添益班長共種植了14公頃的鳳梨，幾乎都是金鑽。他說，民雄的金鑽鳳梨3月就開始上市，但是以4-5月最當季，品質也最好，產季其實可以一直延續到8月。一般而言，民雄鄉因為位置偏北，鳳梨的生長季比較長，採收期比屏東晚10天，比台南關廟也要晚1周。



鳳梨選別靠經驗老道

中小型鳳梨  
在外銷市場  
較吃香

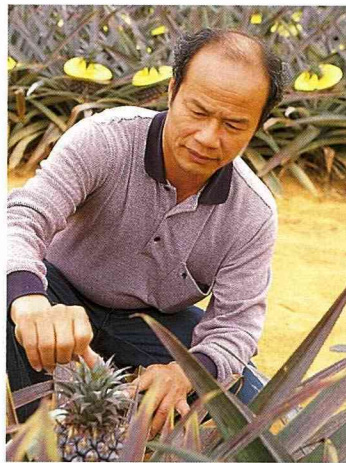


## 牛奶鳳梨獨步全國

牛奶鳳梨在民國60年代即自夏威夷引進台灣種植，香味奇特，因果肉呈現如牛奶般的乳白色而被稱為牛奶鳳梨，和一般以牛奶施肥而得名的牛奶芭樂或牛奶橘子不同，是鳳梨品種的名稱。

牛奶鳳梨在全國主要鳳梨產地都已經

試種過了，但是成果不是很好，並沒有受到太多的注意。民雄鄉的牛奶鳳梨卻有相當優異的表現，種植的面積更是全國之冠，以松山村種植最多。長得特別高大的牛奶鳳梨，葉片特別長，果實也碩大，呈灰黑到暗土黃色，果肉纖維細，質地較一般鳳梨鬆軟，甜度很高，而且



三興村鳳梨  
產銷班班長  
陳憲興

且有相當獨特的濃郁香氣，其實是一個品質相當好的品種。



松山村鳳梨  
產銷班班長  
吳滄松

不過牛奶鳳梨因為有品種變異的問題，讓一般買到的牛奶鳳梨苗常常出現高比例的劣果。

松山村的產銷班長吳滄松認為，他們村內可以種植這麼多的牛奶鳳梨，除了自然條件適合，更因為他們自行經過選種，僅挑選生長良好的植株的芽苗進行栽種，讓劣

果率降至最低。

牛奶鳳梨生長的時間比其他品種長，要1年10個月才能採收，比其他品種多出半年。另外為了防曬，還必須搭隧道式的黑網遮陽，加上產量不高，比金鑽鳳梨要多支出一倍的生產成本，所以價格也比一般鳳梨來得高，每公斤批發價格甚至可達60-70元。牛奶鳳梨現在雖然已經是民雄鳳梨的招牌品種，但是吳班長記得剛推廣種植的時候，因為果肉顏色太白，被誤認為是還沒有成熟就採收的鳳梨，曾出現過在拍賣市場賣不出去的窘狀。

在民雄鄉，牛奶鳳梨的產季比金鑽晚3個月，6月才上市，產期一直延續到9月底10月初，最盛產的季節則是7-8月，沒有品嚐過的人，今年要把握機會喔！

### 鼓聲肉聲行家門道



在挑選鳳梨的時候，通常分成水份較多、果肉顏色金黃鮮艷的肉聲果，以及水份較少、顏色偏淡乳黃色的

戴上防晒塑膠帽的金鑽鳳梨

東興村的坡地鳳梨園



三興村的台地排水良好的紅土，最適合種植鳳梨

傳統稻草束也能擋陽光



鼓聲果。特別是過去主要以開英種為主的時代，鼓聲果和肉聲果的差異相當大，因為台灣傳統喜愛肉聲果，被認為比較熟甜，也比較好吃，價格也賣得比較高。



分辨的方法通常用手指輕彈鳳梨表面，依照聲音來辨識。不過為了更精確地區分，民雄鄉曾經採用音波來挑選，稱為音波鳳梨，曾引起市場的

注目。不過由於現在民雄鄉種植的新品種鳳梨，鼓聲和肉聲的差異並不像開英種那麼顯著，市場價格也不致因此而有所差別，所以也不再需要以音波進行分級了。

現在民雄鄉的鳳梨主要依照大小來



民雄鳳梨在批發市場經常名列前茅

能掛上這樣的品牌銷售。其中以民雄鄉特產的「銘雄香牛奶鳳梨」最為珍貴。

### 紅土地上的鳳梨村

民雄鄉內的鳳梨園幾乎全部集中在鄉內東邊與大林鎮及竹崎鄉相

鄰的4個村庄。這4個南北相連的鳳梨村由北往南分別是：東興、三興、松山和大崎。這個區域剛好位在嘉南平原東緣與丘陵區相接的「淺山區」，這些淺淺矮矮的山坡或是台地，海拔最高點也僅有162公尺。土壤結構以礫石混合排水好，但含水性佳

的紅土為主，非常適合種植鳳梨。黃添益班長說，這邊種的鳳梨比平原區的鳳梨來得甜美，香氣也比較濃，但也許果型會小一點，但是好吃許多。

在這四個鳳梨村中，大崎和東興地形比較多變，山地也較多，鳳梨園比較分散。而三



3月的牛奶鳳梨花苞，7月才可以採收

興和松山的鳳梨園最為密集，面積也最大，廣闊的台地上鋪蓋著排水好又含水的紅土地，鳳梨園連綿相接，幾乎所有的耕地全部種植鳳梨。

三興村因為由專精於鳳梨種植與管理技術的陳憲興班長帶領，是全國鳳梨產銷班的楷模，陳班長特別專長於各品種鳳梨與環境的適應，以及在各季節的不同表現，三興所生產的鳳梨因為品質特優，在批發市場上可賣出相當好的價格。

民雄的牛奶鳳梨主要集中在松山村內，這裡種有約105公頃，已經超過全國一半以上的面積，在松山村內，有高達八成的鳳梨園都是種植牛奶鳳梨，已經成為民雄鳳梨最大的特色之一。

圖

分，通常越大的價格越好。不過好吃的鳳梨卻並不一定要大，例如台農17號鳳梨一個3-4斤重的反而比較好吃。尤其是第二次生產的「二冬仔」鳳梨，果型雖然比較小，但是味道更甜美，纖維也更軟細，而且果柄小，可食的果肉更多。

過去台灣的鳳梨採三年兩收的方式，第二次生產的鳳梨產量大約僅有第一次的七成，果型也比較小。為了方便管理，近年來為了管理方便，大都改成第一次生產採收後就挖掉重種的方式，所以可口的二冬鳳梨變得比較少見了。

除了各產銷班推出的民雄鳳梨外，民雄鄉農會已申請通過品牌鳳梨「銘雄香」，必須是經過精選、品質特優的民雄鳳梨才

民雄松山村有100多公頃的牛奶鳳梨園





## 民雄采微

### 打貓大士爺與鵝肉街

**位**處嘉南平原與丘陵交界的民雄，是嘉義縣人口最密集的鄉鎮，鄉南緊鄰著嘉義市，有近7萬居民，加上鄉內中正大學及嘉義大學的學生，是一個熱鬧中帶著鄉村悠閒，傳統中混合著年輕氣息的美麗鄉鎮。

民雄有著相當悠遠的歷史沿革，昔稱為「打貓」，是舊時洪雅平埔族的傳統領域，稱為「TANEAW」，打貓社在1647年曾投降荷蘭人，當時有社民317人。「TANEAW」後為先民以閩南語譯成打貓。在明鄭時代，為鄭成功開屯招佃的墾殖地之一。康熙56年(1717年)寫成的「諸羅縣誌」中就已經有「打貓街」、「打貓庄」以及「打貓社」的記載。日據時期，因為日吏認為打



歷經921地震的創傷，民雄大士爺廟還在進行整建重修的工程



民雄舊市街上的慶誠宮，對面即是聞名的三級古蹟大士爺廟

樂路上，原建於乾隆9年(1744年，又有一說為嘉慶2年的1797年)，但在光緒32年(1907年)時的丙午大地震中坍塌毀壞，到民國26年重建完成，是內政部指定的三級古蹟。台灣主祀大士爺的寺廟，除了民雄外，目前僅存竹山的正覺寺。

### 鬼王大士爺 頭頂小觀音像

大士爺廟在921地震中再遭受重創，如今還在進行整修的工程。民雄的大士爺廟屬地方角頭型的廟宇，主要以本地信眾為主，除了普渡期間，較少外地香客。

大士爺又稱為鬼王，民間相傳為惡鬼的頭目，經常為非作歹，掠食人畜穀物，後來為觀音菩薩收伏，從此棄邪歸正。在農曆7月的中元普渡時，如基隆的中元祭或各地的義民節，都會立鬼王在祭壇前接受香案牲禮。這些大士爺的神像多用竹架紙糊而成，頭頂著小觀音像，額上長有雙

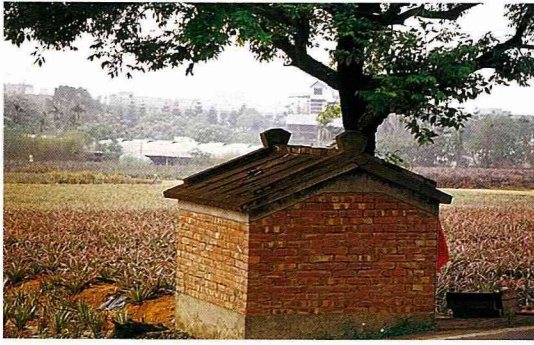
新近完工的嘉義縣立演藝廳，是帶有南方傳統風味的建築群

貓地名不雅，在大正9年(民國9年)藉閩語打貓讀音，改稱為日語讀音相近的民雄。和許多台灣的地名一樣，因為政治勢力的轉換，透過不同語言的音譯，這片曾是平埔族聚集的豐美土地，意外地有了「民雄」這樣一個充滿著活力與能量的名字。

除了牛奶鳳梨，民雄鄉內讓

我一直想去一探究竟的，還有台灣少見的「大士爺廟」。大士爺廟是民雄人的信仰中心，就位在民雄最熱鬧的中





美麗的民雄鄉，悠閒的田園氛圍揉合著年輕氣息



國立中正大學就座落在種鳳梨的三興村內

角，雙眼暴突，口吐及胸的長舌，面目猙獰。在中元節中，大士爺主要職司眾鬼的管理，公平分配普渡的祭品，並防惡鬼作怪。普渡完後，由道士施法，火燒大士爺，由鬼王詔令眾鬼返回陰間。

民雄大士爺廟所供奉的大士爺像眉清目秀，其實看不出鬼王的猙獰面目，由於頭頂著觀音像，民雄鄉內的信眾們其實是將大士爺當成觀音大士的化身來參拜，觀音菩薩在普渡期間以惡魔形狀化身鬼王以鎮壓鬼魂。每年農曆7月時廟內才會有面貌兇惡的紙糊大士爺像供信眾參拜，最後還是在祭典結束後火化升天。而盛大的民雄大士爺祭則是在21到23日間連續舉辦3天。

民雄是閩、粵移民屯墾的原始根據地之一，宗教信仰也獨具特色，當地廟宇的神尊原為移民從原鄉攜奉而來的私家神，後開放予人參拜，進而獻出從公，再鳩資創建大廟，民雄的大士爺廟和五穀王廟都是因此而來的信仰中心。不過民雄大士

爺廟的由來卻有另一段野史傳說。

相傳清朝儲君嘉慶在台灣遊歷時，曾於打貓筆架山嘆曰：「有豎筆架出帝王，倒筆架出大士。」言畢彷彿即有一大士跪謝隆恩，乃尊其神曰大士爺，並建廟祀之。

### 民雄土鵝肉 鹹水白切極品

離大士爺廟不遠，就在民雄火車站前民族路和平路一帶，聚集著民雄另一個引人前來的美味特產。短短不到100公尺的地方，有十數家的鵝肉店爭相林立，稱為「民雄鵝肉街」。最早的一家是緊鄰火車站的太郎本店，採用嘉義在地的土鵝，以蒸鵝肉的絕活烹煮，供應美味的鵝肉而打響了民雄鵝肉的名聲。後來店內的幾位師傅接連在附近獨立門戶開了許多家鵝肉店，於是逐漸形成今日的鵝肉街景象。因為競爭激烈，各家的鵝肉品質和烹調的技術都相當好，而且各自有獨到之處，價格也合理。嘉義是養鵝大縣，縣內有上千家的養鵝戶，足以提供鵝肉街的店家挑選最頂尖的肉鵝。

經陳班長的推薦，品嚐了當地被認為最美味的民雄鵝肉亭，以大鍋慢火煮成的鵝肉雖僅是看似簡單的鹹水白切，單單配著薑絲就已經覺著美味異常，不僅肥腴鮮甜，細緻柔軟的肉質卻又帶點彈性和咬勁，果然是名不虛傳的極品鵝肉，連下水和鵝腸不僅材料上選，烹調的火候也非常精準。更不可思議的是，這樣品質的鵝肉切上一大盤約四分之一隻，只要180元，讓人不免要羨慕起民雄鄉民，在平常日子裡就可享有如此精采的美味。



民雄鵝肉街是另一個吸引人的美味誘因



肥腴鮮甜的民雄土鵝肉



## 鳳梨的維生素C 給女人好氣色

**鳳**梨的營養價值列於表一，每100公克有44大卡的熱量，可以提供膳食纖維，豐富的保護性營養素，包括鉀、鈣、鎂、維生素A、C、葉酸等（表一）。由於熱量低，還不到一片土司的熱量，因此獲取這些營養素的同時，不必擔心熱量失控。

如果我說鳳梨可以給女人好氣色，你一定以為我要談美白。其實健康的臉色只有白是不夠的，還要講究粉裡透紅。女性如果貧血，是很難有好氣色的。

### 貧血的女性 難有好氣色

不幸的是台灣的女性貧血率相當高，根據衛生署國民營養調查的結果，少女的貧血率大約13%，成年婦女則高達25%（圖一），這樣的比例實在驚人。女性貧血

的主要原因是缺鐵，少女的缺鐵率約7%，婦女則有15%（圖二）。

女性容易缺鐵有兩個主要的原因：一是鐵流失量多，二是鐵的攝取量不足。

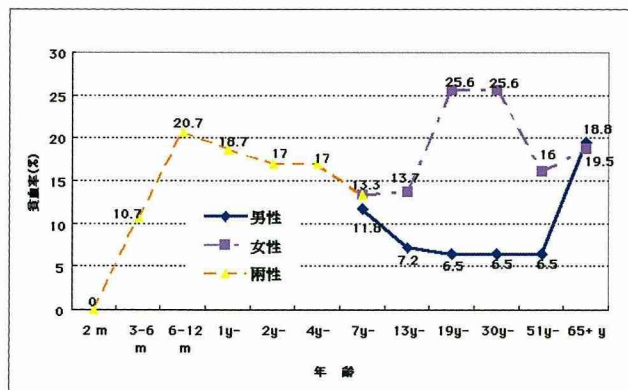
表一、鳳梨的營養成分（每100公克食物之含量）

營養素名稱	含量	營養素名稱	含量
熱量 (大卡)	44	A (微克RE)	5.1
CHO (公克)	11.3	C (毫克)	9
K (毫克)	40	Folate (微克)	11
Ca (毫克)	18		
Mg (毫克)	14		

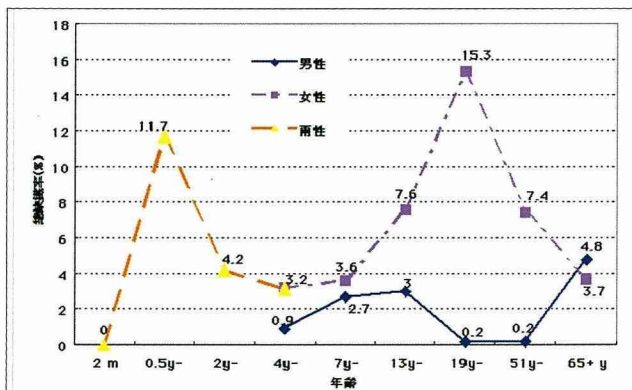
成人平常流失的鐵量大約是每天1毫克，主要是腸胃道的上皮細胞代謝脫落。女性自青春

期開始有月經血液的流失。如果一個人的血紅素值是13 g/100 mL，代表每100毫升血液含有13公克的血紅素，大約相當於每毫升血液含有鐵0.4毫克。

女性每個月一次經期大約流失25毫升的血液，等於平均每天流失約0.4毫克鐵。這個數值看來很微小，但是加上消化道的流失量，總鐵流失量約為每天1.4毫克。因此女性在停經之前，需要吸收的鐵量比男性多了40%，所以衛生署訂定的每日鐵建



圖一、國人貧血率隨性別與年齡變化之趨勢



圖二、國人缺鐵率隨年齡與性別變化之趨勢



議攝取是男性10毫克，而女性是15毫克。

## 節食與減重 缺鐵更嚴重

但是女性體型小而食量少，攝取的鐵量平均只有每天11.5毫克，比建議量少約20%，缺鐵的風險當然升高。其實歐美國家的婦女也都面臨相同的營養問題，尤其是近年來女性為了體重的控制而更加節制飲食，使得先進國家婦女的缺鐵問題並沒有減少。

比較鐵的需要量與攝取量可見飲食的含鐵量並不低，但因食物中的成分會改變鐵的吸收率，因此實際吸收的鐵量差異很大。會抑制鐵吸收的成分有植酸、草酸、單寧、膳食纖維等，這些成分主要來自植物類食品、咖啡、茶等。

可促進鐵吸收的成分主要是動物肉類與維生素C，它們可以消除一部分抑制成分的作用。維生素C對鐵的作用主要是保護鐵不受氧化，並且與鐵結合以避免

沉澱，還可以進一步幫助還原酵素的作用，使鐵還原而容易吸收。最近英國科學家的研究資料指出，小腸細胞需要充足的維生素C來維持還原酵素的活性。

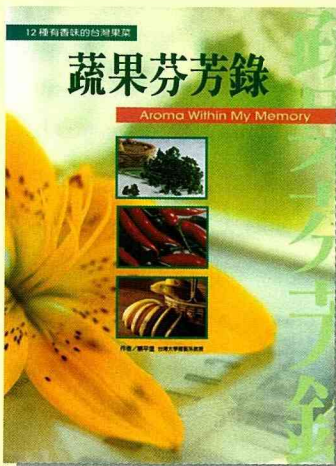
現代女性需要熱量節制但營養豐富的飲食。植物類食品通常油脂含量較低，又沒有膽固醇，還有各種保健性的機能成分，是預防慢性疾病的優先選擇，但是要克服對鐵營養的不利影響。維生素C可以提高飲食鐵的吸收率，使飲食中的鐵得到充分的利用，不必增加食量或擔心熱量。

## 飯後吃水果 非鳳梨莫屬

蔬菜類和水果類都可提供維生素C，不過它會受高溫所破壞，因此可供生鮮食用的水果類是特別重要的來源。西式的餐飲習慣常在飯後用甜點搭配咖啡或茶，其實不利於鐵的吸收，這些飲料最好是飯後一個小時之後才飲用。中式的飲食習慣則是飯後進用水果，如果挑選含有維生素C的水果，更有助於鐵的吸收。

鳳梨含有鳳梨酶，可以幫助蛋白質的分解，讓食物中的鐵釋放出來，還有維生素C，可以提升鐵的溶解性，促進吸收。飯後水果的最佳主角非她莫屬！

翺



## 蔬果芬芳錄 Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元（另附掛號郵資60元）

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機230