

2004

餐 桌 上 的 菜 園

夏天的人氣水果

槭仔

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
台南縣南化鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

盛夏流行芒果風



芒果樹是一種常綠喬木，原產於印度，台灣於1561年首先引進栽培土芒果，民國43年（1954）後陸續引入愛文、海頓、凱特等品種。芒果原稱檬果，是由英文Mango音譯而來，全省栽培面積超過2萬公頃，主要分布在屏東、高雄及台南三縣，年產值約46億元，為台灣地區重要的經濟果樹。

果園管理非常重要，尤其開花結果期及採收後的整枝、修剪、施肥等作業，均直接影響果實的產量與品質；另外，芒果是「更年性」果實，具有後熟現象，採收後的保鮮處理亦影響果實品質甚鉅，因此消費者在市場上買到的美味芒果，可是果農辛苦經年的汗水結晶。

台灣芒果產期，土芒果5～7月，愛文、金煌5～8月，凱特8～10月，而產地集中在中部以南，以台南最多，屏東次之。

各品種中以愛文芒果產區最廣，產量最豐，約佔芒果產量的六成，成熟果外觀果型呈長扁鵝卵形，表皮鮮紅或略帶點淡黃，果重約6～9兩間；金煌與凱特則屬較大型果，纖維最少，金煌果型較扁長，略呈彎月形，果重約0.6～1.2公斤，產期較早；凱特呈圓球形每果重約0.5～1.2公斤，產期較晚，通常在8月以後，俗稱「九月樣」；本島種（土芒果）果型最小，果重約2～3兩間，纖維質含量最高。

多年來行政院農業委員會為提升國產芒果在市場之公信力與競爭力，特別編訂有芒果品

質規格標準，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，並且甜度愛文芒果達12度以上、金煌達15度以上、土芒果達14度以上，果實也都在一定重量以上才會裝箱上市。目前已有南化鄉農會「南芝園」、玉井鄉農會「熱情小子」、枋寮地區農會「綺羅香」、枋山地區農會「太陽果」、左鎮鄉農會「白堊姐」、官田鄉農會「日豐」芒果等六個品牌產品，可供消費者指定購買。

日本向來對來自台灣的愛文芒果，情有獨鍾，所以芒果外銷通路有許多是透過貿易商銷往日本的，由於品質優良，近年來如新加坡、香港、大陸及歐洲等地均陸續向台灣購買，所以今年芒果身價看漲，成為炙手可熱的產品，預估每公斤平均價格較去年同期約上漲2元。

芒果含豐富醣類、維他命A、C及鈣、鐵等，古書上說具有止暈、止吐功效，因此易暈車船者，出門旅行前不妨吃個芒果吧。另外，芒果也是補充胡蘿蔔素的來源，可保護眼睛，今夏不妨多吃。

如何挑選高品質的芒果，除了品牌的保證之外，挑選果型完整、豐滿有彈性、果面清潔略帶果粉，這些就是果品新鮮度之表相，當然有無腐爛、壓傷等瑕疵，外觀也可看出。成熟的芒果經冷藏後切塊食用，風味益美；至於其他食用方法，大家可以自由發揮，期待有更聰明、更巧思的組合，來變化這道美味的水果。

師父出招



食譜製作／主廚 駱進漢

贊助者／祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



香芒鮭卷



【材料】

芒果半個、鮭魚14兩、薑1支、蔥1支、蝦仁4個、沙拉醬4兩、脆酥粉2兩、蛋1個、海苔粉適量。

【作法】

- (1)先將芒果去皮，肉打成泥，和沙拉醬一起攪拌均勻備用。
- (2)薑、蔥切絲，鮭魚切片，和蝦仁、蔥絲、薑絲一起包起，用酥醬炸至金黃色排盤。
- (3)將打好的芒果沙拉醬淋在炸好的鮭卷上，再撒上海苔粉，即可成盤。



南化鄉泥岩地帶特產的高品質芒果

沿著曾文溪往上游而去，從窪陷如汪洋的七股開始，經過平緩富饒的嘉南平原，一路往東過了官田之後，遇上了第一道丘陵。就從這裡開始，真正進入了台灣芒果的精華產區。從與平原接壤的大內和山上接上更往上游的玉井，一直到達阿里山山脈的楠西和接近中央山脈的南化為止，這一段的曾文溪和支流後堀溪的沿岸山坡上，一共匯集了4000多公頃的芒果園。

在台灣芒果版圖上，高達近2萬公頃的芒果園幾乎有近一半位在屏東縣，不過，如果論芒果品質，卻是無法與台南縣相比，特別是台南東邊的這一片丘陵地裡，有著全國最適合種植芒果的自然條件，最多元相適的品種，以及最勤奮專業的芒果果農，共同匯集成台灣芒果的黃金產區。在這片屬於芒果的黃金地段裡，玉井的面積最大，也成名最早，但是，南化鄉的芒果卻是目前專業市場上最受歡迎的芒果產地。在批發市場上佔有最高的價格。

不同於屏東依舊以土芒果為主，台南



台三線東側山坡的芒果園

縣是台灣種植最多改良種芒果的地區，近8000公頃的芒果園有85%以上種植新的品種，南化鄉內已幾乎看不到土芒果了。在南化鄉近1500公頃的芒果園中，約有1200公頃的愛文，250公頃的金煌，50公頃的凱特，以及數公頃即將量產上市的新秀「金興芒果」。至於土芒果，僅僅20公頃。

曾文溪的南支流後堀溪流經南化鄉北部，也將南化鄉內的產業一分為二。後堀溪右岸稱為「溪北」，主要種植金煌芒果、木瓜和柳丁，「溪南」則幾乎全部是愛文與

凱特芒果的天下了，鄉內的主要芒果都種在這一邊，放眼望去，看得到的作物除了芒果還是芒果，只偶而穿插一些不再有太多經濟價值的龍眼樹。在「溪南」這邊，台3線由北往南貫穿，台3線東邊山勢比較陡峭，海拔比較高，芒果比較晚熟，西邊較為和緩，溫度也較高，可以早一點採收，因為地形之便，不用複雜的產期調節技術，就可以讓芒果樹產期集中。

南化鄉內的土壤大多屬於青灰岩，亦

即所謂的泥岩，質地相當特別，顆粒細小，透水性差，保水性差，膠結疏鬆，遇水容易軟化滑動，在大雨時被沖刷順流而下。由玉井經南化左鎮一直到高雄的田寮，青灰岩不時地出現，也常造成如月世界一般的惡地地形。

有趣的是，這樣的土壤卻特別適合種植芒果，貧瘠乾燥的土地，加上陡坡的作用，讓芒果艱困地生長，反而長出最甜美香甜，而且質地細軟有彈性的高品質芒果。南化北庄3班的林聰明班長說：「別的地方常有芒果不開花的問題，但是我們這裡的土壤不含水，冬季芒果休眠時土地特別乾燥，讓芒果開花特別容易。」



南化鄉的土壤
多屬青灰岩

愛文

愛文芒果是南化鄉的招牌，也是台灣最受歡迎，而且品質最優的芒果品種。又稱為美國芒果或蘋果芒果的愛文，是民國43年農復會自美國佛羅里達州引入的新品種，現在墨西哥和澳洲等地也都有種植。最早由玉井斗六仔的鄭罕池先生試種成功，在50年代才開始在南化鄉內種植。現在全鄉八成的芒果園種的都是愛文。

愛文芒果屬於“在叢紅”的芒果，不用後熟就有美麗的顏色，果肉厚，顏色橘黃鮮艷，果核小，入口細緻幾無纖維，而且多汁。在台

灣眾多芒果品種中，無論香氣或口味，數十年來都無法和愛文相提並論。和周圍同是芒果鄉的玉井、大內和左鎮比起來，南化愛文芒果的特色，在於吃起來帶一點QQ

的口感，不會過於軟爛，這大概因為南化土壤特有的青灰岩及崎嶇的地勢吧。

南化愛文的產季從6月10日左右開始，一直延續到7月底，最好吃的季節在6月底到7月中旬之間，這時的愛文不僅正是甜



開花的愛文芒果



5月底套袋的愛文芒果



愛文芒果



金煌芒果



凱特芒果



金興芒果

熟香濃，而且價格是全年最低，此時不吃，更待何時？選擇愛文的絕竅在於香味，香味越濃表示越熟，毫無香味即使外表已轉紅，內部並未成熟。顏色要紅而鮮艷，最好不要出現豬肝色般的晦暗紅色。一般採收後熟幾天變軟後會更好吃。愛文並非越大越好，只要種得好無論大小都很美味。南化鄉農會供銷部主任溫進添說：「小顆約250克重的愛文，滋味尤其甜美，價格非常便宜。」

在南化海拔較高的地方也種有產期較晚的「慢愛文」，雖然不確定是否為愛文的一種，但是外形和風味都很像，到了7月下旬才上市，可以賣得更好的價錢。

金興

金興是一個剛剛才要開始量產的芒果新品種，出生地正是在南化鄉內。約8年前，南化鄉果農侯金興先生，以愛文品種



金興芒果育成者
—侯金興

為母本，凱特品種為父本，雜交育成了一個果型碩大，常重達2斤以上，顏色殷紅豔麗，果肉細緻，非常多汁，而且抗病力強，採收後又很耐久存的優秀品種，產期在7月初到8月中。台南區農業改場推薦農民種植，目前植株尚小，還無法大量生產，預計民國95年之後就可以出現在大眾市場，是台灣芒果的明日之星。

金煌

因為口味的關係，金煌芒果在台灣의 種植面積正逐漸減少，但是在少數山區產地，金煌芒果的品質卻十分優異，大受歡迎。

在台灣，著名的金煌芒果產地在高雄縣六龜鄉，那裡不僅是金煌原產地，而且位處荖濃溪畔的山區，因緩慢成長而特別好吃。南化有另一個金煌名產區，就在南化水庫上游的關山村一帶，海拔近500公尺，經常霧氣繚繞，長在那裡的金煌特別碩大，果肉肥厚，比別處產的滋味更豐富，也更甜美，現在南化鄉內的金煌芒果

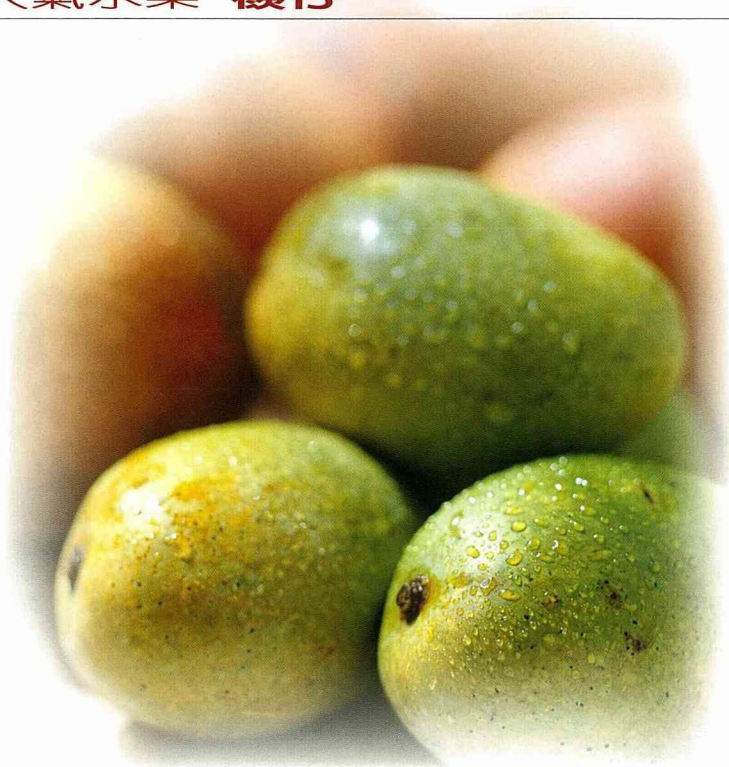
幾乎集中種植在關山村。

凱特

凱特是比較晚熟的品種，在南化要等到7月底才會上市，到8月底都還吃得到。因為調節產期的關係，南化鄉的芒果農除了愛文，也會多少種一點凱特。凱特通常口味偏酸，特別是那些爲了讓顏色變紅而套兩層黑袋子的凱特芒果，酸味更高。在南化有一些石礫地，可以種出甜味高、酸味低，更加美味可口的凱特。

南芝園

芒果是南化鄉的核心產業和經濟命脈，南化鄉農會一共輔導成立了35個果樹



產銷班，全面配合進行「共選共計」的運作方式，尤其重視芒果的共同分級與包裝

作業，共同運銷拓展銷售管道，讓南化鄉果農的收益較其他產區高。87年南化鄉申請通過品牌水果「南芝園」，供應品質最頂尖的南化芒果。

目前，最頂級的是「南芝園」A級的

愛文芒果，因為極端嚴選，每100公斤的愛文僅能挑出2-3公斤的「南芝園」A級，這些幾乎完美的愛文芒果不僅好吃，而且產量有限，如此極品的芒果每公斤價格100-200元，可以直接跟南化鄉農會訂購 (06)5771 516。

鄉



南化鄉宛如寧靜獨立的鄉間小村



南化鄉品牌「南芝園」芒果



文圖／林裕森

台三線與南橫 交會下的南化鄉

少了一些熱鬧，多了一份閒情

縱橫台灣南北，貼近丘陵山區的台三線公路和橫貫南台灣，穿越崇山峻嶺的南橫公路在南化鄉相會，成為往南往東的十字路口，因著這樣的位置，成就了南化高山與平地交會之美。位處台南極東邊的南化鄉是台南縣最大的鄉鎮，雖不是大山大水的格局，卻是有山有水、勝景處處、貼近自然的閒適之鄉，一個廣闊而充滿鄉野之美，卻又那麼輕易可達的芒果故鄉。

南化舊名南庄，因在「礁吧吡」盆地(玉井鄉)南方的溪谷中聚庄而得名。到了大正9年(1920)才以「南庄」併舊名「新化南里」為「南化庄」。南化以農立鄉，除了盛名遠播的南化芒果，這裡還產龍眼、柳丁、木瓜和麻竹筍。但是，在南化鄉內還有更豐富的綠色資源，特殊的地理位置與自然環境，並不僅僅讓南化產出美味的愛文芒果，同時也滿藏著值得一遊的美麗景致。

橫互在南化東緣的烏山是南化鄉最迷人的地方，是拜訪南化鄉決不可錯過的行程。高聳的大烏山山脈同時也是台南和高雄的縣界，在高雄的那一邊是楠梓仙溪河谷，在台南這邊，則是曾文溪的兩條支流所沖刷成的河谷，北邊是後堀溪谷和南化水庫，南邊則是流往左鎮的菜寮溪。自烏山山脊上，向東望，可見中央山脈南段諸峰，往西則可見左鎮丘陵與嘉南平原，甚至遠及台灣海峽，往北是觀賞南化水庫青山綠水風光的最佳地點，往南還可見內門、旗山，甚至草山月世界的惡地。因為南化這樣獨特的位置，把山與平地悉數收納進來，讓前往烏山登高健行者，一路有著壯麗遼闊的景致相伴。

烏山，在離南化水庫不遠的下歸林有南橫公路穿越，將大烏山山脈分切成北邊的大烏山和南邊的內烏山。北面海拔較高，原始偏遠，有近千公尺的西阿里關山。南面的內烏山海拔稍低，最高的竹子尖也近800公尺，這邊的山區因為交通較便利，有較多的開發，不僅種有麻竹筍、芒果和龍眼等果樹，還有許多廟宇寺院座落山間，並且闢有12公里長的烏山健康步道，是南部中海拔

的熱門縱走建行路線。這條步道原為日據時代的防火線，種滿了相思樹，步行林間，舒適怡人，是最平易近人的登山路線。

在烏山步道間，除了遠眺山陵兩側的勝景，沿途還有像金光山厚德紫竹寺、龍湖寺等著名寺廟，也開始出現了許多可以賞景的咖啡屋。不過，最吸引人、也最難得的是，途中還會行經龍湖寺附近的台灣獼猴保護區。這一片五峰山自然保育公園是台南縣政府為了保護山上的獼猴所成立的保護區，位在海拔500多公尺的山間，猴群數量約40-50隻，雖是山間自由遷徙的野生猴群，但是因為經常親近人類，已經長期習慣人們餵養的食物，屬半野生動物，不是很怕人，但是觀察猴群間的組織與互動仍相當精彩。自清晨5點之後到太陽下山之前，在五峰山都可以看到成群的獼猴，尤其是在非水果盛產的季節，獼猴群更是經常集中在五峰山下等待遊客帶來的食物。傍晚猴群會由猴王帶領，避往更隱密的山區過夜。

烏山步道的極北點下歸林附近，是觀賞南化水庫美景的最佳地點，這處10年前完成的水庫，主要集取後堀溪水，另外也隔跨烏山引取豐水期的楠梓仙溪溪水。這是一個單純蓄水供給嘉義、台南、高雄等地區民生用水的水庫，也讓南化北邊多了一處動人的景致。由南橫公路旁的上歸林，可以沿著後堀溪谷繼續往北走，往關山與嘉義大埔。烏山在這一邊，有著另一番迷人的風貌，更加的原始，有著更自然的勝景。林木蓊鬱的溪谷間，瀑布與激流交相沖蝕出像大石坪谷、千層巖瀑布的幽谷勝景。半封閉的谷地經常霧氣迷漫，山嵐縹緲，有著尋幽訪勝的迷人氣氛。

幅員廣闊的南化，鄉民卻不及萬人，每回沿著台三線開車經過，總覺得南化有著特別閒適舒坦的氣氛，也許，因為沒有太多人口的壓力，少了一些熱鬧，卻也讓這裡的风景多了一份自在與隨興，無需巧心安排，隨意閒逛就可以引人入勝。

■

芒果，色香味俱全



半斤重的芒果大約有一碗飯的熱量，
約300毫克的鉀，36-80毫克的維生素C，
還有大量的β-胡蘿蔔素，
這些保護性的營養素，
可以讓癌症離您遠一點。

中國人形容食物的品質說「色香味俱全」，色彩排在首位，因為美麗的顏色使食物賞心悅目，刺激食慾。色彩也可以是保健的指標，營養上的色彩定律是：「多選用深綠色與深黃紅色的蔬菜水果」。又到了一年一度粽香滿溢的季節，也是芒果、荔枝、龍眼這些熱帶水果上市的佳期，其中色彩最鮮豔的，非芒果莫屬了。

不同品種的芒果營養成分大致相似（表一）。每100公克的果肉大約含有熱量40-60大卡，主要的成分是果糖、蔗糖等碳水化合物。半斤重的芒果大約有一碗飯的熱量，並且可以提供約300毫克的鉀，36-80毫克的維生素C，還有大量的β-胡蘿蔔素，這些保護性的營養素都比白飯豐富。芒果可以製作甜點和冰品，近年來食品與小吃業開發許多以芒果為素材的食品，都贏得消費者的喜愛，也可以在家中自創新的吃法，例如把芒果與優格或冰淇淋等乳製品搭配，不僅美味，也增加鈣的攝取。因此炎夏不想吃飯的時候，改吃芒果也無妨。不過市售的芒果汁含鉀與β-胡蘿蔔素都比生鮮水果為低，但是熱量沒有減少，表示果汁經過稀釋，並且加糖調味，營養價值不如生鮮水果。

進入泳

季，人們因為身材曝光，特別重視體重的控制，減肥的秘方特別盛行，多年來流傳最廣的食譜之一是蘋果餐。我經常說明這種食譜並不是非用蘋果不可，比較各種常用生鮮水果的熱量可見芒果與蘋果不相上下（圖一），但是芒果的維生素C和β-胡蘿蔔素的含量遠遠超過蘋果（圖二），因此芒果的營養密度優於蘋果，同樣的熱量可以同時提供的保護性營養素種類與含量都更多。至於西方人好用蘋果是因為它是溫帶地區最通俗的水果，但是台灣則有更多的選擇，不必固守一種水果，可以隨著水果的產季而變化。

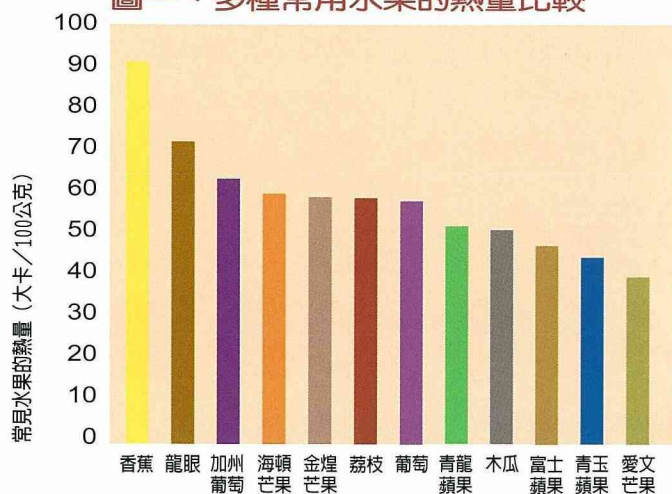
果肉金黃的芒果含有豐富的β-胡蘿蔔素，它最重要的營養作用，就是作為維生素A的原料；因為這個發現而產生了兩位諾貝爾獎得主：1937年的Paul Karrer和1938年的Richard Kuhn，可見其對人類的重要性。維生素A是人體「必須的營養素」，充分的維生素A使人在光線微弱之下有正常的視覺；使各種黏膜組織發育正常，分泌潤滑黏液，保護眼睛、上呼吸道與消化道的黏膜；維生素A代謝

表一、各種芒果的營養成份（每100公克）

水 果	熱量 (大卡)	水分 (公克)	碳水化 合物 (公克)	膳食 纖維 (公克)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	C (mg)	β-胡蘿蔔素 (ug)	維生素 A效力(ug)
海頓芒果	58	83.3	15.2	1.7	4	120	6	10	16	3200	533.3
愛文芒果	38	89	9.6	0.8	4	90	5	7	21	2130	355
金煌芒果	57	83.8	13.9	1.1	15	90	5	10	12	530	88.3
土 芒 果	53	85	13	0.8	4	80	8	9	26	340	57.1
芒 果 汁	48	87.9	11.9	0.2	21	3	2	2	14.5	85	14.3
芒 果 乾	360	7.6	89.4	3.4	219	64	58	8	0	9	1.5
芒 果 青	216	44.2	53.4	2.9	149	53	47	62	0.1	2	0.3



圖一、多種常用水果的熱量比較

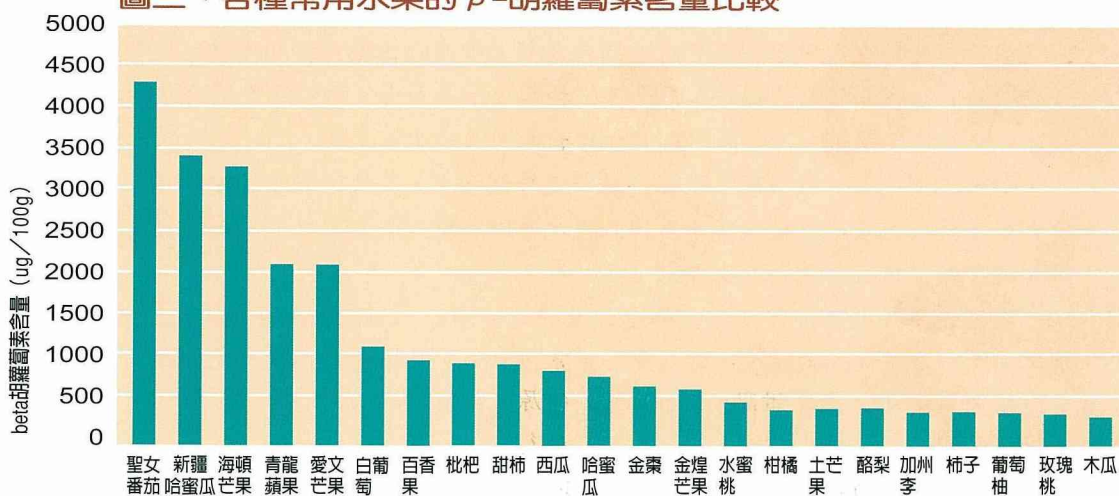


失明。慶幸的是，根據國民營養調查的結果，國人的維生素A營養狀況相當充足，沒有缺乏的疑慮。

許多流行病學調查都指出蔬菜水果有助於癌症的預防，其中最有關聯的成分是 β -胡蘿蔔素。美國癌症研究所則肯定 β -胡蘿蔔素有助於預防肺癌、食道癌、胃癌、大腸直腸癌、乳癌、子宮頸癌等。由於癌症的發生是一系列複雜的過程，專家特別指出，單純的 β -胡蘿蔔素並沒有效應，蔬果中的 β -胡蘿蔔素與各種天然營養和保健成份的組合，才是整體抗癌的最佳利器。芒果可以讓癌症離您遠一點。

形成的A酸具有荷爾蒙的效應，幫助細胞進行正常的分化，臨床上被應用在癌症的治療。如果維生素A攝取不足，最容易受害的是兒童，輕微的症狀是「乾眼症」，嚴重則是

圖二、各種常用水果的 β -胡蘿蔔素含量比較



資料來源／行政院農委會

安全蔬果標章「吉園圃」



「吉園圃」由GAP音譯而來，GAP是GOOD AGRICULTURE PRACTICE（優良農業操作）之英文縮寫。

吉園圃標章之意義：二片葉子為翠綠色（代表農業），字體為藍色。三個圓圈為紅色，代表此產品經過「輔導」、「檢驗」、「管制」，符合國際間為達到品質安全所強調之優良農業操作。

吉園圃標章於83年啓用，由農委會各單位組成之工作團隊積極輔導蔬果產銷班申請使用，截至93年5月底止，全國有1,576班的蔬果產銷班(佔35%)，通過吉園圃認證；吉園圃蔬果年產量53萬多公噸，佔全國蔬果總產量之10%。目前消費者在各地超市及大都會區之傳統市場，均可購得，此項工作頗受社會各界及消費大眾肯定。

吉園圃標章由農委會農糧署統一印製，交由縣市政府發給鄉鎮輔導單位，轉發產銷班，最後發給各班員使用。

每一個標章均印有6或9碼之識別號碼：第1、2碼為縣市別，第3碼為水果或蔬菜碼，餘為流水號管制碼。由識別號碼即可追蹤掌握生產班員。