

2005

餐 桌 上 的 菜 園

台灣 棗果

品質更上層樓

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 高雄縣大社鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

吃紅棗，年年好

棗子可分為兩大類，一是溫帶出產的中國棗，例如黑棗與紅棗，在台灣只有苗栗等山坡地零星栽培，市面上還不普遍；另一類則是熱帶出產的印度棗 (Juiube, Chinese date)，主要分布在屏東、高雄及台南等地區，目前也是南台灣重要的經濟果樹之一。

由於印度棗的種子容易發生變異，影響品質，專業栽培的農民均採架接方式，每年更新枝極；開花結果後期的天候以及整枝、修剪、肥培管理，均直接影響果實的產量與品質；農民更投入設施成本，採網室、網牆或套袋等方式，可有效防治病蟲害，減少農藥施用量，所以消費者在市面上購買的新鮮棗子，可是農民辛勤一整年的汗水結晶。

台灣棗果產期，主要集中在每年11月至隔年3月，一般於春節前後為盛產高峰期。歷來各類品種約有30多種，也多集中在此時，目前市面上最多見者分別為蜜棗、天蜜、翠蜜等三種，其中蜜棗市佔率約達八成，以上均具有皮薄纖維細，甜度高之優良品質，若產地氣候合宜，平均糖度均可達12brix以上。

由於國產棗子的優良品質甚獲國內外人士好評，未來各屆也多寄望『棗果』能在台灣加入WTO之時，替國產農特產品爭取登上國際舞台的代表產品。目前行政院農業委員會為提升國產水果市場之

公信力和競爭力，特別編訂有棗子品質規格標準乙式，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，並且保證甜度達12度以上，果實也都在一定重量以上才會裝箱上市。

目前有高雄縣大社鄉農會「綠緣圓」、燕巢鄉農會「燕之巢」、岡山鎮農會「岡山園」等3單位品牌通過政府認證標準；此外南化鄉農會、屏東縣農會鹽埔辦事處及六龜鄉農會等3個單位，亦加緊供應上市，消費者均可指定購買。

於挑選要領，可挑果型完整豐滿者，熟度足時呈現淡綠色或稍帶乳黃色，無軟化脫水現象，果肉脆，甜度高，風味佳，當然有無腐爛、壓傷等瑕疵，外觀也可看出；過熟果則呈乳黃色，甚至為黃褐色，表皮缺乏光亮度，果肉酥鬆，但甜度尚可維持，各人可視需要詳予選購。一般到達熟度，密封冷藏後食用，更可彰顯風味，保存期間亦可延長至10天以上；因為棗果含豐富的維他命c及纖維質，有生津益胃、養顏美容效果，所以是年節時候，油膩食後之最佳水果。台灣諺語「吃紅棗，年年好」，切記要細嚼慢嚥，細細品味棗果的好滋味。



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30/31



隆冬1月的棗子 最當令

國產棗子品質佔有明顯優勢，競爭力極強，不但能站穩腳步，更打算進軍世界。

冬日午後，高屏平野陽光燦爛，「立冬」早過，天氣兀自維持入秋以來的白天和熙、夜裡涼冷，穩定合宜天候，使得田野間散佈的棗子園莫不結實纍纍，棗子個個碩大飽滿，似乎預告今年又是個好年冬。

俗諺「拜棗、年年好」，棗子是春節不可或缺的吉祥水果，台灣的棗子原本也以春節前為主要產期，不過近些年來，農友透過光照催花技術調節，生產期已可從10月一直延續到隔年2月，但是產期雖延長許多，仍以隆冬1月的棗子最當令，品質也最好。

大社棗子 打響名號



首創牛奶蜜棗的蘇炫銘

國內棗子目前栽植面積約2000公頃，高、屏兩縣為主要產區，鄰近高雄市的大社鄉約有150公頃，論面積並非第一，名氣卻超乎響亮，大社的蜜棗幾乎等同棗子最高品質代名詞。鄉農會推廣股長謝明元自豪的說，台北偌大市場，大

社的蜜棗就包辦了七、八成。台北是首善之區，競爭激烈，消費者以口刁著稱，能打下此江山可不簡單，謝股長的自豪有他的道理。

大社鄉天然條件其實並無特異之處，能種出一等一棗子，管理用心、技術創新、捨得投資、堅持品質才是主因。鄉農會果樹第五產銷班農友蘇炫銘，稱的上是鄉內具現代管理觀念的新世代農民代表人

物，他曾率先以過期奶品施肥，一舉打響「牛奶蜜棗」名號，對各式新興有機肥都勇於嘗試，多年經驗，蘇炫銘練就一項絕活，在結果初期先挑外觀最差的棗子試吃，從其酸澀程度來決定何時



大社棗子，網室栽培



當紅品種「蜜棗」，身形圓潤



漏網之蠅，劫數難逃

該補肥，該補何種肥，經他診治過的棗子，營養不良者可說絕無僅有。

網室栽培 技術創新

大社鄉的棗子目前多數以網室栽培，搭建網室一甲地約需60萬，成本著實不低，不過蘇炫銘認為這樣的投資不能省，因為棗子果實甜脆多汁，易招來蜂蠅，不設網室噴藥頻率高，不符現代消費觀念，如使用套袋，雖然棗子個頭更大、水分也夠，但甜度差，不耐放，在室溫下一天就萎縮，而網室棗子可存放4-5天，且施藥少，採收前15天絕不施藥，安全有保障。他強調，就像開工廠，總要花錢買機器，何況網室可用多年，幸運的話，2-3年就可回收。

使用有機質肥料也是蘇炫銘另一堅持，他表示，下化學肥棗子雖然甜度不低，但屬於「死甜」，口感絕比不上施有機

肥的棗子，一入嘴，高下立判。所謂「品質即生命」這類工商用語，在蘇炫銘眼中，也適用於農業。

市面上常見的青綠棗子學名叫印度棗，原產地於印度，和溫帶落葉果樹的中國棗同科不同種，國內引進栽植時間不算久，衍生的品種卻相當多，少說有30-40種，如五十仔、世紀、天蜜、高三、翠蜜等，都是常見的品種。

棗樹有一極稀有的特性，就是植株極容易發生突變，同一棵果樹，常會冒出一枝新生的枝芽，結的果實口感特佳，甜度特高，遠超過其他同宗兄弟，而一新突變株的出現，往往帶動新種風行，如目前當紅品種蜜棗，就是約10年前起源自燕巢鄉瓊林村一棵老樹的突變芽，經不斷嫁接，而有今日規模，大社鄉現生產的棗果有八成屬蜜棗。

突變率高 品種更迭

談起棗樹突變現象如數家珍的蘇炫銘表示，蜜棗新種初始結的果實個頭不大，後來越來越大，雖然這和栽培施肥等技術進步不無關聯，但更可能是自然演變的結果，所謂江山代有才人出，一代新人換舊人，棗樹似乎也有此現象。70年代「紅雲」、「特龍」品種稱霸棗子市場，「高朗1號」一出，沒多久就被取代，當「新王」出現時，將被取代的品種果實常越結越



「珠仔」個頭小，卻是棗中聖品



老幹嫁接新枝



小，即使轉接新枝也無法改變，相反的，「新王」的果實則越來越大。冥冥之中，似乎有一奇特的自然規律，主宰棗子品種的榮枯。

由於變異性大，棗子新品輩出，品種更替速度相當快，對棗農而言，尋找「新王」是重要工作，雖然蜜棗仍



天公作美，
棗園結實纍纍

當紅，蘇炫銘及產銷班的農友早已在尋覓「王儲」，蘇炫銘對接棒新種特別重視個頭，他認為，進軍高價市場，賣相極重要，棗子個頭小小的，總給人難登大雅之堂之感，如能大如蘋果，裝盒送禮就十足體面。蘇炫銘目前正觀察5-6種新品，其中有的一顆可重達8兩，幾如青蘋果大，但是口感不理想，穩定性也待加強。

棗樹生長快速，幼年期短，播種後第2年就可結果，4-5年就達高峰，而後逐年下降，但生產力降低不表示就準備被淘汰，老樹結的棗果一般反而較細緻，口感更好，大社鄉棗園內多的是10年以上老樹，當然管理上較費工夫在所難免，疏果尤其不可或缺。

強勢水果 進軍國際

挑水果一般習慣挑大的，但有一種被稱為「珠仔」的棗子，只約葡萄大小，別看它小不點模樣，內行人卻是奉為聖品。所謂「珠仔」，其實是授粉不良或是公花所結的果實，通常在疏果時就會被剪除，少數倖存者雖然長不大，但同樣的生長期，菁華盡濃縮在小小果實裡，可想而知會有

多好吃，蘇炫銘推崇「珠仔」皮薄肉細，甜度特高，滋味首屈一指，無棗可比，不過因商品價值低，只能算附帶收穫。由於數量稀少，市場上難得一見，若有幸相遇，可不要因其貌不起眼而錯過。

棗子算得上是當前強勢水果，栽植面積逐年遞增，價格也能維持不墜，雖然印度、泰國及其他東南亞國家產量不少，但蘇炫銘認為，國產棗子品質佔有明顯優勢，競爭力極強，足可和任何國家比拼，外國棗子進口，單是儲存保鮮就是大問題，品質更不是對手，國產棗子不但能站穩腳步，更打算進軍世界。事實上，高屏地區棗農採取策略聯盟，由農政單位主導，去年就已試辦外銷，首次出貨10個貨櫃，進軍大陸、香港、新加坡等亞洲市場，日本市場則因檢疫特嚴，尚待努力。

蘇炫銘不怕來自國外競爭，擔心的反倒是國內一窩蜂習性，近些年棗園激增，由南往北快速拓展，就讓他滿懷憂患意識，他認為農業生產有其一定天然條件，所謂「橘逾淮為枳」，不適宜地區強要推廣，只會拉低品質，連帶拖累整體市場，農政單位有必要預作綢繆。



孕育棗子的奇特土地

正午時分，登上陡峭山頭，週遭一片寂然，偶有陣風吹過，颼颼葉聲，方帶來些許聲響。別以為這是在描述那裡的深山峻嶺，其實這片寂靜大地，與人車喧嘩的高雄都會區近在咫尺，只因泥岩惡地形阻絕開發腳步，難得留下原始粗獷的荒野，提供人們享受耳根清靜場所。

這片奇特的土地，約略分佈於玉山山脈迤邐而下的南化、旗山丘陵以西，北達曾文溪，南端已近高雄市楠梓，範圍相當廣，行政區則涵括台南縣玉井、南化，高雄縣的旗山、內門、田寮、燕巢等鄉鎮。

區域內大小山頭林立，多數童山濯濯，禿如月球表面，山形陡峭，稜線尖如鋸齒，地形十分險惡。在地理學上，這類地形通稱為「惡地形」，本區被劃分為「古亭坑層」，台灣類似的惡地形，尚有台東市郊的「利吉層」，恒春附近的「墾丁層」，但規模遠遠不及，「古亭坑層」可說是台灣惡地形的代表。

惡地形的成因來自於特殊土質，此地多為地質上稱之為青灰岩的泥岩組成，這些古怪的泥岩原是海底的泥積土，後因造山運動使得它擠出海面，成為構成福爾摩沙這座美麗島嶼的一份子。泥岩顆粒細小，膠結鬆散，透水性又低，遇濕則變得軟滑、黏稠狀，一下雨就成泥流，沖蝕狀況十分嚴重，幾場豪雨，就可沖出陡峭的蝕溝和角度甚大的坡面，而且泥岩含多量的無機鹽，所以時常可在惡地表層發現霜白色結晶，這些白色結晶是氧化鎂和一些硫酸，因為毛細管作用，帶到土層表面沈澱而成，無機鹽多量不利植物生長，只有



寺廟道場，肅穆幽靜

少數草本植物，尚可頑強在平坦處爭得一席之地，稍有坡度就寸草難生，稱為「惡地」頗為貼切。

險惡環境不利農耕活動，阻絕人類開發腳步，卻也因此在人煙密集的大高雄都會區外，難得的留存這片仍具原始風味的荒野，提供人們尋幽探祕，暫時抽離文明生活的空間，雖然近幾十年來，區域內也致力遊憩休閒活動的推廣，如草山月世界、田寮月世界、養女湖、太陽谷、雞冠山都已是著名景點，但仍有廣袤地方少有人煙，即使是風景點，人工設施也顯得零落，景點附近偶可看到依附景點而生已關門大吉的小吃店、遊樂場的破落荒頽殘壁，對比國內許多風景區的樓房競高，商店雜沓，景況殊異。

休閒不必然就得和吃喝玩樂泡湯等活動連成一氣，惡地形裡，裸露尖峭的地表、冒泡翻騰的泥火山、陡然突起如屏風的尖山、獨特生態體系，都是其他地理區塊所罕見，這片國內最大的惡地形推展休閒產業，其實最佳的定位，應該是大自然的教室，人為設施能免就免。

泥岩地形，景致奇特



棗生貴子



【主材料】

棗子、蝦仁、荸薺

【作法】

1. 將棗子去子，中心挖空。
2. 蝦仁切成漿，加入荸薺，鑲入棗子中，蒸熟。
3. 棗子完工，排盤即可。



食譜製作／郭子儀 溫國智
贊助者／My Gourmet
洋風華膳主題餐廳

【主材料】

五花肉、棗子、
蒜泥、紅、黃甜
椒

【作法】

1. 五花肉切薄片燙過，備用。
2. 棗子切成條，紅、黃甜椒切成條，包入五花肉內即可。
3. 蒜泥調成蒜泥醬，淋上白肉上即可。



棗子白肉



My Gourmet



洋風華膳主題餐廳

台北市士林區天母東路23號

電話：02-2876-9437

傳真：02-2876-6043



My Gourmet洋風華膳主題餐廳定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小品、主菜至甜點和飲料，皆透過精緻的烹調方式展現食物天然之美與味。

My Gourmet洋風華膳主題餐廳秉持對自然的崇敬、食材的堅持及烹調的講

究，嚴選台灣本地時令蔬果，演譯出料理懷石風，且訴求健康製程，完全不添加味精；此外，並為素食者精心研發與眾不同的創意蔬食餐點，主選新鮮蔬菜及菇蕈為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。

紅棗・黑棗・印度棗

秋冬之際是感冒較盛行的季節，入冬又是國人習慣進補的時候，我們自產的棗子種類有屬於熱帶的皮白肉棗子（即印度棗），苗栗生產屬溫帶的紅棗（又名大棗，亦有由大陸進口之乾品）與煙燻加工後之黑棗及蜜棗，品種甚多，學名為 *Zizyphus jujuba*，生藥名為 *Fructs Jujubae* (Chinese date)，產季12月至隔年2月，主要產地在高雄縣。

根據台灣常用食品之營養分析，紅棗之成分如附表，蛋白質含量高到3克，屬蛋白質含量較高者，各種維生素礦物質如鈣、鐵亦相對較高於水果、蔬菜，隨著品

種與產地各有所不同，但總體而言，屬於營養豐富的水果，特別是還有保健食品成分如cAMP，主要功用在於擴張冠狀動脈，增進心肌之收縮力，也正是中醫所謂之「補氣」之效，因此間接有抑制癌細胞、高血壓、心血管疾病，具有良好的藥用價值。

一般中醫把紅棗歸為常用滋補劑，棗仁有鎮定安神效果，紅棗應用於更年期亦有幫助，主要有鎮靜效果，對精神緊張、睡眠不安有減緩效果。《爾雅》即有「棗為脾之果」之說，《本草綱目》也視為棗有「健脾養胃、養血壯神」的功效。

印度棗清脆可口適合生食，含蛋白質、脂肪、醣類、有機酸、維生素A、B2、C及微量鈣、磷、鐵，屬中性甘溫水果，但多吃恐不易消化，不要一次食用過量，以免腹脹。

棗子食用法，最簡單者為生食，但紅棗適用於熬粥、煲湯、飲料、美食等，應用更是無窮。在此介紹常用方法。

一、粥品

紅棗粳米粥，紅棗菊花粥，薏仁米紅棗粥，八寶粥，百合桂圓紅棗粥。

二、紅棗水－美顏特飲

一般女性朋友體質偏寒，比



較怕冷，容易疲勞、血壓低，則紅棗水為很好的保健飲料。方法為10-20顆洗淨去核，放入已沸之滾水中，稍一滾即可倒入保溫瓶中，浸一夜即可，隔日飲用，不妨一試。台大孫安迪醫師倡導以黃耆、枸杞、紅棗湯日常保健飲用，中醫理論，紅棗補氣健脾，黃耆補氣補虛，枸杞可以補陽，宣稱可以增強免疫功能，性溫和，為實用的保健飲料。

三、紅棗雞湯

1. 雞去腳去內臟洗淨，放入沸水中煮10分鐘取出，用清水洗淨。
2. 紅棗去核。
3. 水煮沸下雞，黨參(1兩)、紅棗(10粒)、薑片(3片)，慢火以沙鍋悶煮3小時，加鹽調味即可。用壓力鍋則時間可節省許多，亦可適量加入參片或人參鬚一起，不僅可口，更有溫補功效。

四、木瓜花生大棗湯

木瓜去皮去核切塊，將木瓜、花生、大紅棗加8碗水共煮，水滾後改用小火煲2小時，依需要加入冰糖，有增加乳汁效果。

五、黨參紅棗茶

將黨參20克與紅棗10至20顆，茶葉3克，將黨參、紅棗洗淨後同煮茶飲用，功效為補脾和胃，益氣上津。

六、其他保健美食

如紅棗核桃酥、紅棗布丁、紅棗紅糖煮南瓜、人參紅棗、紅棗燉雞、花生紅棗燉雞、花生紅棗雞、紅棗蓮子魚頭火鍋等。由上述不同組合的菜單看來，可見紅棗是容易入菜之食材，色香味營養兼具，多吃棗子可強身固本，適合大眾食用。

台灣常用食品之營養分析其紅棗及黑棗之成分表 (每100克可食部份)

食物名稱	熱量 (Cal)	水分 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	醣類 (g)	纖維 (g)	灰質 (g)	鈣 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	維生素A (I.U.)	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	Niacin (mg)	維生素C (mg)
紅 棗 (Jujube, Dried)	245	28.0	3.3	2.5	62.0	2.5	1.4	65	42	2.9	—	0.24	0.78	0.1	0
黑 棗 (Jujube, Smoked)	258	24.0	2.8	3.2	63.3	2.5	2.2	63	12.8	5.9	—	0.30	0.58	0.1	6

摘自台灣醫學會雜誌，董大成、黃伯超、李鴻基、陳熙林，第60卷第11號第973—1005 頁抽印本中華民國50年11月28日發行



4 719381 050387

豐胸・整脊・美儀・提臀・束腹...

與花有約

スリムアップサンダル



日本進口
TV 于美人 推介

年節 送好禮

- ◎每天10分鐘，全民來運動，日本同步流行
- ◎男女居家保健：孕婦產後瘦身、緊縮...
- ◎日本醫學證實，站立就可以有效果，輕鬆、省錢、樂歡天
- ◎VIP頂級禮品，農情宅便送，各級農會超市福利贈品，機關、團體、休閒農場、產銷班訂購免費送
- ◎送VIP純金卡，會員獨享價，購鞋980元，贈花博會門票&成人禮品(極品咖啡豆一罐)，超值回饋禮
- ◎進口系列產品，好評熱賣，專兼可



Taiwan Farms

裕農種苗花卉公司

彰化縣田尾鄉新興村新興路50巷11號 統一編號 86569827
 TEL: (04)8733515, 8723757 FAX: (04)8721188
 e-mail: yn1188@ms55.hinet.net 郵政劃撥21411787 蕭泰華

客服專線：0800-543838