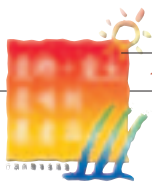


2005 餐 桌 上 的 菜 園

台灣香蕉 實在好吃！

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 高雄縣旗山鎮農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂



香蕉 《台灣通史》記載： 「香蕉，台產甚佳，味極香美。」

香蕉原為芭蕉科植物甘蕉的果實，原產於亞洲熱帶地區印度、馬來西亞等地，5世紀傳至非洲，10世紀再由玻里尼西亞傳至南北美洲等地。文獻記載，台灣開始專業種植香蕉的時間約在明朝。香蕉與鳳梨、甘蔗、木材等並列為台灣

歷史與經濟發展上的重要經濟作物，也曾是台灣外匯收入的重要來源。

台灣主要的香蕉產地，集中在濁水溪以南之平原與丘陵地，從南到北分布在屏東、高雄、台南、雲林、南投等縣市，由於台灣的地理位置與其他香蕉產國，緯度較高，開花結果後至採收期約120-140天之生長期（其他如菲律賓、厄瓜多爾約在90-120天）較長，香蕉品質優異，深受鄰國日本消費者的喜愛；可是由於他國香蕉的低價策略與本國小農制下，加上運輸途中之處理不當，影響賣相，造成香蕉於日本銷路的節節敗退；再加上近年來黃葉病（類似蕉樹的腫瘤）的蔓延，許多產地先後廢耕轉作，所以目前栽培面積已大幅減少了。記得去年的風災肆虐過後，市面上的香蕉貨源更是一度缺貨，每公斤批發價格曾飆到80元之譜，真是名符其實的「金蕉」了。

一般民眾在養生或減肥餐中都會將香蕉列為其中的一項主食，主要就是高熱量的特性（香蕉糖份及澱粉的含量特別高，一大條300公克，約一碗飯250卡的熱量），再加上有高鉀低鈉的營養分，對老人及發育中小孩特別有幫助。

一般水果未成熟時都會有植物生理上的保護色與酸澀味，香蕉亦不例外，但是成熟後之品質難耐貯運，所以香蕉都在七分熟時採收後，放置12-18℃之醱蒸室（醱窖）內，用乙烯、電土等氣體加工催熟；若缺少此步驟，則採收後之青蕉即使已軟化至全熟，外觀仍為青綠色或青黃混雜之色，賣相不佳，風味與甜度自然差一大截。由於加工需要專業技術，消費大眾不易自行處理，所以近來流行之農業休閒旅遊，少見香蕉觀光果園這個項目。

香蕉購買後儲藏的過程中，會逐漸成熟，轉化的糖份、果膠與香氣也產生，而變得好吃。在表皮產生黑點的時候，糖份最多、香氣最濃、風味最佳。香蕉的表皮變黑時，只是代表它「熟透」了，而不是「壞掉」，雖不好看，卻很好吃。小販卻會在此時降價求售，聰明的人該知道什麼叫「物美價廉」吧？香蕉最忌諱低溫障礙，千萬別放進冰箱中儲藏。



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



香蕉軟絲卷



【主材料】

軟絲、香蕉、紅甜椒
黃甜椒、香魅克醬

【作法】

1. 香蕉切成條狀，紅、黃椒切成條
2. 軟絲燙過，切成片狀，包入材料。
3. 淋上香魅克醬，排盤裝飾即可。



香蕉鮭魚塔

【主材料】

香蕉、鮭魚、番茄
巴西里末、凱薩醬

【作法】

1. 番茄去皮、去子，切成丁狀，拌橄欖油及鹽調味備用。
2. 鮭魚切成圓狀，醃過、蒸熟備用。
3. 香蕉切成圓片。
4. 番茄丁鋪底，香蕉片與鮭魚重覆疊出塔狀，淋上凱薩醬，灑上巴西里末即可。



食譜製作／郭子儀 溫國智

贊助者／My Gourmet
洋風華膳主題餐廳

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

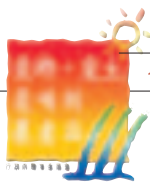


My Gourmet洋風華膳主題餐廳
定位在「中華創意料理」的發揚，以極簡中國風格融入西方食尚藝術的精神，研發多種套餐，從開胃醋、創意冷菜、湯品、小

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。





台灣香蕉 風雲再起



產銷班班長張宏士管理觀念先進

曾是「黃金」作物的台灣香蕉，30-40年前獨霸日本市場，風光時，外匯至少三分之一來自香蕉的貢獻，因香蕉致富的傳奇故事說不完，如今「黃金」雖已如「黃土」，台蕉風味口感舉世無匹的優勢並未稍減。

隨著青果運銷合作社單一出口制度劃下句點，今年香蕉完全開放自由出口，或許是台灣香蕉產業再續傳奇的契機。

台灣香蕉外銷日本有百年歷史，民國50年代最高峰時，年銷量曾達40萬公噸，市佔率九成，台灣三分之一外匯來自香蕉，因蕉致富者比比皆是。香蕉王國高雄縣旗山，一棟棟華麗「香蕉厝」如雨後春筍冒出，說黃澄澄的香蕉是「黃金」作物，很是貼切。當時島內從南到北盡是香蕉園，面積超過4萬公頃，60年代中葉外銷崩盤後，各產區紛紛棄守，如今不到4千公頃，唯獨旗山蕉農堅守不移，仍維持上千公頃規模。



雙重套袋，紙袋防曬，塑膠袋防蟲

香蕉葉緣突然轉黃，樹心多已爛掉，等於宣告死期，一棵感染，全園遭殃，更可恨的是，黃熱病都在果樹長成時才發病，一年心血付諸東流。

60年代中期，就在內外交逼下，台蕉逐步讓出日本市場，外銷榮景漸成黃花，去年出口量不過1萬多公

噸，日本市佔率不到5%。

歷經30年低迷，台蕉難道就無還手餘地？

台灣香蕉 實在好吃

「好吃！」旗山蕉農普遍認為這是台蕉反攻最大利器，對於酸澀、香味低的南洋蕉一向嗤之以鼻，「南洋蕉，旗山人吃了會昏倒」。只是，除了好吃之外，目前台蕉似乎也看不出有何其他優勢。事實上，南洋蕉除了價格有利，品質控管也好，旗山蕉農承認台蕉外觀實在差多了，人家的串串大小勻稱、色澤一致、外皮少見擦傷、黑點，反觀自己的，品質參差不齊，熟度不一，兩串蕉擺在一起，賣相輸了一截，很難說服最重視外觀包裝的日本人，掏出兩三倍價錢購買。

台蕉品管差和小農模式脫不了關係，而追根究底，30年來台蕉外銷統一由青果運銷合作社獨攬大權，青果社顯然未善盡整合契作、控管品質、減少運輸環節降低損傷之責，行銷包裝手法之陳腐，從紙箱格式數十年一成不變即一葉知秋，青果社打造台蕉外銷盛世，曾寫下傳奇一頁，但已是往事陳跡。

內憂外患 榮景不再

香蕉產業由盛而衰，因素很多，一般歸因於價格拼不過後起的菲律賓、中南美國家，以及「香蕉癌」黃熱病的連年肆虐。

香蕉分類屬芭蕉科，原生地亞洲，是典型熱帶作物，南洋地區7-8個月就可收成，亞熱帶的台灣，栽植時程需拉長3-6個月，生產成本原就較高，且侵吞日本市場的李子蕉，多為跨國公司投資採大面積種植，台灣的小農經營，拼價格絕非對手。旗山農會推廣股長杜文元與蕉農至日本考察，南洋蕉與台蕉價差達3倍之多，超商、水果攤盡是南洋蕉天下，台蕉只在高檔飯店、百貨公司方得一見，雖仍高踞消費金字塔頂端，但塔下龐大基底已消失。

在台蕉正臨外憂時，香蕉大敵黃熱病又踞上一腳，旗山農會果樹36產銷班班長張宏士形容，黃熱病就如香蕉癌症，一旦



青果社總攬外銷施行30年後，終於譜上休止符，今年起，台蕉開放自由出口，由產銷團體自由出征，擺脫常年羈絆，台蕉重振雄風契機乍現，元月初，就有兩三家貿易團體向旗山農會投石問路，探詢協助整合蕉農外銷事宜。商人以追求利潤為標的，台商的靈活機巧更是打造台灣經濟奇蹟重要功臣，只是台蕉產銷多年陳病，能否因生力軍加入而迅速改善，恐怕還需時間印證。

有機農法 治本之道

杜文元股長認為整合是首要工作，包括品種、契作、規格樣樣需要有效整合控管，務使出口貨規格一致，品質、數量穩定，供貨絕不能出現開天窗，才談得上競爭力，蕉農需建立年平均價格觀念，遵守契約，不要貪圖短期利益，但蕉農與青果社合作了數十年，要改變既有模式需時間調適，貿易商應先嘗試建立合作機制與共識，他估計少說需2-3年才可能上軌道。

張宏士班長對另尋新通路躍躍欲試，雖然自嘲衝太早可能死在先，但起碼是操之在己，輸贏自己擔。他的蕉園使用有機肥，蕉果雙層套袋，不施農藥，不求量多，但求質高，管理心態十分進步，所帶頭的36班是少數獲吉園圃標章的香蕉產銷班。張宏士強調，即使是作農，也需以市場需求為導向，不能再只顧埋頭猛種，只求多、求大、求重，而且一定要確保品質，品質不好，內銷都沒人要，怎麼出國比賽。

台蕉要再展雄風，首先仍要面對痼疾，黃熱病肆虐30多年，至今仍無法控制，目前是以篩選抗病變異種來因應，但



果串發育接近成熟



新株出芽接續生命

是風味有差。台蕉主力品種為華蕉系的北蕉，約10年前開始推廣的抗病種台蕉1號、台蕉2號，均由北蕉組織培養苗篩選出來，通稱新北蕉，兩者很好辨識，北蕉果實尾端尖，新種圓潤。杜股長表示，北蕉帶點酸味，糖酸比恰到好處，口感紮實，Q度一流，新北蕉雖系出同門，但風味無法一次拷貝，雖然外觀美、產量多，唯酸度稍低，蕉香味也稍遜。

至於黃熱病肆虐病灶到底為何，尚無明確定論，張宏士則堅信是長期使用化學肥料以及農藥的後果，他表示，60年代黃熱病剛出現時，只在冬季才傳染，如今則是全年都有，基因改造有一定效果，但植物有野性，不可一味企圖完全馴化，只有回到早期耕作方式，用有機質肥料慢慢改善土壤，才是上策。

香蕉族群 絕種危機

香蕉是奇特的植物，開的花，結的果，繁殖方式無一不奇。香蕉花成心狀，由許多苞片組成，當花苞成熟，苞片會向外翻捲，每捲起一片，露出二排弧形的黃色雌花，花謝後，花中子房逐漸膨大形成「一手」果實，隨著果軸抽長，一手果結成一弓香蕉。香蕉出穗開花時間差異性很大，同種同園同時種植，且由同一人管理，出穗時間卻可差至2-3個月，原因不明，只能說香蕉很有個性。

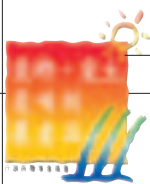
香蕉是以出芽方式行無性繁殖，雖然也開花結果，但已無繁衍後代功能，只便宜了人類口腹。很多人不知香蕉也有種子，咬口香蕉，果心細密的小黑點，就是種子。

由於是無性繁殖，基因單一，有國外研究報告，認定香蕉缺乏抵抗病蟲害基因，早晚會消失，甚至預言絕種危機在10年內引爆，國內專家看法沒這麼悲觀，不過眼前香蕉族群確遭逢嚴重威脅，期待專家早日研究出抵抗外敵的方法，讓這香甜美味、奇特又美麗的物種，在地球上生生不息。天佑香蕉。

邱



蕉園管理好壞，表現在蕉果外觀



2005 台灣香蕉 實在好吃！

文圖／徐清銘



俯瞰旗山

旗山歲月



有古蹟身價的旗山農會大樓

旗山是香蕉王國，早些更是蔗糖王國，又香又甜兩項產業的興盛，曾撐飽了旗山人荷包，更豐富了旗山市容，一棟棟仿巴洛克式建築，盡是典雅華麗，風采遠逾台灣一般小鎮應有格局，如今王國繁華雖有退落，街景並未隨之衰頹，反因歲月洗禮，更添歷史厚度。

自來是高雄縣內山政經文化中心的旗山，其實人口僅



中山老街有整體造街概念



山頂頭的粧飾各具巧思



仿巴洛克的雅緻建築

4萬多，能雄踞一方與鳳山、岡山分庭抗禮，並稱三山，全拜甘蔗與香蕉所賜，旗山蔗糖產業發展已逾百年，日據初期成立的「旗尾製糖廠所」，日煉糖能力達1500噸，糖廠鋪設的「五分仔」輕便鐵道四通八達，載來一車車財富，黃澄澄糖漿討好童稚小口，也開啓旗山黃金歲月，隨後崛起的香蕉產業更成就天堂夢境。「到旗山討吃，帶一把鋤頭就可以養活一口灶。」談起昔日風光，老一輩總不忘帶上這麼一句。

富有了，當然要起大厝，除了豪華氣派，旗山人更講究風格的統一，鄰近山邊的中山老街，連綿300-400公尺一棟接一棟的近百年老厝，高低寬窄一致，清一色仿巴洛克式風格，用材則是傳統紅磚與當時摩登的磨石子、瓷磚並陳，紋理色調搭配恰到好處，老厝的廊柱、山頭均有精雕細琢的紋飾，花草紋最常見，還有借漢字或羅馬文字彰顯家族姓氏，而「山頭頂」亦常有鳥獸、貝殼狀等圖騰飾物，型態各具巧思。旗山人雖有整體造街概念，也不忘

在小地方凸顯標誌自家特色。整條老街乍看頗有幾分歐洲古老小鎮風味，十分賞心悅目。

老街的標誌是已列為古

蹟的旗山農會大樓，40年前旗山農會盈餘就高達1億5千萬，長期獨占鰲頭，農會老大地位具體反映在建築華麗宏偉上。街尾正對整修中的旗山火車站，木造棧房已顯頹敗，不過其六角樓、山形牆奇特造型，不像車站，倒有些歐式園林花房味道，全省獨一無二，比起集集、內灣等著名小火車站，更饒趣味，也讓人憶想當年製糖鼎盛時期，車站開出的五分車北通甲仙、南達九曲堂，有八家株式會社參與經營，站內商賈雲集盛況。

人文豐饒之外，旗山也富山水之美，從玉山而下的楠梓仙溪穿山越嶺一路奔流，到了旗山豁然開朗，倘佯歇息的溪水，提供親水嬉遊最佳去處，遼闊溪床無邊無際的蕉椰綠葉，蒼翠了大地。緊偎市區的旗尾山，為源自阿里山系的餘脈，如一面迎風招展的綠色大旗，海拔不高，卻因高踞平原之上，自有一分偉岸氣勢。與旗尾山對望的西側淺山丘陵，是泥岩惡地形，地雖不毛，另有一份詭奇之美。旗山小小天地，卻同時擁有大河、平野、山嶺

峻谷、河階台地各式地形地貌，更別提豐饒物產，老天何其厚待旗山人。

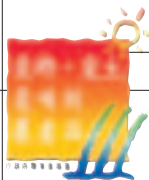
◎



楠梓仙溪畔的旗尾製糖所



整修中的旗山火車站，來日再現風華



吃香蕉的好處

國人在飲食生活方面往往青睞進口產品。先進國家如美、德、法、日等大多處於溫帶和寒帶地區，因此蘋果、水梨等進口溫帶水果的身價總是高於本地的水果。自己也有小時候羨慕蘋果滋味的經驗，出國留學到了號稱「大蘋果」的紐約州，才知道蘋果是紐約的主要農產之一，是美國人日常生活中最平常的水果，反而是從熱帶進口的水果才是稀少而昂貴者。過了一年吃蘋果的日子之後，我終於明白了台灣的好處；歸國以後也不再追逐外來的奢侈。

香蕉是熱帶水果，吃香蕉的好處在溫帶水果的對比之下就會突顯出來(表1)。香蕉的營養成分以碳水化合物為主，其中80%為糖分；還有少量的蛋白質，因此可以提供能量，在開發中國家被當作主食。香蕉含有膳食纖維，含量比等重的蘋果為高，也比米飯為多，因此無論作為主食或水



果，都可算是纖維豐富的食材。香蕉甜度高而可口，但是升糖指數卻是低於白米飯(表1)，糖尿病患者可以適量使用，以一小根香蕉來替代半碗白飯，並不會使血糖失控。

香蕉含有豐富的保健性營養素(表2)，維生素C與B6、鉀、鎂等的含量都比蘋果豐富多倍。一小根香蕉所提供的維生素C可達到成人一天建議量的10%，B6約20%，鉀與鎂各約6%。除了維生素C之外，B6、鉀與鎂都是國人攝取尚有不足的營養素。根據國民營養調查，維生

素B6不足的比例，老人中男性約有19%，女性有12%；國小學童不足的比例為男性25%，女性23%；成人的狀況也大致相似。

維生素B6是水溶性的維生素。身體內許多重要的代謝運作，包括蛋白質的代謝、脂肪的代謝、腦神經傳導物質的合成及賀爾蒙的調節等都需要維生素B6。維生素B6嚴重缺乏會引起抽搐及不正常的腦波

圖，近來的研究更顯示維生素B6的營養狀況與心血管疾病、認知功能與情緒狀態等有關。水果通常含B6很少，香蕉是少見的例外。在減重食譜中採用香蕉，更

表1. 香蕉的熱量、營養素、膳食纖維與礦物質含量

品 項 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (公克)	粗蛋白 (公克)	粗脂肪 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	升糖指數
香 蕉	91	74	1.3	0.2	23.7	1.6	74
蘋 果	46	87	0.3	0.2	12.1	1.2	52
白 飯	183	55.6	3.1	0.3	41	0.6	91

* 大約是半根中型的香蕉，或是一根小型的香蕉



表2. 香蕉的維生素與礦物質含量與建議攝取量的對照

品 項 (100公克)	維生素C (毫克)	維生素B6 (毫克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鈣 (毫克)	鎂
香 蕉 *	10	0.29	4	290	5	23
蘋 果	2	0.05	3	110	5	4
白 飯	0.9	0.06	2	40	1	7
成人建議 攝取量	100	1.6	1500	4700	1000	360
兒童(10歲-) 建議攝取量	80	1.1	1500	4500	1000	240

* 大約是半根中型的香蕉，或是一根小型的香蕉

能提供保護效應。

鉀是骨骼保健和預防高血壓的重要礦物質，嚴重缺鉀有低鉀血症(hypokalemia)，血漿鉀濃度為 < 3.5 mmol/L，會導致心律不整、肌肉無力、葡萄糖不耐等症狀。中度缺鉀時，沒有低鉀

