

2005 餐 桌 上 的 菜 園

荔枝

嶺南水果
台灣風味

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
高雄縣大樹鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂



妃子笑

荔枝，無患子科常綠喬木果樹，原產中國嶺南一帶，200多年前由先民傳入台灣栽種。當時多由福建、廣西、廣東等不同省區移民帶來苗木或種子加以培育，所以台灣荔枝的品種依產期早晚，呈現了4-5種之多，充分滿足了消費者對荔枝風味的需求。

台灣荔枝產期集中在每年5~7月，一般於端午節前後為盛產高峰期。其中5月中旬起即可採收的早熟種「玉荷包」，最具代表性。由於玉荷包最早上市，其特性為果實大，果型長圓錐形，上寬下尖，果棘尖且深，有刺手感覺，品質最佳，果核小，果肉細緻厚實，甜度高，外表色澤上紅下綠，若全紅則風味變差。近年除原來高雄地區外，屏東、台東等地亦大量推廣栽植此品種，值豐產時，會有二成左右出現大果核的情形，但是風味仍不失水準。

另外佔荔枝總產量八成的「黑葉種」，則因為適應性強，結果率產量高，為本省荔枝栽培的主流，主要產地在中部以南，其特性為果型心臟形，顏色暗紅色，果核較大，成熟後果棘平滑。

「竹葉黑」的學名為沙坑小荷，屬中熟品種，產地在嘉義、台南等山區，特性為果實大，果型略長於黑葉種，果棘粗鈍，成熟時較平滑，顏色暗紅，果核小，產期與黑葉同時或略晚。

「糯米糍」為晚熟種，主要產地集中在台中、南投等山區，其特性為果型球狀，色鮮紅，皮上粗疙疙瘩粒，極為突出略成刺狀，為其特徵，果肉質地細緻，果核極小，品質佳，成熟後酸度迅速降低，果色微紅

時即可食用，轉暗紅色時，風味變差。

「桂味」為最晚熟種，集中在新竹、苗栗一帶，其特性為果型圓形，色紅豔，果棘粗而淺，果肉略酸，與荔枝盛產期約晚一個月以上，在銷售時機上，因未佔天時，栽培面積逐漸減少。

目前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，特別編訂有荔枝品質規格標準乙式，其中包含有「玉荷包」、「竹葉黑」與「糯米糍」三品種，「玉荷包」、「竹葉黑」保證甜度達16度以上，「糯米糍」保證甜度達17度以上；果實也都在一定重量以上才會裝箱上市。

目前有高雄縣大樹鄉農會、青果社高雄分社、內門鄉農會、太平市農會、集集鎮農會等單位，陸續通過政府認證標準；近年來，有少數貿易商試著將台灣荔枝推上國際舞台，如加拿大、美國、日本、韓國等，市場口碑良好，輸出量已逐年倍增。

至於挑選要領，依品種特性可挑果型完整飽滿、無硬殼、脫粒現象者即可；由於荔枝不耐貯藏，「一日色變、二日香變、三日味變，四日則色香味盡失」就是荔枝銷售上的寫照，商家會在攤前荔枝上，每隔一段時間，努力噴灑水分，以保持表皮溼度，就是為保護其新鮮度。消費者可於購買後，以塑膠袋密封，或在膠袋中放入溼報紙再密封，置入冰箱冷藏，保存期間可延長1周以上。



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



翡翠荔枝蝦



【主材料】

荔枝、蝦仁、菠菜、枸杞

【作法】

1. 荔枝去子，菠菜打成汁，加入蝦漿中拌勻，擠入荔枝內，蒸熟。
2. 下淋枸杞醬，排盤裝飾即可。

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】

比利時小白菜、荔枝、干貝、三色彩椒、義大利麵

【作法】

1. 荔枝、三色彩椒切小丁。
2. 干貝蒸過，揉成絲炸過。
3. 將作法(1)(2)拌勻，放在比利時小白菜上即可，下層用義大利麵，裝飾，淋上醬料即可。



荔枝干貝鬆

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，主選新鮮蔬菜及菇菌為食材，輔以養生藥膳調味，絕對顛覆您對傳統素食的觀點。



大樹珍品玉荷包

印象中，荔枝是粗枝大葉的水果，好種好活，開起花、結起果來鋪天蓋地，如千軍萬馬般，不過這僅適合形容「黑葉」荔枝。當紅品種「玉荷包」，猶如荔枝園中的貴族，需好生伺候，否則脾氣一來，只開花不結果，企盼玉荷包美味的行家望穿秋水，也只能徒呼奈何。



荔枝花開滿梢頭

改單位努力下，栽植技術獲得重大突破，結果率大增，轉植情形頓時席捲大樹鄉荔枝園，先前黑葉種滿山滿谷，而今，至少七成以上已被玉荷包取代。大樹鄉栽植荔枝面積約2200公頃，全國第一，玉荷包等同是大樹鄉專屬珍

品。

三月雪 傷元氣

今年冬春交替之際，天候變化劇烈，超強寒流一波接一波，罕見的「三月雪」由北飄到南，向來少聞寒害的高雄縣大樹鄉，也出現攝氏4.9度超低溫，不少背陽的玉荷包果園落花落果嚴重，園內一堆光禿禿的花梗，果農看了心涼了半截，而大樹鄉正是國內玉荷包種植面積最大、品質最精華的產地，今夏能否大啖玉荷包甜中帶酸的曼妙滋味，得祈求老天幫忙，受創果樹盡快恢復元氣，再生繁花。

國內荔枝栽植面積約12,000公頃，其中黑葉荔枝超過九成，不過玉荷包竄升飛快，儼然明日之星。相較於黑葉，玉荷包果實更大、果核更小、質地細緻、甜度更高上一籌，可達16度以上，最重要的是，玉荷包約5月上旬就可搶先上市，避開6-7月傾巢而出的黑葉大軍，因此價格十分理想，有時價差可達10倍以上。

玉荷包並非新品種，早在50年前大樹鄉就有農民培植，目前鄉內尚保有50年樹齡的7棵老爺爺級玉荷包。雖然栽植歷史悠久，但因玉荷包結果率低、產量不穩定，遇上壞年冬，辛勞整年，收成寥寥無幾，農民難免卻步，面積一直少之又少。直到約10年前，在農



新葉初展，顏色豔紅

大樹寶 有脾氣

玉荷包開花量很高，但著果率變化奇大，有時滿園花開燦爛，但是就是不結果，這奇特脾氣與開花特性關係密切。玉荷包花屬圓錐花序，雌雄同株，花的型態有三種，包括雄花、偏雌花與偏雄花，三種型態的花並不同時開放，通常偏雌花先開上枝頭，並附帶少許雄花，小果實慢慢成形，可是等雄花隨後大量上場後，往往會出現大規模落花情形，已結成的小果也隨之掉落，枉費先前的努力。

種植荔枝經驗豐富的大樹農會果樹產銷第八班農友楊益祥指出，花期出現落花落果情形，果樹「離層酸」的作用是最主要因素，而雄花開放時，離層酸分泌最旺盛，因此雄花越少越能著果，農業改良場研究結果，適度疏花，並用藥物來抑制離層酸作用，可以減低落果量，成效明顯。

至於何種疏花方式、疏花時間點效果最好，農改場雖有明確建議，但果園天然條件不同，天候年年變異，實戰經驗豐富的大樹鄉果農各有堅持。楊益祥表示，僅只疏花手法就有好幾種，有用揉、搓、剪，也有直接用敲的，疏花部位，有人留前蕊、有留中蕊，而使用抑制藥物也是五花八門。



圖錐花序，雌雄同株

開花期 關鍵期

楊益祥說，幾年不斷試驗下來，果農可說各個練就成高明的化學家，各有秘方，各有巧妙，雖然方法不一樣，但普遍都有成就。

但是儘管技術有所突破，栽植風險仍比黑葉高，楊益祥表示，荔枝開花時程約3個月，著果至熟成採收也約3個月，除了「楠西」、「三月紅」兩樣早生種之外，其他品種都在「冬至」前後開始抽穗進入花期，這時氣溫需涼冷，以後花才開的漂亮，到了2月下旬至3月上旬，正當花苞盛開著果關鍵期時，太冷太熱都會傷害花果，而偏偏這時正是冬春交替，天候變化最劇烈時候，若接連冷熱交逼，尤其氣溫過低，果樹吃不消，落果情形會很嚴重。

相形之下，黑葉荔枝著果量大，根本不在乎落果，有時反而具有自然疏果效用，果實長得更好。

去年天公作美，關鍵期只一波寒流報到，強度也在容忍之內，大樹玉荷包收成不錯，今年一連來了三波，尤其全台大飄雪那波，威力特強，隨著氣溫直直落，果農心情忐忑難安，楊益祥好友彭文泉農友當晚徹夜守望，測得4.9°C超低溫，不少果樹難耐嚴寒，繁花落盡，受創農友望著一



楊益祥農友仔細審視花開情況

堆光禿禿花梗，想搶救都手軟。

大自然力量無法違抗，增強玉荷包適應能力則事在人為。由於疏花工程極耗人力，楊益祥目前期望的目標，是能僅以藥物噴灑，就可達到提高著果率的效果。彭文泉農友則希望學術單位透過基因結構分析，改造玉荷包體質，徹底解決。

紅帶綠 妃子笑

玉荷包據聞在中國大陸被稱之「妃子笑」。一千多年前，嶺南荔枝初熟，千里飛馬送京城，博得傾國美人楊貴妃一笑的，據說就是此一品種。玉荷包滋味之美，不需美人傳奇故事附會增強，嚐過就知，只是如此美味佳品，近些年才打響全國知名度，先前產量稀少當然是最主要原因，再則和玉荷包上市時，顏色不同於消費主流也有些關聯。楊益祥表示，玉荷包果實成

熟時，顏色紅中尚帶些綠，消費者已習慣黑葉的渾身火紅，難免會誤會成熟度不夠，影響購買意願，十年前，黑葉主控市場時，玉荷包並不好行銷。

其實玉荷包果皮紅中帶綠時，糖酸比最是恰到好處，嚐來甜中帶些酸味，比滿口甜膩，更有餘韻，一旦全身紅透，風味反而遜色，挑荔枝可不要一味以色為重。

相信不少人有此經驗，荔枝吃完，果核順手往庭院一丟，不經意間，小樹苗居然一棵棵鑽出土，荔枝好種好活，在此得到印證，不過這不太可能是玉荷包，玉荷包果核特小，多為「縮核」，此一生理特徵，其實反映其繁衍後代能力差，果農一般是以壓條法，由枝幹環刻包土生根方式來培植，少有用果核繁殖玉荷包後代。

黑葉果核碩大，雖然惹人嫌，但就生物演化觀點，這正代表生命力強旺，具備庶民百姓隨遇而安，到處都能為家的本事。而玉荷包猶如貴族名門，雖然內涵優美，但是太過講究身段，禮數不夠，不輕易吐芬芳。

採訪·攝影／徐清銘



大樹新地
標—南二
高斜張橋

大樹采風

大樹鄉是高雄都會區水源重地，鄉內著名景點都是水波盪漾，沿著高屏溪，串連成帶的河濱公園的興設，正連手打造這以荔枝、鳳梨聞名農鄉的嶄新風貌。

大樹鄉位於高雄縣東南端，地形狹長，南北延綿20幾公里，東西寬僅2-3公里，境內地勢泰半為台地丘陵，雖然地處高地，卻因緊鄰高屏溪要衝位置，自古以來即是大高雄地區主要供水地，古蹟、景



曹公圳
取水口

竹寮取水
站，有幾
分像教堂



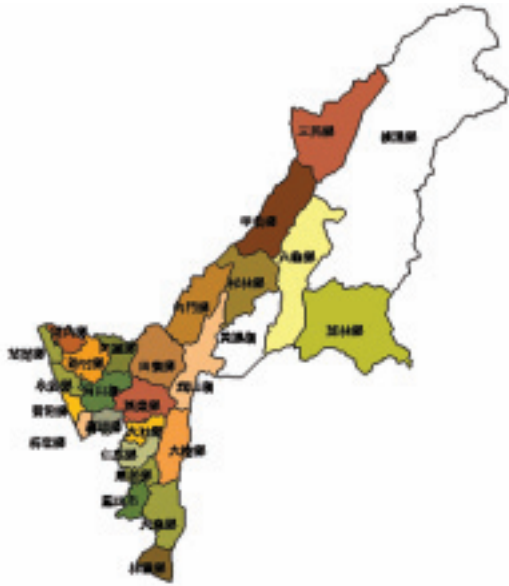
點多半因水而生，走一趟沿溪而建的台21線，幾分鐘就是一景。

論歷史久遠，首推曹公圳頭，曹公圳是清朝道光年間鳳山縣令曹瑾所開鑿，這項灌溉水利設施，使鳳山平原一夕之間從莽僻未啓的荒野，一躍成為物產豐饒的富裕樂園。百餘年來，歷經高屏溪河床淤積改道，曹公圳取水口多次移位改建，供水重要性依然不減，不同世代興設的控水匠門，更成研究先民水利技術的最佳教材。

曹公圳頭北側不遠的竹寮取水站，水取自高屏溪伏流，是日據時期的高雄自來水源，取水站建於1911年，風格融合了中西方的建築元素，有中國傳統建築的瓦鎮、山牆，山牆上又鏤空設計成狹長形窗戶，帶有西方哥德式建築垂直設計的意念，遠看還以為是教堂。屋內古董級抽水機具已功成身退，外觀維護良好。取水站目前仍持續運

古董級抽
水機具組





作，而且不排除民眾入內參觀。

再往前，幾年前才完工的高屏溪攔河堰，蓄積了百頃碧波綠水，高屏溪在此展露清麗嫵媚的一面。攔河堰與南化水庫以連通管串聯，未來每日供水量可超過200萬噸，不但是大高雄用水命脈，供水更可遠達台南地區。設計上，最特殊的是以充氣式橡皮壩設置排砂道、活動堰，調節水位十分靈活，顏色鮮豔的橡皮壩，也成水上一景。

推進到北界，正是大樹鄉地標著名的

已列為國家級古蹟的高屏溪鐵橋

南二高斜張橋，高達183.5公尺、A字造型白色單體主塔，如擎天一柱，睥睨整個高屏平原，塔下仰視或遠處眺望都氣勢逼人。大樹鄉南界有曾是亞洲最長的縱貫鐵路拱形舊鐵橋，與斜張巨橋正好一新一舊，遙相呼應。鐵橋24座橋拱，如長龍般飛越高屏溪遼闊溪床，橋架已略斑剝鏽蝕，石造橋墩也佈滿歲月刻痕，但仍然壯觀，且更耐人尋味。

興建中的河濱公園

大樹鄉向來以農立鄉，荔枝、鳳梨產量全國數一數二，而近幾年也開始善用水域資源，開展休閒旅遊活動。

沿著高屏溪畔，目前就有斜張橋河濱公園、舊高屏鐵橋溼地生態保護區、高屏溪河濱公園、堤岸自行車道等綠美化工程次第進行，其中僅高屏溪河濱公園規劃面積就廣達120公頃，範圍由高屏大橋一路延伸到舊鐵橋北側高灘地，一旦全數完工，往北結合竹寮取水站、攔河堰、二高斜張橋公園，形成一長串宜賞宜遊的親水綠帶，將是大高雄地區民眾最佳休閒去處，也提供大樹鄉打造新風貌的動力來源。



天天多果蔬 健康自然有

根 據飲食指南，水果一份以去殼去子的可食部份100公克為基準。因此一份荔枝若連皮帶子大約9粒，重量約185公克。一份

荔枝的熱量大約60大卡，相當於四分之一碗白飯的熱量，主要來自果糖和蔗糖等碳水化合物(表1)。荔枝含量最豐富的營養素是水分，佔84%，另外還有豐富的保護性營養素，包括維生素C、鉀、鈣、鎂等(表2)。水果以當季與生鮮最為美味營養，如果冷凍或製罐，雖然可以保存，但是水溶性與不穩定的營養素就會大量減少。

天然左旋C 美白不可缺

就化學性質而言，維生素C是良好的還原劑，但在細胞之中，維生素C更是酵素作用的輔助因子。正因為與酵素配合，所以必須講究立體構型，天然的維生素C都是左旋態，也是酵素反應所需的形式，因此百分之百都具有活性。

需要維生素C的代謝反應包括有：膠原蛋白的合成、肉鹼(carnitine)的合成、神經傳導物質和荷爾蒙的合成、鐵還原反應等。在這些生化反應中，所用到的酵素大都含有銅或鐵離子，反應的性質都與氧化有關。酵素作用時，其中的銅或鐵離子會變成氧化態，這時需要藉助維生素C的作用使銅和鐵復原成還原態，才能夠繼續執行反應(圖1)。所以缺乏維生素C時，皮膚、結締組織、神經機能等都有嚴重的傷害。

礦物質的保健作用常常受到忽視，可能是因為礦物質屬於無機鹽類，給人冷硬沒有生命的印象，除了骨骼牙齒之外，人

表1. 荔枝的熱量營養素含量

品名 (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)	粗纖維 (公克)	膳食纖維 (公克)
荔枝	59	84	1	0.3	14.8	0.3	1.3
冷凍荔枝	28	92	0.4	0.1	7.2	0.2	0.6
荔枝罐頭	50	89	0.6	2.2	8.3	0.4	1.2

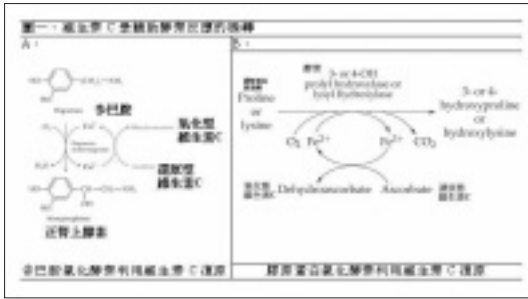
表2. 荔枝所含的保護性營養素

品名 (100公克)	維生素C (mg)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)
荔枝	51	6	180	11	16
冷凍荔枝	39.9	9	130	4	12
荔枝罐頭	4.4	28	26	6	5

體沒有堅硬的組織。但是鈉、鉀、鈣、鎂在細胞內都會配合蛋白質的作用，影響營養素的運送、產能代謝、細胞膜電位、神經傳導、肌肉收縮等等重要的生理功能。也許因為長久的忽視，除了鈉以外，國人這些營養素的攝取都不充足；歐美先進富裕國家也發現相同的問題。因此，當前國際上最熱切的飲食運動，就是提高水果蔬菜的攝取量，先進國家無不列入國家的營養政策。

美政府發佈 新營養政策

中國格言：「一年之計在於春。」現代人重視的生活大計是什麼呢？我國行政院長提出「健康台灣」的願景，真正具體落實的則是美國，他們的農業部(USDA)與健康福利部(HHS)在今年1月12日聯合發佈最新版的美國飲食指標「Dietary Guidelines for Americans 2005」(DGA 2005)。美國政府之所以必須在營養政策上不斷地更新，每5年例行修訂1次，是依據國家法令「The National Nutrition Monitoring and Related Research Act of 1990 (7 U.S.C. 5341)」的規定。雖然所建議的原則和策略主要是為維



護美國民眾的健康，但因為富裕社會所面臨的健康問題有許多雷同之處，也成為世界各國的參考依據。

新版的飲食原則強調三大目標，首先是聰明組合五大類食物，接著是達成飲食與活動的平衡，最後是提高營養素對熱量的效率。在食物的選擇方面，建議優先攝取的是水果、蔬菜、全穀類、低脂或脫脂乳品等。

多吃蔬果的建議其實已經推廣多年，而且遍及歐、美、紐、澳地區。根據台灣癌症基金會的資料，美國自1991年開始推動每天5蔬果以來，癌症發生率每年下降0.7%，死亡率也下降0.5%。澳洲推行「每天7蔬果」數年，癌症致死的比例也降低。而今根據科學實証的研究結果，已經了解癌症與基因遺傳、抽煙、飲食不當、肥胖、靜態生活最有關聯。

父母好身教 贏在起跑點

飲食組成之中以蔬菜水果的抗癌效果

最強，蔬果攝取偏低的人，癌症的風險升高5~12%，其中上消化道癌症的風險增高20~30%；反之，蔬果攝取豐富則可以降低口腔、咽喉、食道、胃、大腸與直腸、肺等部位的癌症。水果蔬菜的保健功效來自所含的營養素與機能性植物化學品（phytochemicals）。營養素包括維生素C、葉酸、鉀、膳食纖維、類胡蘿蔔素等。

針對蔬果的建議量，若以熱量2000大卡為參考基準，建議攝取量以水果加蔬菜總共9份為理想。若按照個人的需要來設計，2~6歲的幼兒每天至少要5份蔬果，其他年齡的兒童、青少年女性、好動的女性至少需要7份蔬果，青少年男性、好動的男性則需要9份蔬果。

由於多數民眾攝取的水果和蔬菜都不敷保健的標準，因此，最簡便的方法就是更新飲食習慣，比平常多吃一些；從早餐開始，三餐都開始加入水果，休閒的時候利用水果作為點心，假日旅遊時，預先準備好各式多汁與多纖的水果取代含糖飲料。這樣的作法對兒童最為有益，父母的身教無形中為孩子養成良好的飲食習慣，才是真正的贏在起跑點。



豐年叢書 高品質台灣水果

台灣一年四季都生產水果，隨時供給我們維他命等營養，也帶大家色、香、味的享受！

釋迦是怎麼變成台東的特產？台灣的荔枝品種有多少？什麼季節吃鳳梨最好吃？

你可知梨可止咳化痰，蓮霧解熱利尿，柿葉泡菜可穩定血壓、軟化血管，枇杷去痰鎮咳，番石榴幼果切片曬乾代茶可治高血壓，楊桃醒酒、治喉嚨病、降低血糖，百香果防止衰老、高血壓及動脈硬化……。（定價：630元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30.31.