

2005 餐 桌 上 的 菜 園

木瓜加牛奶 健康百分百

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
高雄縣杉林鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

品嚐木瓜正是時候

木瓜（英文Papaya）原產於熱帶美洲，17世紀初期傳入東南亞，台灣的木瓜則是經兩廣與福建引進，由於果實長在樹上，又有瓜之形，故稱為木瓜；早年此類外來品項甚至加上「番」字，所以番木瓜與番荔枝（釋迦）等，均有其淵源典故。

木瓜為多年生常綠半木本植物，一般為雌雄異株（偶有雌雄同株），一年四季均有產出，以秋季品質最佳，從其外觀形狀可概分為二種，一為春瓜，形狀為長橢圓形，果肉較厚，種子囊室較小，經濟價值較高；另一為母瓜，形狀像圓燈泡，果肉稍薄，種子囊室較大，經濟價值較低。

主要品種為台農2號、日陞種與台農6號。其中台農2號約佔全省產量的七成，也是最豐產的品種，果型略大，每果重約1,000公克；另日陞種屬小果種，較台農2號小，每果重約400~600公克，是日本消費者較喜愛的品種，惟每株產量少，影響農民種植意願；台農6號果形則介於上述兩品種間。

其中專營出口的台農2號品種，風味是其中佼佼者，其果實形狀較為細長，縱剖開來，可以發現含子量很少，橙紅色果肉非常豐厚而多汁，香氣十足；不論是直接食用果肉，或是

將非常成熟的果實製成木瓜牛奶，

都是品嚐台灣木瓜的

好方法。

當然每天吃木瓜或喝木瓜牛奶一大杯，有時會造成皮膚橙色的胡蘿蔔素血症，但是其他橙色水果也會有同樣吃多了造成皮膚泛黃的情形，所以不用擔心，只是愛美的人，不喜歡黃橙色的皮膚而已，不過停吃幾週後，身體自然代謝排泄掉了，又可回復正常。

盛夏已遠，早晚氣候略顯涼意，市面上的水果攤中，盛夏量產的西瓜、洋香瓜逐漸退場，取而代之的是進口桃、李，以及國產的木瓜、龍眼、番石榴等，其中以木瓜正值盛產期，最為物美價廉，不論是營養成分、品質、價格等，都是聰明的消費者此時節的最佳選擇。

今年受海棠颱風影響，木瓜產量大為減少，惟每日大台北地區到貨量在30公噸左右，平均單價亦受量減而呈現漲價態式。目前主要產地集中在雲林以南地區，包括嘉義、台南、高雄、屏東等地，於復耕後，貨源可望逐漸增加。由於農友多採網式栽培，外觀亮麗，病蟲害少，水分、甜度等品質大幅提高，風味極佳，選購時以尾端及果身後段略呈條狀或塊狀鮮黃色，無壓傷、腐爛、果型完整、飽滿，即為成熟好吃之上品。

木瓜含豐富之葡萄糖，維他命A、C及鈣、磷、鐵等，有幫助消化、養顏美容功效，一般以切片或加牛奶打汁食用最為便利。另外提醒消費者，選購後應在室溫

下自然催熟後再予冷藏，切莫色澤尚青時放入冰箱，會影響其後熟及風味。 





涼拌青木瓜

【材料】

青木瓜、百香果醬、糖、蜂蜜

【作法】

青木瓜削成片狀，加入百香果醬、糖、蜂蜜，醃入味，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



木瓜焗海鮮



【材料】

木瓜、起士絲、麵糊、蝦仁、干貝、透抽

【作法】

1. 蝦仁、干貝、透抽燙熟，切丁。
2. 木瓜去子，放入海鮮料、麵料、起士絲，入烤箱烤熟即可。



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。





「海棠」過後 瓜農越挫越勇

落果滿地，瓜農心疼

7月中旬，強烈颱風「海棠」襲台，南部農作災情慘重，正值盛產期的木瓜樹，被強風豪雨摧殘得七零八落，瓜農無暇怨嘆老天不仁，風雨方歇，就忙著入園整理。8月，小木瓜苗又已亭亭玉立。農民越挫越勇的韌性，令人感佩，而經過多年奮戰，國產木瓜終於打進日本市場，前景看好，無疑是提供瓜農打拼的強勁動力。

國產木瓜甜度高，肉質細緻，口感一流，極具競爭力，但因檢疫問題，遲遲無法進軍日本市場，經過農委會鍥而不捨努力，93年12月終於取得日本農林水產省認可，同意「台農2號」木瓜銷日。日本是台灣水果最大出口地，約佔出口總量四成之多，且消費力強，賣價高，闖關成功，木瓜產業如同打通任、督二脈，瓜農收益可期。而日商首次下單，採購量就高達500公噸，比以往木瓜全年出口量多出5倍，瓜農莫不摩拳擦掌以待。

外銷利多 瓜農鬥志高昂

高雄縣為木瓜重要產地，產量最多的杉林、美濃、六龜等鄉鎮採策略聯盟，並由高雄縣農會統籌銷日事宜。以「紅孩兒」品牌聞名的杉林鄉木瓜，今年首航，5月份外銷價格，每公斤25-30元。杉林鄉農會推



受創的木瓜園

廣股長黃珍芳表示，前幾年木瓜內銷平均價格10-15元，銷日行情要高上一截，農民配合意願普遍高昂。

可惜正當木瓜銷日全面開展之際，「海棠」就登門狂掃，南部農作災情慘重。據黃珍芳股長統計，杉林鄉木瓜園約九成受創，正值盛產期結實累累木瓜樹，不是腰折，就是枝葉落盡，倖存的瓜果等不及成熟，也只好採收以青木瓜處理，黃珍芳悲觀估計，今年南部木瓜供應量將十分有限。

重整殘破瓜園需耗資不少，杉林鄉木瓜清一色以網室栽培，搭架設網，一分地成本需5-6萬元，僅替換尼龍網也要近2萬。不過天災並未折損瓜農鬥志，風雨過後，瓜園很快又披上尼龍白紗，栽上小瓜苗。外銷日本利多因素，提供瓜農打拼動力。

黃珍芳股長表示，杉林鄉氣候合宜，木瓜全年均可栽植，大約8個月培育就有瓜可採，10個月進入盛產。這次杉林鄉木瓜園雖然受創嚴重，但空窗期不會太長。而如管理得當，一棵木瓜樹可採收60公斤，一分地約可種200棵，銷日價格若能維持穩定，收益很不錯，農民投資意願當然相對提高。

木瓜原產於熱帶美洲，是半草半樹的奇特物種，植物分類屬薔薇科。17世紀從西印度群島引進亞洲，清末登陸台灣，落地生根已有上百年。台灣風土很合木瓜口味，順手栽，隨意活。早年鄉間，田坎上、溝渠旁、門前屋後空地隨處可見，生



命力十分強旺，一點也不嬌貴。

網室栽培 防範輪點病毒

民國60年代，木瓜黑死病「輪點毒素病」突然出現，藉由芽蟲快速傳播，一棵染病，全園遭殃，且無藥可防治，被感染木瓜逐漸枯死，若看到木瓜只剩光禿禿主幹，枝葉全無，大概就是遭逢毒手。輪點病肆虐，一度導致西部木瓜絕跡，瓜農轉移到東部栽培，但輪點病仍緊跟而來，從此木瓜告別平民化生涯，只能住進「蚊帳」，接受貴族般呵護，方能抵擋芽蟲攜毒入侵。

對瓜農而言，對抗輪點病不容絲毫輕忽，「海棠」風災，杉林鄉木瓜網室幾近全倒，重整瓜園首要工作，必得架好網室，並全面消毒後，才能進行復植。培育木瓜成本不低，一大半就是花在防範輪點病之上。

台農2號 日人鍾愛品種

這回國產木瓜打通銷日關卡，前提是必得經燻蒸殺蟲處理。黃珍芳股長表示，杉林鄉銷日木瓜均送至設在左鎮鄉的專業燻蒸廠處理，約經攝氏47度燻蒸再急速降溫，就可徹底滅絕果實蠅蟲卵，達到日方殺蟲要求標準。

據知，為這項檢疫工作，日方派駐有專業人員駐廠監控。日人對檢疫要求極盡嚴苛，舉世聞名，甚至被批刻意刁難。不過證諸近幾十年來，外來物種對本土作物造成嚴重危害案例，歷歷在目，防疫一絲不苟是必須的。

木瓜品系很多，一般以甜度高低、肉質口感判定優劣，目前最紅品種為鳳山熱帶園藝試驗所培育的「台農2號」，亦即銷日主角，台農2號有育苗容易、生育強健、開花早、結果部位低、果實大、甜度高等諸多優點，但後熟較快，較不耐儲運。杉



木瓜開花，潔白秀氣



甫成形的小木瓜



杉林鄉木瓜，外型修長

林鄉5月銷日的木瓜，都是用空運，以保有最佳品質。

木瓜開的花平凡無華，倒也潔白雅致，花性有三種，雄花花柄細長，常好幾朵開成一串，但不結果；兩性花雄雌蕊並存，可自花受粉結果，果型為長形，肉質豐厚，瓜農一般稱之為「春瓜」，品質最好；雌花雌蕊突出，但無雄蕊，故須靠雄花或兩性花的花粉受精才能結果，果型橢圓，肉薄，果中空室大。

過去栽植木瓜，習慣密種2-3株瓜苗，待開花能分辨時，再除去不結果的公株，現在育苗技術精進，不需如此費事。杉林鄉雖是木瓜專業區，瓜苗卻大多來自大寮鄉以及中部南投的育苗場。黃股長表示，專業育苗場供應的瓜苗，「春瓜」比例可達九成五，技術可說已臻控制自如。

木瓜營養豐富，是一種十分有益於人體的水果。消化不良時，吃塊木瓜，飽脹全消，效果明顯，這是因為木瓜含有一種特殊酵素，是最好的蛋白分解酵素，可幫助肉類蛋白分解氨基酸，或消化蛋白等。特殊酵素在未熟的青木瓜中含量尤豐。

木瓜生長適應性寬廣，但以通氣良好的砂質壤土較合宜，因木瓜的根屬含水量高的肉質根，主根若浸水超過24小時以上，容易腐爛，而使植株枯死，此種現象尤其在結果時期影響更大，因此地勢較高、排水良好之地最為理想。

杉林鄉位處楠梓仙溪河谷，農地多為河階台地，絕佳地勢、土質孕育出最優質木瓜。杉林鄉網室木瓜向以肉質鮮紅、口感細緻，表皮光滑無瑕著稱。如此一流品質國產木瓜，相信必能順利進軍日本市場，與任何對手一較高下。這次遭風災打擊，不過是件小插曲。

腳

杉林鄉望、盡的「綠」



楠梓仙溪孕育杉林鄉綠色大地

形容杉林鄉，找不到比「綠」更貼切的字眼。寶島四季常春，綠原是最平凡不過顏色，但像杉林鄉這般全鄉皆綠、綠得通透、綠得層次分明、綠得不惹塵埃，可不多見。

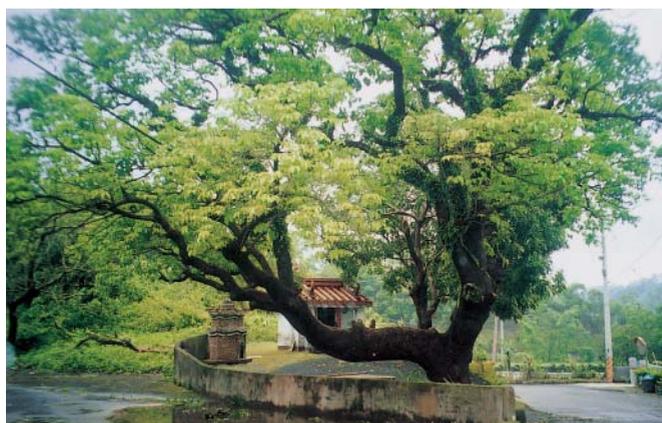
杉林鄉的蓊鬱綠景，得自於河階地形零散獨立、地勢高低錯落有致，以及緩慢

的開發腳步。

杉林鄉位居高雄縣中央略偏東北，地形狹長，四面環山，全境夾峙於南玉山尾陵以及烏山之間，源自玉山，流貫全境的楠梓仙溪，從高山奔騰至此，腳步已緩，在兩岸堆壘又切割出一長串時寬時窄河階台地，村落零散分布各台地上，普遍小巧



月眉生態道路



老樹小廟，相得益彰



青苔綠水，隨處是景

袖珍，即使是鄉治所在人煙最密集的上平村，也就一條數百公尺主要街道，一眼可望盡。

杉林鄉是典型農鄉，居民半數務農，農耕是鄉內主要活動，工廠絕無僅有，幅員120多平方公里，僅居住萬餘人，如此遼闊無羈天地，提供綠意盡情伸展的空間，河谷、台地、山丘顯現層層而上視野，淹沒在綠海中的聚落村庄，只為萬綠叢中幾點紅留下註解，絲毫不能分走綠的丰采。

台糖公司在杉林鄉有2處面積廣大的農場，全鄉宜耕地之中，台糖就佔了三分之一，近些年台糖推動平地造林，在其他鄉



新庄國小可愛的標示牌



台糖平地造林

鎮，不外馬路旁種個幾排，在杉林鄉卻是一栽就是一大片，通往甲仙台21線外環大道兩側原台糖月眉農場土地，新栽的火焰木、桃花心木、台灣欒樹等各式苗木，一望無際，假以時日，林木幽深的景象，引人遐想。

杉林鄉景緻天成，觀光產業卻不興盛，鄉內知名景點屈指可數。日據時期，由種香蕉致富的吳萬先生發起募捐建成的古月眉吊橋，為當時東南亞最大鋼筋水泥吊橋，造型典雅，橋下清澈的楠梓仙溪，宜賞宜玩，可惜已功成身退，徒留橋邊石刻紀念碑供人緬懷。烏山山腳下有一白水泉瀑布，乃先民為導引山溪水流，以人力挖掘所形成的人造瀑布，瀑布小巧可愛，造訪容易，但流量不定，枯水期長。

佇立田野之間的新庄國小，師生不過百人，教室不到10間，迷你的可以，卻擁有一座極具規模、名氣響亮的葫蘆雕刻藝術館，館內典藏各式葫蘆藝品，泰半為有「葫蘆大師」之稱的龔一舫老師的精心傑作，表現手法有葫蘆彩繪、烙燒、瓢刻、浮水印、葫蘆燈、匏塑、葫蘆器、金泊和鑲錫等，樣樣精巧玲瓏，深具藝術美感。葫蘆藝術館開館至今不過6年，已聲名遠播，儼然杉林鄉人氣最旺人文景點。

杉林舊名「楠梓仙」，民國初年才改今名。居民有客家人、平埔族、閩南人，以客家人居多數。「楠梓」在客家語中音同「男子」，據說，早年客家男子前來墾荒，感嘆土地肥沃，物產豐饒，在此生活快活似神仙而得名。的確，杉林鄉雖然工商寥落，繁華不沾，甚至時興的休閒農業，民宿、田園咖啡也罕見，但神仙何需這些。日出而作，日落而息，但求風調雨順，逍遙自在，更何況，杉林鄉還有望不盡的綠。

鄉

木瓜 木瓜

我愛你

對比於國人常用的日本進口水果，如蘋果和梨，日本人的確識貨。

木瓜含有豐富的保護性營養素(表1與表2)。在多種進口與外銷水果之中，木瓜的熱量與蘋果、水梨、芒果、鳳梨相近，但是維生素A效力是蘋果的10倍，維生素C含量最高，每100公克所提供的維生素C達到70%的成人建議攝取量，鉀含量是蘋果或水梨的2倍，鈣與鎂的含量也大幅超過蘋果或水梨。

最近台灣大學園藝系的研究論文也指出，木瓜的抗氧化活性比蘋果或水梨高，

並且含有豐富的多酚類化合物。根據最新的防癌飲食建議，蔬果的攝取量每天至少要5份以上，這還只是兒童的份量而已，女性應該以7份為目標，男性則要邁向9份的高峰。當攝取的熱量相同時，木瓜可以提供的營養素相當豐富，不至於造成空熱的負擔，完全符合健康的需求。

在廣告的充斥下，對於天然食物優於健康食品的說法，許多人還是抱著存疑的心態。舉例來說，天然蔬果中的維生素C與補充劑中的維生素

台灣水果 八仙過海 / 編輯部

經過8年的層層審查和檢疫，台灣木瓜終於克服萬難出口日本，首次出口的單一日商單一批訂單就高達500公噸，這個數量幾乎是往年木瓜出口總額的5倍之多。過去台灣共有香蕉、鳳梨、芒果、荔枝、葡萄、柑桔與文旦柚等7種水果可銷往日本，加上木瓜共計8種，未來農委會將克服困難，打算把蓮霧、楊桃和釋迦，也送到桃太郎的口中。

台灣水果外銷最大的困擾就是東方果實蠅，台灣水果輸出到全球任何地方都得處理這個病害問題，重點在殺死東方果實蠅可能附在果品上的蟲卵，為此，農委會開發出來獨創的木瓜蒸熱殺蟲的精準技術，這是別人很難做到的。

輸日木瓜都是經過精挑細選，在全台各地選出「供果園」，由專家團隊予以密集輔導。目前輸日的木瓜品種是台農2號，是農業試驗所鳳山分所選育出來的，風味絕佳。日本對農產品的要求極高，先看衛生安全條件，輸日木瓜都有生產履歷的身份保證，舉凡是誰種植的、種植期間的施肥等生產條件都有詳細的紀錄；其次看供貨能否穩定；再來看果品外觀。價格並非決定關鍵。台灣木瓜輸日的價格是本地零售價的3至4倍。

最近台灣的水果外銷有重大的突破，銷往日本的水果之一就是木瓜。大家都知道，日本對農產品的品質要求極高，可見台灣木瓜的品質具有世界級的水準。再細數目前日本接受的台灣水果，除了木瓜之外，還有芒果、鳳梨和香蕉。這些銷日的水果都是亞熱帶的特產，外觀色彩亮麗，甚至果肉也是顏色鮮豔者居多。



表1. 台灣數種外銷與進口水果之營養組成比較

	食物名稱 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (公克)	粗蛋白 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	維生素A (效力)	維生素C (毫克)
進口 日本水果	富士蘋果	46	87	0.3	12.1	1.2	4.2	2
	水梨	40	89	0.4	10.1	1.6	0	5
外銷 日本水果	木瓜	52	85	0.8	13.4	1.7	40.7	74
	愛文芒果	40	89	0.2	10.2	0.8	35.5	21
	香蕉	91	74	1.3	23.7	1.6	2.3	10
	鳳梨	46	87	0.9	11.6	1.4	5.1	9



C，哪一種效益高呢？

有人說，維生素C一定要還原態才具有抗氧化效力，膠囊或錠劑才能保證維生素C不會受到氧化破壞。事實上維生素C在腸道中是離子態，通過小腸細胞膜需要特別的運送機制。小腸細胞膜上有兩種蛋白質，分別運送還原態與氧化態的維生素C，兩種維生素C都必須是L型。

因此，就吸收而言，無論還原態或氧化態都可被吸收。就效率而言，可能氧化態的維生素C要略勝一籌，這與運送蛋白質的性質有關。還原態維生素C主要靠主動運輸，負責的蛋白質稱為SVCT1，當服用大劑量的維生素C時，會使SVCT1的

表現降低，吸收效率反而下降，還會受葡萄糖的抑制。氧化態維生素C主要是靠易化運輸(facilitated transport)，不受攝取量或葡萄糖的干擾，因此可以快速提高細胞內的維生素C濃度。

小腸細胞含有還原酵素，可以將氧化態維生素C還原而利用。臨床實驗已經證實無論服用的是還原態或是氧化態維生素C，都可以達到相等的血漿濃度。了解了

小腸的吸收機制，就可以明白天然蔬果中維生素C的好處，可能混合有還原態與氧化態，但都是適合吸收的L-型，而且劑量不會過大，所以沒有抑制的反效果。

台灣的飲食習慣，喜愛將水果與牛奶打成綜合牛奶，作為甜點飲料，其中木瓜牛奶是最受歡迎的組合。這種飲料發源於盛產木瓜的台灣南部，將熟透了的木瓜切塊，加上牛奶與冰塊，一起用果汁機攪打混合，就成了一杯香甜可口的飲品。我曾經從保健的觀點大力推薦木瓜牛奶，因為兩者的

營養可以互補，提供優質蛋白質與鈣，鈣質有預防大腸癌的作用，又有維生素C和β-胡蘿蔔素。現在日本人也知道木瓜的好處，我們千萬不要錯失了就近享用的機會。 [圖]

表2. 台灣數種外銷與進口水果之礦物質組成比較

	食物名稱	鈉	鉀	鈣	鎂	磷	鐵	鋅
		每100公克食物之含量 (mg/ 100 g food)						
進口 日本水果	富士蘋果	3	110	5	4	11	0.2	0.1
	水梨	12	110	3	5	12	0.2	0.2
外銷 日本水果	木瓜	4	220	18	12	10	0.2	0.2
	愛文芒果	4	90	5	7	14	0.1	0.1
	香蕉	4	290	5	23	22	0.3	0.5
	鳳梨	1	40	18	14	8	0.2	0.5