

文／沈商嶽 行政院農委會高雄區農業改良場副研究員

圖片提供／屏東鳳梨產銷策略聯盟

吉祥鳳梨

屏東新品牌

鳳梨是台灣三大水果之一，台灣南部的平原丘陵地和山坡地，是鳳梨栽培的最佳產區，屏東縣就佔全國1/3的面積。高雄區農業改良場與屏東縣農會近年來積極輔導「台農17號」的種植，並整合種植台農17號的農家，為他們拓展銷售通路，打響屏東鳳梨的名號，組成「屏東鳳梨產銷策略聯盟」。

產銷聯盟

台農17號也就是「金鑽鳳梨」，為主要銷售果品，成為鳳梨中的特殊品牌，更將此聯盟的「金鑽鳳梨」取別名為「吉祥鳳梨」，表達鳳梨所象徵的吉祥如意。「吉祥鳳梨」正在申請商標專用權，希望日後能成為屏東縣的另一水果特產。參加此聯盟的成員以屬屏東縣轄內經屏東縣政府登錄在案的農業產銷班者，所生產之金鑽鳳梨符合產品規格者，均可申請成為盟友。

屏東縣農會每年均會為「吉祥鳳梨」舉行推銷活動，在活動中推廣食用鳳梨對人體的好處、以產地直銷的價格供消費者購買，不僅優惠消費者，更替農民開闢另一個行銷通路，以優良的品質打響「吉祥鳳梨」名號，成為鳳梨產業的領先品牌。

台農17號金鑽鳳梨，從69年即由嘉義熱帶園藝試驗所開始進行育種選拔，在80年選擇出最優良的品種，於86年完成進行區域試驗栽培，在87年4月10日由農林廳正式命名為台農17號。本品種鳳梨果實大、呈圓筒型、大小均勻、外型整齊美觀且產量

高；另具有果皮薄，牙眼淺，果肉黃或深黃色；果實品質較劃一無所謂肉聲、鼓聲之別；葉緣無刺等優良特性。不過5月以後生產之果實風味較淡，5-8月生產者少數有不實種子，因此產果期應調節在3-4月間，可生產高品質的果實。

機能成分

鳳梨果實含有豐富的營養成分，如糖類、碳水化合物、有機酸、氨基酸、尼克酸、蛋白質、脂肪及維他命A、B、C、G；核黃素、胡蘿蔔素、硫胺素、膳食纖維；無機成分如：鐵、鎂、鉀、鈉、鈣、磷等。特別含有一種天然消化成分，稱鳳梨酵素，有類似木瓜酵素的作用，能分解蛋白質，幫助消化，促進食慾，飯後食用，對於飲食保健最為有益。

豐富的維生素B1，可以消除疲勞，增進食慾。鳳梨中的鉀含量也不少，加上濃郁的芳香風味，適合高血壓患者做為烹煮食物的調味劑，藉以減少鹽用量。不過，因鳳梨的酸性較高，空腹吃容易傷害胃壁，而有腸胃道問題的人應該少吃，還有皮膚有濕疹或瘡癤者也不可食用，會加重病情。

雖然鳳梨屬性平，但食用仍需注意勿一次過量反傷身。台灣民間傳說有些人在大熱天吃鳳梨會產生過敏症，稱為鳳梨沙症，引起皮膚斑疹、浮腫瘙癢、煩躁難受的症狀，若有此症狀發生可

服鹽水，或沾鹽食鳳梨即可預防此種過敏症。

選購秘訣

台灣一年四季皆有生產鳳梨，春夏果（4月下旬至6月）最香甜，生食最佳；冬果（11月至翌年1月）最酸，不適生食，多數供加工製品。

鳳梨依外表選擇，果實結實飽滿，有重量感，果皮清潔亮麗，無裂縫、靠傷，果目明顯突起，果實要新鮮聞起來有一股濃郁特殊香味，手

指彈打聲音是「肉聲」果，果肉深黃色，汁多，甜度高，酸味低，聲音「鼓聲」果，果肉卵黃色，肉質較細，吃起來爽口芳香，品質最佳。

如果發現果實冠芽葉片容易折斷或鬆脫，果實果目間有汁液流出，果皮軟化，則表示果實已經過熟，果肉有酒味，不宜食用。買回來的鳳梨只要放在常溫下、通風的地方即可，但是不宜長期貯藏。已經削皮的鳳梨必須以保鮮膜包好再放進冰箱冷藏，較不易破壞纖維及流失香味。

鳳梨食譜

鳳梨除當做水果食用外，不管在烹煮料理或製作甜點，都成為一種普遍使用的食材，藉由鳳梨清新的香味，更可以襯托出料理的美味。以下提供數道利用鳳梨所做出的料理及甜點。

鳳梨優酪乳 (1人份)

材料

鳳梨100g、優酪乳100g、檸檬汁1小匙、蜂蜜2小匙

作法

1. 鳳梨削皮後切成塊狀，放入果汁機內。
2. 加入優酪乳、檸檬汁及蜂蜜，打成汁後倒入杯中。

泰式鳳梨炒飯

材料

- a. 蔥白末1大匙、油2大匙、蛋1只
- b. 鳳梨丁1杯（120克）煮熟蝦仁3兩（100克）冷凍青豆仁1/2杯（50克）
- c. 白飯3碗、葡萄乾2大匙
- d. 魚鬆或肉鬆1大匙、腰果仁2大匙

調味料

鹽適量、糖1小匙、咖哩粉1小匙

作法

1. 以油爆香蔥白末，將蛋炒成蛋鬆，續將B料下鍋拌炒，並將C料及調味料加入翻炒至顏色均勻、炒飯香鬆。
2. 盛起後撒上D料即可上桌。

鳳梨苦瓜雞

材料

醃漬鳳梨200g、土雞肉（半隻）2斤、苦瓜1條（600g）、薑片30g、食用油

作法

1. 將薑片先爆香後，放入切好的土雞肉，中火炒至雞肉無水分。
2. 將2L的水煮開，放入醃漬鳳梨煮約5分鐘，再將炒過的雞肉及切好的苦瓜放入，煮開後約10分鐘即可食用。

鳳梨蝦球

材料

蝦子數尾、罐頭鳳梨、太白粉

作法

1. 先處理蝦子：把已剝殼的蝦子加些米酒先洗一遍，再加些太白粉洗一遍，然後放在篩子中在水龍頭下一直沖到沒有黏黏的後，用紙抹布把水份吸乾，在蝦子的背部由頭至尾輕劃一刀，把泥腸清乾淨。
2. 然後充勻的灑上一層太白粉或者是把蛋白打發後沾上一層都可以，用熱油炸一下，讓蝦子可以脆脆的。
3. 把罐頭鳳梨瀝乾水份，切成適當的大小，起鍋放一點點油，然後把鳳梨放進去炒一炒後，加入蝦子及一點點鹽調味。

以下接續上面步驟也可分成兩種：

1. 加入一些鳳梨汁，然後用太白粉勾欠，即可起鍋。
2. 加入一些美奶滋，然後輕拌勻後就可起鍋。

