

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 南投縣國姓鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂



春天上市的美麗金丸子 枇杷

枇杷(Loquat)為薔薇科中的早生水果，因果實及葉片之形狀像琵琶而得名，原產地在中國大陸長江以南地區，後因日本人轉植在長崎茂木町一帶，始突變出茂木種及田中種，目前

春季當令水果 枇杷

文／丁建卿 台北農產運銷公司

市面上所見均為茂木種為主，田中種已屬稀少；台灣主要分布在台中太平、東勢、新社等丘陵地，以及南投國姓與台東地區等。開花後期的天候因素影響結果率甚大，所以每年產量均不甚穩定，所幸今年可維持正常，消費者可享用春天的好滋味了。

枇杷與眾不同之處，在於果肉實際上是由原先的「花托」（就是花瓣與花蕊著生部位）發育而來，而原本應該變成果實的「子房」，反倒生長停滯，只將種子包裹起來而已，因此當花托組織膨大加厚之後，整個子房就包裹在裡頭了，我們吃枇杷的時候，稍微留意觀察，就可一目了然囉！

辛苦種枇杷的果農為免果實遭病蟲為害，均於幼果時期採用套袋保護，亦可大幅減少農藥施用量，所以消費者在市面上購買的枇杷，不僅新鮮美味，且可安心食用。

台灣枇杷產期在每年春節過後的2月初至4月，以3月份產量最為穩定。枇杷營養豐富，又屬溫性水果，對許多食物敏感視為禁忌者，枇杷均可食用；由於栽培面積較其他水果少，再加上栽培管理較費工，產銷成本較高，所以市場售價也偏高。

行政院農業委員會為提升國產水果之公信力與市場競爭力，特別訂定枇杷品質規格標準，凡經農委會認證通過之品牌水果，均符合吉園圃安全用藥標準，並且保證甜度，果實也都在一定重量以上才會裝盒上市。目前有台中縣新社鄉農會「虹溪」及南投縣國姓鄉農會「思原」兩單位的品牌通過政府認證；此外台中市、太平市及太麻里地區農會等3個單位亦加緊供應上市，消費者均可指定購買。

至於挑選要領，可挑果型完整豐滿者，熟度足時呈現橙黃色，無皺縮現象，另枇杷果皮著生茸毛，具有保護作用，易因碰觸脫落，產生質變；若茸毛完整者可於室溫下久置約10日，所以一般生產者均採0.6公斤盒裝，而不採散裝方式，就是為保護果實，消費者採購時也應避免拿捏等行為，以免遭商家白眼，當然如針對即時食用者，此類茸毛脫落者，或許可享價格較為低廉之便吧。

枇杷含豐富的維他命A與C、醣類、磷、蛋白質、脂肪、鈣等多種成分。其中的有機酸，能促進消化腺分泌，增進食慾，幫助消化，還具有止渴解暑的功能。以枇杷為原料製成的“枇杷膏”，有清肺、潤喉、解渴、止咳的作用，被用作中藥。在中醫上應用範圍廣泛，無論是葉子、種子、果實都可當作藥材；枇杷還可以加工製罐、釀造果酒等。值得消費者細細品味這美味的水果。

建議食用時，可以類似吃香蕉的方式，採萼頂朝上、手指拿蒂頭處，剝下果皮後食用，可免沾粘手指之麻煩。

鄉



涼拌絲瓜麵



【材料】

絲瓜、茶樹菇、蘋果、蘿蔔、和風醬

【作法】

1. 絲瓜削皮去中間白色部分後，切成絲，川燙後冰鎮備用。
2. 蘿蔔切絲與茶樹菇一起川燙後冰鎮備用。
3. 將所有材料擺盤，食用前淋上和風醬。



【材料】

蘋果、絲瓜、野薑花、貢菜

【作法】

1. 蘋果挖球狀，絲瓜切片，中間挖空，貢菜川燙後切段備用。
2. 將蘋果、貢菜、野薑花瓣放入絲瓜中，入蒸籠蒸3分鐘。



一口香



◎三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。「一口香」為三太招牌菜，一口吃下，蔬菜香、果香及花香依序竄出，軟綿的絲瓜，清脆的蘋果，加上貢菜結實的咬勁，口感層次分明，滿口脆軟互見，酸甜微鮮，令人齒頰留芳，充分讓蔬菜料理昇華到有如藝術品的境界。



食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳

三太養生鐵板燒餐廳



地址：台北市信義路4段450巷9號2F

電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽

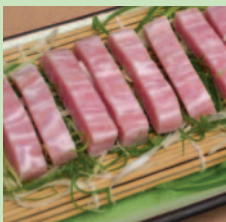
脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

野米養生飯 男性的天然營養素，精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水，精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味





黃澄豔麗

國姓鄉種枇杷的黑松伯

輕輕的把毛茸茸果皮一片片剝下，果香撲鼻而來，輕咬一口吹彈即破的嬌嫩果肉，在舌面輕輕一含，酸甜交織難以言喻曼妙滋味瞬間化開，幸福感油然而生。

枇杷是如漢代仕女般「幼秀」的果中珍品，吃法宜溫柔輕慢，才能盡享其味，囫圇吞法就暴殄天物了。



「黑松伯」黃榮德

以二千年前漢代仕女形容枇杷，倒非隨意類比。枇杷原產中國華南地區，最早栽培紀錄可上溯至西漢。枇杷取名由來，據知，即來自其葉片、果實樣貌形如漢代風行的樂器「琵琶」，東漢的古籍記載中，琵琶原字就為「枇杷」，取其彈奏技法「手推為枇，手卻為杷」，到魏晉時期，才改為琴字頭成為琵琶。

身段嬌貴 不容許一絲粗魯

談水果扯到千年典故，是遠了些，可是枇杷的丰姿、氣質，確實像極了古畫裡的漢代仕女；柔若無骨，「幼幼秀秀」，不容一絲粗魯無禮對待。買水果時，摸摸捏捏挑選的習慣，千萬別用在枇杷身上，否則多半會惹來水果販白眼，不是小氣，而是枇杷毛茸茸的皮表，稍經碰觸就會受傷轉黑，賣相身價立即下跌，因此高檔枇杷多裝盒陳列，呵護到家，散裝隨意堆放的

枇杷，大概不會是上等貨色。

枇杷的嬌貴身段，不只披上嫁衣時不容褻瀆，採收作業時就挑人挑的嚴，沒有一雙巧手，別想上陣剪果。在國內最負盛名產地南投縣國姓鄉柑仔林村種了大半輩子枇杷的「黑松伯」黃榮德，專業功力一等一，但手大指粗，在枇杷果串縫隙間穿梭，再怎麼小心翼翼，也是動輒得咎，剪果事宜，早早就認分退居二線。

黃榮德目前擔任國姓鄉果樹產銷15班班長，栽培枇杷近40年，從年輕摸到鬍子漸白，對枇杷脾性一清二楚，由於嗜喝黑松汽水，而博得「黑松伯」封號，在國姓鄉，有關枇杷任何疑難雜症，農友都知道，請教「黑松伯」準沒錯。

枇杷栽培 問黑松伯準沒錯

黃榮德認為枇杷是最費工的水果，除草、施肥、修枝、剪葉等田間基本工作，樣樣不能省之外，花苞萌發之後的管理尤其繁複，先得疏蕊，接著疏果，視生長情

勢一小枝留頂端3-6粒，小果成形後就需套袋，枇杷果成熟時間不一致，採收時不能像葡萄般整串一次OK，必



小果初成形



枇杷開花



小巧可愛



九九尖峰下的枇杷天地



須一袋袋巡視，有一粒黃熟，就需解開套袋，用指尖捏著果梗剪下，再把紙袋套上，過程中，手腳要輕，盡其可能不碰觸果實，避免絨毛受損，草率馬虎不得。一套袋枇杷全數採完，平均約需三遍工。

一株正當青春產能最高的枇杷樹，結果可達200-300串，採收一園子所費工夫，可想而知，而收成之後仍然不得清閒，後續的新芽整理修裁工作接著上場。黃榮德說，各枝幹中間向上新抽的「硬芽」，結的果實偏硬，口感差，需全數摘除，只留側邊抽出的「腿芽」，讓養分集中，來年才有好收成。

枇杷喜深厚的壤土，但排水要好，平緩山坡地最合宜。去年7月水災，位處北港溪河谷的枇杷園，有些浸水6-7天，體質不夠勇壯的沒熬過，根部腐爛，一個月內陸續枯萎，最慘的果園有半數果樹受創需補植。

黃榮德班長說，國姓鄉枇杷農培育新株習慣採無性繁殖，選取強健挺直的枝幹，用刀環刻約一寸寬，剝除樹皮，等候50天左右才於環刻處包土，如果順利，約2個月包土內長出新根，先是白根，再生紅根，至此新生命孕育大致大功告成。

培育新苗需配合節氣，通常端午節前後包土，10月天候轉涼時移植入土，種植2年就會開花，首期花需全部摘除，免得阻礙發育，第3年開始有少量收成，7-8歲時產能最高。枇杷樹若放任自在伸展，可一路拔高，矮化以大約45度雕枝，維持成人高度最理想；矮化後，果樹生長範圍直徑1年擴增1呎多，10來年佔地可觀，而產能已過高峰，新株接棒，可開始預備。

原產中國 田中茂木最優良

枇杷屬薔薇科枇杷屬，台灣早期栽培品種，是由大陸引進的原生種，果粒小，肉質白晰，和現在大家所熟悉黃澄澄顏色大異其趣，

因身價不高，栽培極少，後由日本引入「田中」、「茂木」優良突變種，方廣為風行。「田中」種果形偏長，酸度較高，市場接受度不如「茂木」，在國內現已稀少，黃榮德班長的枇杷園內，還刻意保留幾棵當對照樣本。「田中」葉片邊緣有尖形突起狀如鋸齒，「茂木」則平整光滑，是兩者最易辨識的外觀差異。

目前國內枇杷栽植面積約2,000公頃，集中在中部的南投、台中、苗栗三縣，台東因緯度低，產期較早，是新興產區，唯比重仍低。

國姓鄉枇杷產業長期執牛耳地位，最盛時佔全國七成，3-4月盛產期，柑仔林村中潭公路邊一攤攤嬌豔欲滴鮮黃枇杷，總吸引各地行家趕來嚐鮮搶購，不過如今已被台中縣太平超越，落居第二，目前全鄉栽植面積約200公頃，柑仔林、乾溝、國姓等三村面向東、向南日照充足的山坡地，分布最廣。

對於枇杷栽植面積萎縮，國姓鄉農會供銷部主任楊明惠分析，10年前檳榔行情正好，緊鄰國姓鄉的草屯「雙冬」檳榔身價非凡，嘉義縣中埔、梅山一帶的檳榔業者，紛來收購雙冬週遭山坡地種植檳榔，國姓鄉枇杷園因而遭蠶食不少。另一可能更重要因素是，枇杷費工難種，栽植成本高，但價格十幾年來卻原地踏步，果農投入意願難免受影響。

春天舞台 柔美氣質無可代

枇杷一向高貴也貴，十幾年前，國姓鄉產地價鮮少低於50元，但是現在行情，仍然約略如此，若把物價幣值波動因素納入計算，身價是有相當落差。枇杷高級水果形象鮮明堅固，從來不曾打折，國內栽植面積也大致穩定，變化不大，價格何以停滯不前，新興以及進口水果替代作用，或許是因素之一。

枇杷產期約2-4月，歷經寒冬瑟縮，鮮黃粉嫩的枇杷果率先綻放春天氣息，初春的水果中，唯有枇杷柔甜多汁，甘酸適口。雖然隨著農業技術精進，各式水果產期大幅延伸，枇杷不能再在春天裡獨佔舞台，其柔美「幼秀」氣質，仍是獨樹一幟，無可替代。

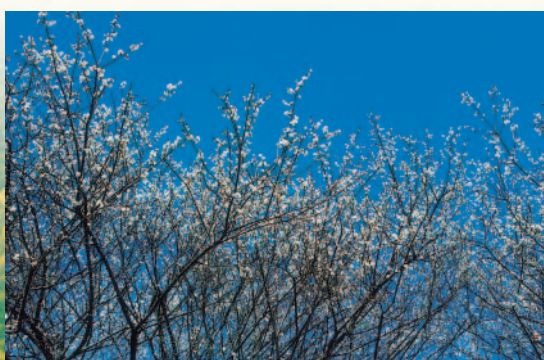
圖



國姓鄉著名的
糯米橋

耕讀傳家 國姓鄉

國姓鄉名由來，可追溯至「國姓爺」鄭成功，似乎久遠，其實遲至清咸豐年間，方有漢人入墾建庄，開發腳步緩慢許多，居民以客家人為主體，客家文化濃烈，客家人耕讀傳家，不慕商賈的傳統，形塑國姓鄉發展面貌，鄉內工商不興，農產可是威名顯赫，枇杷、鹿茸、草莓產業，名氣、地位皆為一等一。



梅花盛開春意鬧



雅緻的鄉村民宿

遺世獨立小河谷

國姓鄉地形，以丘陵淺山、河谷台地為主。鄭成功來台時，境內仍為蠻荒未闢罕見人跡的動物樂園，見諸史籍，始於鄭成功部將劉國軒，率兵驅討中部平原的「大肚番」，沿著烏溪，一路追到國姓一帶才停止，而將駐營之地，稱之為「國姓埔」。「國姓」地名的由來，一般以此說法最受認可。漢人具規模入墾國姓鄉，始於咸豐，盛於光緒，樟腦、香茅採集煉製高收益，則提供移墾初期最大原動力，而這可能是國姓成為南投縣13鄉鎮中，唯一客家人居多數主要緣由。

國姓鄉幅員175平方公里，天地遼闊，從中央山脈遠道而來的北港溪、南港溪迂迴環繞，把鄉境切割成一塊塊遺世獨立小河谷，早年提供鄉民日出而作、日落而息恬靜農耕生活，如今則是都市人逃離煩囂、暫時遁世最佳去處。休閒風潮中，國姓鄉山邊水湄，典雅民宿、田園餐廳如雨



後春筍冒出，
建築型式、色
調普遍講究融
入契合山水環
境，接近惠蓀
林場北港溪畔
幾棟民宿，尤



炭雕觀音大士

其讓人驚艷。發展觀光產業，本錢十足。

炭雕藝術博物館

國姓鄉值得遊賞景點很多，大體上，
可以北港、南港、北坑三條溪流安排旅遊
路線，北港溪線有著名的糯米古橋、芙蓉
谷瀑布、北港溪冷泉、神仙島等。南港溪
線有北山花園農場、清德禪寺。北坑溪線
可探訪養鹿人家、九份二山震災紀念公
園。三線會合的柑仔林、福龜是國姓鄉迎
客大門，門面妝點最講究，休閒草莓園是
主要賣點，另外，開幕不久的「炭雕藝術
博物館」值得特別推介。

博物館位於由南投縣政府建設，委由
國姓鄉農會經營的福龜農特產多功能園區



炭雕藝術館造型別緻



柑仔林觀光草莓園



館長張秉軒來自木雕之鄉三義



炭化農作物猶如精美藝品

內，主體建築樑柱樓板全為原木構成，造
型宏偉典雅，極富特色。館內展示各類炭
雕藝品之外，還兼具科學教育功能，利用
普通鋁罐、食鹽水加白炭實驗設計，就可
深入淺出說明化學能轉換電能的道理。一
張薄紙加上微波爐，就可展現微波無形卻
無所不在力量。簡單器材卻能發揮很好教
學效果。

炭雕是新穎藝術創作形式，創作過程
失敗率非常高，往往數十件同類物品完成
後，僅一件可供展示，館內陳列均為萬中
選一的極致精品。展品中，以佛祖、觀音
大士等諸天神佛為題的創作，均法相莊
嚴，作工之精微，尤令人嘆服。館長張秉
軒來自木雕之鄉三義，年歲雖輕，浸淫炭
雕藝術已約十年，著迷炭雕藝術者，張館
長是很好請益對象。

◎

枇杷

樹姿優雅 如亭亭玉立
晚春結果 美麗金丸子

文／李寧遠

輔仁大學前校長・食品營養系教授

提筆寫枇杷，先就想到白居易《琵琶行》中的美妙佳句：「千呼萬喚始出來，猶抱琵琶半遮面」「同是天涯淪落人，相逢何必曾相識」。你可知枇杷如何被命名嗎？因為枇杷葉子很像古樂器—琵琶，而被稱為枇杷。川貝枇杷膏亦為歷史悠久治咳嗽及化痰良藥，可見枇杷具療效。不只營養價值高兼具療效，整株枇杷樹都是寶，且聽我細述。

枇杷英文名為Loquat，學名為*Eriobotrya japonica*，為薔薇科之喬木，原產地為中國，早在西漢時代即有栽培，到唐代已極為普遍。

枇杷樹高5~10公尺，葉片形狀長橢圓形，花白色，果卵形或圓形，黃色或橙黃色，外被絨毛，內藏種子1~5顆。花期為11月至翌年2月，果熟期則為5~6月。因此，古人特別稱許枇杷樹如亭亭玉立之少女，不與人爭春綻放，反在萬花凋零之際，晚秋季節裡，才開始孕育花蕾直到寒冬開花，更顯其高風亮潔；春來留下美麗之金丸子，給人留下深刻印象。也許正因如此，成就味甘甜美，被稱為有療效之高級水果。

中醫論療效：「潤肺止咳，生津止咳、和胃降逆，用於口乾煩渴，肺熱咳嗽，止吐逆」。用法用量：生食，煎湯，每次10-30克。生食大家都甚熟悉，但亦不宜吃過量。熟食方法在此舉一例，枇杷果銀耳糖水，即

有「潤肺止咳、益氣補腎」功效，大人小孩都喜愛。枇杷膏製法是用果肉、果核、樹葉一煎膏，其分量為：鮮枇杷果肉10斤，鮮枇杷葉5斤及果核半斤至1斤，全部放入大瓦煲，加入大量水，初時用猛火煎，後改用慢火，濾去藥渣將葉汁再用慢火熬成膏，也可加入三分之一分量的糖，和勻成糖漿，早晚用開水沖服，肺病者用開水沖服用為調理劑，有止咳、療肺、祛痰之效，提供參考。

枇杷果營養價值以維生素A貢獻最多（大部分由其含之類胡蘿蔔素吃入體內轉換而來），依據衛生署食品成分表顯示，每100公克有131.7 R.E.（維生素效力，retinol equivalent），比木瓜的40.7，水蜜桃73.3，柑橘66.7，均高出許多，維生素A與黏膜內皮之膠原蛋白合成有關，這也不難解釋枇杷之潤肺止咳之功能；當然對眼睛亦有保健功效。維生素C、鉀、膳食纖維亦不少。此外，果肉含蘋果酸、檸檬酸可增進食慾，幫助消化。

枇杷葉有止咳、止癢之效，而葉內含ursolic acid及oleanoic acid亦有降血糖及降血脂之保健功效。木材呈紅棕色，質硬而堅韌，可做木杖、木棒等。枇杷樹型優美，亦適合公園及庭園植栽。難怪枇杷被稱為全身上下都是寶，良有以也。 