

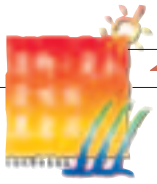
2006

餐 桌 上 的 菜 園

# 六月天的 愛文

## 濃得化不開

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·台南縣南化鄉農會  
企劃製作／鄉間小路月刊  
特約攝影／劉慶堂



記得這2年風靡都會的芒果冰沙旋風嗎？如今又到了芒果季節。芒果為常綠喬木，原產於印度，台灣於1561年首先引進栽培（土芒果），直到民國43年陸續引入愛文、海頓、凱特等品種。芒果原稱檬果，是由英文Mango音譯而來，全省栽培面積超過2萬公頃，主要分布在屏東、高雄及台南三地區，年產值約在46億新台幣，因此成為台灣重要的經濟果樹。

自開花結果期的管理及採收後的整枝、修剪，肥培管理，均直接影響果實的產量與品

質；另外，由於芒果為更年性果實，具有後熟現象，採收後保鮮處理的工作亦影響果實品質甚鉅，因此消費者在市面上能購買到新鮮美味芒果，可是農民整年辛勤的汗水結晶。

## 又是炎夏 芒果季

文／丁建卿  
台北農產運銷公司

### 今夏芒果盛產

台灣芒果產期，土芒果5~7月，愛文與金煌5~8月，凱特8~10月，而產地集中在中部以南，其中以台南最多，屏東次之。各品種中以愛文芒果產區最廣，產量最豐，約佔芒果產量的六成，成熟果外觀果型呈長扁鵝卵形，表皮鮮紅或略帶點淡黃，果重6~9兩；金煌與凱特則屬較大型果，纖維最少，金煌果型較扁長，略呈彎月形，果重0.6~1.2公斤，產期較早；凱特呈圓球形每果重0.5~1.2公斤，產期較晚，通常在8月以後，俗稱「九月樣」；本島種（土芒果）果型最小，果重2~3兩，纖維質最高。本年度在氣候平順下，預料各產地均可盛產，喜愛芒果的消費者，可享有一個價廉物美的夏季。

### 6個品牌芒果

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，特別編訂有芒果品質規格標準，凡經農委會認證通過之品牌產品，均

符合吉園

圃安全用藥標準，

並且甜度愛文芒果達12度以上、金煌達15度以上、土芒果達14度以上，果實也都達到一定重量才會裝箱上市。目前亦有南化鄉農會「南芝園」、玉井鄉農會「熱情小子」、枋寮地區農會「綺羅香」、枋山地區農會「太陽果」、左鎮鄉農會「白堊姐」、官田鄉農會「日豐」芒果等6個品牌產品，可供消費者指定購買。

至於挑選要領，除依前述各品種特性須掌握外，另挑果型完整豐滿有彈性，果面清潔略帶果粉，乃為新鮮度之表相，當然有無腐爛、壓傷等瑕疵，外觀也可看出，各人可視需要詳予選購。

### 冷藏風味更佳

至於新鮮果實蒂頭部分流出濃稠狀黏液，有人誤認為有毒，此乃誤解；據學術報導芒果果實具有乳汁導管，當導管受傷破裂時會流出大量白色乳汁，此乳汁主要成分為松烯 (terpene)、酚類化合物、蛋白質及醣類混合而成之黏性物質，偶會使人體皮膚發生過敏反應，至於經果樹體全年之生理及自然光合作用下，反而是促進長成甜美果實的必要物質，消費者不必因噎廢食，只要稍加洗淨，去皮即可；一般到達熟度，冷藏後切塊食用，更可彰顯風味，至於其他食用方法，每人可逕行變化，期待有更聰明、更巧思的組合來變化這美味的水果。☞



## 芒果山藥沙拉

### 【材料】

日本山藥、芒果、蔓越莓、優格、小番茄、九層塔、葡萄乾、石蓮花、梅粉

### 【作法】

1. 日本山藥刨成山藥麵。
2. 芒果和優格打成果泥。
3. 蔓越莓切小丁，灑在果泥上。
4. 將小番茄切開，夾入葡萄乾及九層塔。
5. 石蓮花灑上梅粉。
6. 食用時將山藥麵放入芒果醬中拌勻



## 香芒義大利麵

### 【材料】

美白菇、番茄、芒果、義大利香料

### 【作法】

1. 義大利麵煮熟備用。
2. 芒果、番茄、美白菇切丁，用橄欖油爆香。
3. 入義大利麵及香料、胡椒、鹽一起拌炒。



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。

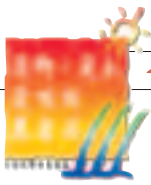
●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●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





採訪·攝影／徐清銘

# 南化芒果 國際接軌

愛文濃郁香可醉人的絕妙滋味，  
值得日本人跨海追求。

六月天，打南化鄉間走過，記得搖下車窗，滿山遍野的愛文芒果正值熟成，風中滿溢濃濃果香，兜得一車芳香，足可回味三日。

## 天生熱情 毫不矯飾

愛文芒果是典型熱帶水果，天性熱情，毫不矯飾，果實成熟時，果香奔放，濃得化不開，論香氣之濃郁，除了果中之王榴槤，其他水果少有其匹；南化鄉正是島內愛文芒果最菁華產地，品質獨占鰲頭，產量也多，鄉內西南半邊的小山丘陵，盡是愛文天下，從6月進入採收期，直到7月底，果香無所不在。前人「踏花歸去馬蹄香」，今人巡行南化鄉間，不只滿車盈香，還可大飽口福。

芒果屬漆樹常綠喬木，國內栽植品種相當多，大體上可分為俗稱「土芒果」的本地種和改良種兩大類。「土芒果」其實也是16世紀由荷蘭人引入，經多年之繁殖，漸被馴化，儼然以本島在地樹種自居。改良種多為光復後由美國引進，著名的有「愛文」、「海頓」、「凱特」、「聖心」等，另外，國內果農還自行雜交培育出「金煌」、「金興」等新品種。

芒果是國內最具代表性水果之一，栽植



芒果園滿山頭

面積超過2萬公頃，產量逾20萬公噸，以愛文最多，約7千公頃；後起的金煌也很受歡迎，土芒果雖然個頭小、纖維粗，但風味獨具，依然風行不衰，栽植面積不輸愛文。芒果產地主要分布在南部的台南、高雄、屏東3縣，其中以台南最廣。

南化鄉栽種芒果面積約1500公頃，規模在台南縣僅次於玉井，品種七成以上為愛文，另外，在南化水庫集水區海拔較高的關山村一帶，也種了不少「金煌」，約有300公頃，本土種的「土芒果」，除了路邊高大行道老樹，鄉內已經不多見。

愛文於40年代自美國佛羅里達引進後，一直是芒果界長紅品種，優勢在於甜度高、纖維少、肉質細、色澤艷麗，果香尤其濃郁，而南化鄉的愛文，一般都「在叢紅」成熟度達9~10分才採收，有更充裕時間釋放迷人果香。

## 南化果農 引領風潮

雖然產量不是第一，南化鄉愛文芒果在消費市場上的地位一直很高，行情也多半比其他產區高上一籌。鄉農會供銷部主任溫進添說，去年因風災多產量少，南化愛文價格一公斤曾高達130元，即使量多時，還可達70~80元。

好價錢，來自好品質。南化果樹產銷20班班長林聰明，一談起家鄉的愛文，就豎起大拇指誇讚是全國第一等，消費者只要吃



尚未轉色的愛文



豐收可期



為每顆愛文寫日記的林聰明班長

過，就會「叨嘴」。他歸納南化鄉的優勢，有得自土壤、地勢、氣候條件的完美配合，還有栽培技術以及產銷管理上的老到與用心。

南化愛文產期一般為6~8月，收成後隨即剪枝、施肥，枝幹冒出兩節新梢後，需有一段休眠期，11月冒出花芽，到了翌年2月花盛開，開始授粉，3月疏果，4月套袋，就可等候收成。整個培育時程，氣溫雨量需求各有不同，需恰到好處，比如休眠期若過於潮濕，花芽分化會不完整，而果實茁壯期，若雨水充足發育快又好。

林聰明班長說，南化愛文產區地形多為100多公尺的小山丘陵，坡度平緩，排水良好，土質含帶俗稱青灰岩的泥岩成分，質地稠密，顆粒細小，保水性差，休眠期可保持乾燥，因此不會有開花不完整的問題，加上氣溫恆定，嚴寒酷熱均極其少遇，提供愛文最理想生長環境，結的果實色澤特別紅艷亮麗，甜度也高，去年農業改良場專家到產銷班測試，最高達到22度，低的也有17度，品質之好，數字可佐證。

## 每顆愛文 都有日記

天然條件優越之外，南化鄉果農在生產管理方面的用心更值得一提。林聰明班長率領的20產銷班，是全國第一個通過EUREPGAP國際驗證的農業團隊。EUREPGAP是歐洲零售業團體在第二波狂牛症爆發後，為向消費者保證供應的農產品安全無虞所建立的「優良農業操作GAP」驗證制度。2005年以後，歐盟量販及零售業，不再進口未獲EUREPGAP驗證的農產品。

20產銷班能率先與國際先進制度接上軌，付出的努力，可不是三言兩語可概括。從接受台大農學院教授為主體的技術團輔導開始，到通過驗證，足足費了近2年時間。現在林聰明的班隊，每一項田間作業都有準則規範，何時施肥、用



藥、成分、比例、廠牌等等都需詳細紀錄，每一顆愛文芒果，從還未出生到送上貨架都有管理「日記」。

辛苦付出，必有收穫。林聰明說，作驗證後，透過科學化精密計算，田園管理更有效率，施肥用藥更合宜適量，果樹長勢越發健壯，結果品質當然更好，而經營成本反而下降。

20班打前鋒，獲致的效益看得見，今年，南化鄉已有4個產銷班加入推行，先進的國際驗證制度眼看即將在鄉內蔚為風潮。南化鄉果農對於新潮流、新制度配合意願如此高昂，鄉農會數十年來引領有方是幕後功臣。20多年前，共同運銷、分級選別等新穎農業經營概念才剛萌芽時，南化鄉農會已全力主導推動，易引起紛爭最頭疼的分級作業更一手攔下。

溫進添主任回憶，當時農會人員均需接受芒果分級選別專業訓練，結訓後，再分派到各集貨場作業，初始，果農難免質疑，總會出題考考分級是否準確，後來逐步建立公信力，取得果農充分信任，鄉內共同運銷體制推行就越走越順，時至今日，雖然產銷班制度已臻完善，農會希望分級工作由各產銷班接手，甚至提出獎勵辦法，果農還是鍾情由農會來選別，每到收成時節，農會男性員工仍然要「武裝打扮」到各山頭服務。

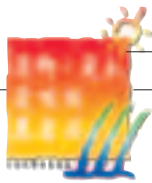
正因農會札下根基深厚，南化鄉農業產銷體系健全，活力十足，農會主導力強，新概念、新制度的推動容易，南化鄉幾乎成了農政單位專屬實驗園地。溫主任說，只要有新農業政策試辦，南化總是當開路先鋒。

優越合宜天然環境，加上後天努力，造就出南化愛文芒果絕佳品質。南化愛文的好，連日本人也知道。前年國產芒果大舉進軍日本，南化出貨110噸，去年增至160噸，而且若非因風災減產，溫主任評估，增加量當在3倍以上，受歡迎程度由此可見。

只是銷日芒果因檢疫需要，得經47°C燻蒸處理，風味難免削減。要品嚐「在叢紅」，風味不打折扣的愛文，還是得親臨產地。愛文濃濃郁郁，香可醉人的絕妙滋味，是值得跨海追求。



土芒果風味獨具

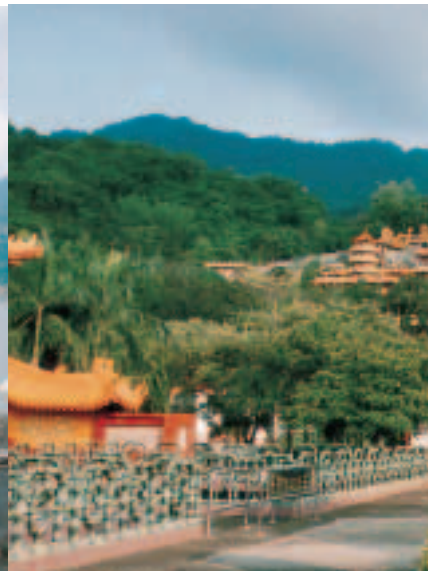


# 南化素描

## 果樹多·寺廟多·獼猴多



南化水庫



寶光聖堂

南化鄉有三多，果樹多、寺廟多、獼猴多。相較之下，全鄉171平方公里廣大幅員，卻居住不到萬人，零散村落建築散布遼闊天地中，益顯地廣人稀。在島內，山地鄉之外，南化是難得的人與「多」扯不上關係的鄉鎮。

南化位於台南縣東南角落，東接高雄縣甲仙、杉林，北靠玉井，南連龍崎。境內東高西低，西半江山概為海拔100-200公尺的小山丘陵，東邊烏山聳然而起，睥睨全鄉。

要見識南化的「三多」，走一趟烏山最能領會。烏山山勢如屏風，典型「橫看成嶺側成峰」，海拔不算高，最高點也不到1千公尺，但高踞平原小丘之上，自有偉岸氣概，可能因此洞天福地的好地理，吸引各家化外



林間納涼，怡然自得

高人來此修行化育，山南、山北、山麓、山腰都有佛道叢林寺廟巍然而立，法鼓山圓覺寺、厚德紫竹寺、五峰山龍湖寺、普陀山、元皇宮、驪山老母宮、八卦神農殿等等，俱是信徒眾多的叢林古刹。

烏山北麓的寶光聖堂，是南台灣一貫道最宏偉的集會場所，建築群依山而起，顯得特別輝煌壯觀。寶光聖堂附設有文物館，收藏許多貝螺、字畫及民俗文物。

龍湖寺旁的五峰山獼猴保護區，是極其少有因民間力量催生的野生動物樂園。約17年前，原在都市營生的林炳修先生，告老歸隱烏山，無意間買下一隻受傷的母猴，野放到山上，因擔心傷殘的母猴沒食物，專程送水果上山，意外吸引一群野猴，就這樣機緣，開啓了經年不間斷的餵養，猴群學生會



普陀山



芒果山頭

聚越來越多，人猴之間跨越物種藩籬建立情誼的傳奇，就此傳開。

17年後，保護區內「猴丁」更形壯盛，餵養事務則有遊客分擔。雖然人是食物主要來源，猴兒可並不搖首乞尾，淪為寵物，餵養還得遵照猴群規矩，掉落地上的食物就屬猴群，不得撿拾，告示牌有明文叮嚀。保護區旁小商店，猴兒視如自家灶腳，高興就登堂入室，猴媽媽嫌泥地不舒服，領著小猴兒把餐桌當臥床，午覺睡得可舒服，而小店主人也不以為忤，任猴群在周遭爬上爬下。在這裡，猴兒是自由的，活得比演化複雜的遠古親戚還逍遙自在。在人類活動密集範圍內，有這麼一處人猴平等相待的天地，實乃奇蹟。



鳥瞰南化

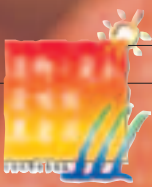
烏山建有一條縱貫全山的健行步道，西自南橫公路的下歸林，南止於台三線金馬寮，長達12公里，步道皆沿山脊，視野極佳。

南化水果之鄉的令譽，毋需特別介紹，不管行腳何處，所見皆是果樹，芒果當然最多，龍眼、柑桔、麻竹筍也不少，相形之下，人工建築就顯得疏落，登上烏山鳥瞰，南化市街的小巧格局，在滿眼綠對比下更顯袖珍。

去年，鄉內西埔村一家雜貨店遭搶，鄉民引為大事，談論不休，因為這是50年來當地頭一遭，對搶案無日或缺的都市人而言，簡直不可思議，南化就是這麼淳樸的地方。



古厝換裝，變身田園咖啡



文／蕭寧馨 台大生化科技系暨微生物與生化研究所教授

# 芒果

## 抗癌多酚類 鮮果含量高

芒果是台灣的小孩、大人共同喜愛的水果，品種眾多，風味各有特色。就營養組成而言，最大的差別是生鮮果品與加工製品之間極為不同(表1)，隨著加工方法不同，而有不同的變化。只要經過加工，β-胡蘿蔔素含量的含量都大幅減少，因為加熱與氧化作用而被破壞。芒果乾因為去除了水分，等於濃縮的效果，熱量升高，所以食用量不能太多。芒果青因為加糖調味，碳水化合物的含

量增加，熱量也增多，作為甜點或零食，食用量也需要節制。芒果汁的熱量變化似乎不大，但是膳食纖維含量減少，這是果汁常見的缺點。

國外的研究一再指出，芒果具有豐富的多酚類成分，保健價值不可忽視。成熟芒果含有豐富的多酚類(圖1)。早期的突變測試中，科學家發現芒果具有抑制突變的效力，最近的測試證實芒果汁可以抑制癌細胞的增生和癌化。多酚類與β-胡蘿蔔素有雷同的性質，都具有抗氧化的效力，也容易因熱或氧化而破壞，因此鮮果中的含量應該比較豐富。可見鮮果的優點非常明顯，可以提供豐富的保護性營養素，在盛產的季節，值得多加利用。

近年來人們不僅追求健康的水準提升，保健的觀念也更加進步，不以治病或發現疾病為滿足，預防疾病的期待更為強烈，這正是最先進的預防醫學思潮和行動。我國政府與醫學專家也呼籲這種趨勢，因此「國家癌症防治五年計畫」明白宣示：「國際已有共識，改變重醫療、輕預防的作法」，清楚地說

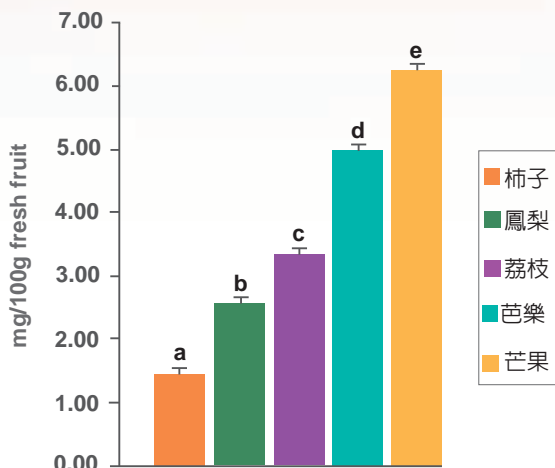


圖1. 常見熱帶水果都含有豐富的多酚類

資料來源：J Nutritional Biochemistry 1999;10:367-371



## 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



表1. 各品種芒果與加工品的主要營養成分(每100公克)

水果	熱量(大卡)	水分(公克)	碳水化合物(公克)	膳食纖維(公克)	K(mg)	C(mg)	β-胡蘿蔔素(mg)
海頓芒果	58	83.3	15.2	1.7	120	16	3200
愛文芒果	38	89	9.6	0.8	90	21	2130
金煌芒果	57	83.8	13.9	1.1	90	12	530
土芒果	53	85	13	0.8	80	26	340
芒果汁	48	87.9	11.9	0.2	3	14.5	85
芒果乾	360	7.6	89.4	3.4	64	0	9
芒果青	216	44.2	53.4	2.9	53	0.1	2

表2. 各國人民每天的蔬果攝取量

國別	台灣	中國	日本	美國	英國
水果攝取量(g/day)	196	99	192	310	263
蔬菜攝取量(g/day)	337	210	277	277	261

明三段五級的預防措施，尤其是重視疾病未發生前的初段預防有重大的效益：「癌症初段預防至少可以減少30%的癌症個案」。按照衛生署的癌症統計最新年分的資料來推估預防的重要性，民國91年初次診斷為癌症(含原位癌)的人數共有63,736人，其中男性約3萬4千人，女性約2萬9千

人。如果有效的實行初段預防，將可以使約2萬人免於癌症；若沒有正確的預防措施，不僅患者受苦，牽累的家人更是患者的數倍，醫療成本與社會成本何其龐大而可悲(圖2)。

初段預防就是良好的飲食與生活習慣，飲食方面的法門則是以全穀類食品取代精製食品，並且增加蔬菜水果的攝取；美國最新的飲食指南對水果類的建議是各種水果都吃，但是不宜以果汁取代。目前國人每天的平均蔬果攝取量合計約500公克(表2)，其中水果約有2份，蔬菜約有3份，這是健康飲食最起碼的標準，通常以女性攝取量較多，男性與兒童還可以再加把勁。

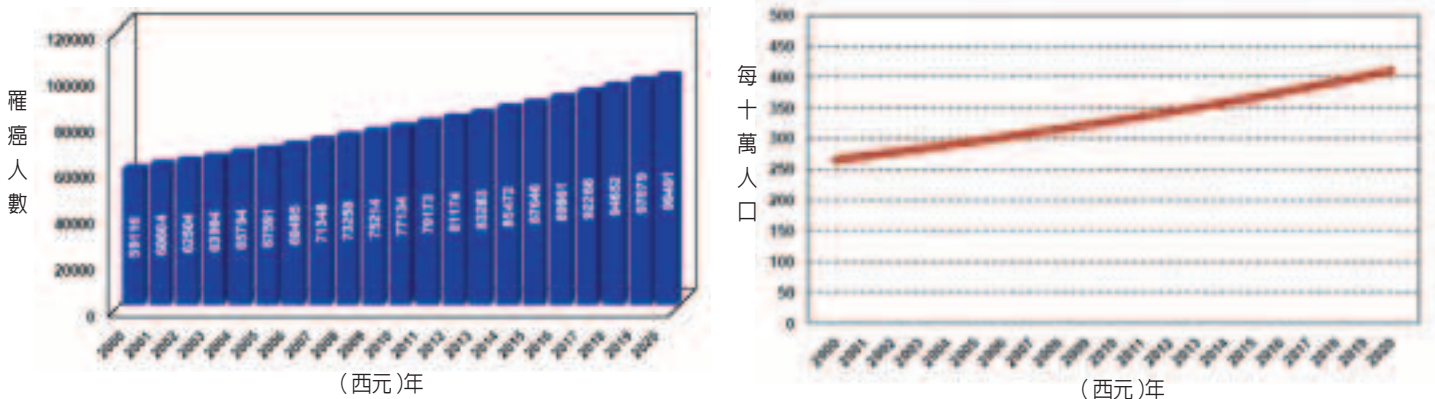


圖2. 台灣地區全癌症發生人數(左圖)與發生率預估(右圖)

資料來源：行政院衛生署《國家癌症防治五年計畫》，中華民國94年7月。國建局癌症防治網頁法規與防治計畫篇<http://www.bhp.doh.gov.tw/>

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的內容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜(竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜)與12種水果(木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨)，都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。

郵政劃撥/00059300財團法人豐年社  
 定價/400元 優待本刊訂戶每本特價300元(郵購另加掛號郵資60元)  
 門市部:(02)2362-8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓