

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·台東縣太麻里地區農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

來自黃金三角的 台東釋迦



釋迦原產地於南美洲及西印度群島，後經荷蘭人於明朝年間引進台灣，初期栽植於台南地區，後擴及台東地區與台灣中南部，因其結成小果時，形似荔枝，故又稱為「番荔枝」，成熟時鱗目綻開，果型碩大，狀似佛頭而得名。

台灣主要栽培面積約6,000公頃，若究其生產環境，舉凡海拔1,000公尺以下之砂質壤土，

釋迦 很性格的 香甜水果

文／丁建卿
台北農產運銷公司

排水性良好者均可種植，另以溫度為指標，最高均溫25~32°C、最低均溫15~25°C者，即可種植，但考慮部分地區冬季有低於10°C以下者，會有寒害，影響抽梢與結果率，除台東地區可維持兩季收成外，其他栽培區僅可一年一收。總產量台東約佔八成，其餘如屏東、高雄、台南、彰化等地則零星栽培，產期分布於國曆7月至翌年3月間，以9月起至12月為盛產期。

排水性良好者均可種植，另以溫度為指標，最高均溫25~32°C、最低均溫15~25°C者，即可種植，但考慮部分地區冬季有低於10°C以下者，會有寒害，影響抽梢與結果率，除

釋迦英名 Sugar apple，可想見是十分香甜的水果，自從開放外銷以來，甚受海外地區人士之喜愛。可是由於熱帶性水果獨有的高呼吸率特性，且是由多果粒組成之聚合果，成熟後柔軟而鬆散，使得運銷階段保鮮貯藏不易，故上市前須採取未熟而仍硬實的果實，這些硬質果，必需經追熟軟化後才能食用，最常見的追熟方法，就是冷水法，以浸濕的報紙或綿布包裹、或覆蓋於其上，約24小時，就可先選果尖（非蒂頭處）已軟化的果實食用。有消費者不明其原理，採購後果實仍硬實，即將其擺放於冰箱，因溼度不足、溫度過低，後熟不足，造成「啞果」現象，就暴殄天物了。

常見的釋迦多屬於「土種釋迦」，依不同栽培法，有以發酵牛奶灌溉者，取名為「牛奶釋迦」，有飄散著微微牛奶香氣；另有少數的果肉呈現粉紅色者，有人叫它「蘋果釋迦」，也具有相當的特色；這類土種釋迦待熟軟時，以手剝食用即可。近年來逐漸擴大生產的「鳳梨釋迦」，果型碩大果皮沒有鱗目，只有一些不規則的突起，顏色粉綠、口感微有鳳梨的香甜，且在低溫的氣候，抗寒結果率高，故市場佔有率逐年提高；由於少子、肉質Q軟，成熟後需以刀具切開，分塊食用。

選購要領，土種釋迦以果實肥大、鱗目大而平整，且重量愈重者愈佳；一般商家在熟度達九分足，因為已快逾貯售期，多有降價求售的情形，建議消費者若多採購，一時來不及食用可選軟熟者，以湯匙取出果肉，置於保鮮盒中，放入冰箱冷凍庫，可貯放一個月不會變色或變質，經冷凍的釋迦，嚐起來口味像冰淇淋，是很棒的選擇。鳳梨釋迦亦是挑選果實肥大者、突起的尖利狀物體，越平整越好。

釋迦的營養豐富，除含大量的蛋白質、碳水化合物外，維生素c、鉀、鈣、鎂、磷與含極高的熱量，所以米飯少吃者，餐後食用釋迦亦有足夠的飽足感與卡路里，是拒絕澱粉族的最佳選擇。





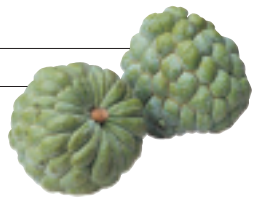
釋迦甜粥

【材料】

釋迦、越光米、銀杏、紅棗

【作法】

1. 釋迦去子，搗成泥狀，加適量的清水，研磨成汁後過濾。
2. 紅棗用熱水泡開。
3. 釋迦汁與米及紅棗同煮成粥，加入少許糖調味。
4. 銀杏入烤箱烤約6分鐘，去殼切半，放入粥中。



火腿釋迦

【材料】

鳳梨釋迦、石蓮、草莓、火腿

【作法】

1. 釋迦去外皮，切成三角狀，火腿切片，草莓洗淨剖半。
2. 火腿片鋪底，依序擺上石蓮、釋迦及草莓，即可上桌，為美麗的開胃前菜。

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

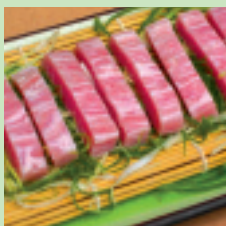
脆，肉質鮮嫩多汁。

●**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

台東釋迦， 期待跨出去！

說起釋迦，大家總會聯想到台東，
釋迦樹風土適應性強，寶島到處可種，
獨獨後山台東結出的果實特別碩大清甜，
品質之優越，不僅島內，全球其他產區都難望其項背。
釋迦是老天爺賜予台東人特別的禮物。

大目種果形端正

越過南迴山區，太平洋蔚藍海色迎面而來，暢行濤聲緊緊相隨海岸公路，不久，太麻里鄉袖珍小巧的濱海沖積扇已然在望，由此，正式跨入「釋迦王國」疆土。

黃金三角 天時地利

釋迦原產美洲熱帶地區，台灣於荷蘭時期引進，原種植於台南一帶，台東釋迦崛起之後，西部已成次要產區，彰化、南投、台南還有零星栽培，分量難以相提並論。目前國內釋迦栽培面積約5,500公頃，八成以上分布在台東縣，一般公認，由太麻里開始，東北直到東河鄉、西北直到鹿野鄉所圍成的「黃金三角」，產出的釋迦果品質特優，舉世無匹，範圍內還涵括台東市以及卑南鄉。

雖然同屬黃金三角區塊，最南端的太麻里，名氣、地位猶勝一籌，與台東其他產區不過隔著一條知本溪，太麻里釋迦能有特異

表現，太麻里地區農會總幹事賴念閩歸功於太麻里得天獨厚環境條件，首要關鍵是來自熱帶太平洋的「黑潮」洋流，源源不絕輸送暖熱濕氣，太

麻里緊貼海洋，窄窄海岸平原之後就是山岳，因此釋迦園得以盡收滋養，其次，鄉內平原多為河川沖積扇，土壤為砂礫土，排水良好，不虞浸水，適合釋迦生根落腳，加上

日照充足、氣溫合宜、雨量適中，天時地利巧妙配合，造就太麻里釋迦肉質特別清甜、綿細，風味獨具。批發市場上，同等品級，太麻里釋迦價格硬是比其他產區高上4~5元。



釋迦小果，左方為裙狀殘花

主流品種 大目優先

釋迦為熱帶樹種，易生突變，因此品系繁多，「軟枝」、「都蘭」、「粗鱗」、「細鱗」等都是風行一時的實生苗變異種，唯一由人工雜交育成的品種為「鳳梨釋迦」。太麻里釋迦栽培原先很多元，各式品種應有盡有，近2、3年，在農會大力推動下，「大目」成為主力品種，全鄉1000公頃左右栽培面積，約500~600公頃已改為大目種。

「大目」是培育改良成功的後起之秀，具有都蘭種綿細、軟Q特色，又有土生種濃郁風味，卻無個小而子多之缺點，果粒大、產量高更勝軟枝種，可說集眾家之優點於一身，糖度雖稍低，也可達20度左右，是當前優勢品種，經濟效益也高。

賴念閩總幹事說，大目種最大優勢在於其果實特大，尤其在太麻里生長特別好，肉



釋迦園草生栽培



釋迦收成粒粒皆辛苦

多子少、甜度夠、果形圓整，果粒更是碩大無比，鄉內一般結果重量，1斤以下的比例不到三成，最大甚至可達5斤，平均果重在1.5~2斤之間，外觀漂亮稱頭，正是對應太麻里地區農會轉型邁向精緻路線，搶攻高價位禮品市場最理想品種。

三管齊下 拓展通路

賴念閩總幹事的宏圖大計，將以拓展直銷、外銷、建立拍賣機制，三管齊下為太麻里釋迦開創更寬廣天地，拉高果農收益。位於太麻里近郊，空間寬廣的全國第一座釋迦專屬拍賣市場，預計今年可完工，啓用後，可發揮杜防盤商操控價格效能。而既然致力產品定位提升，生產方式也相對有所改變，農會積極宣導生產不再以量取勝，留果精密計算，一株果樹以30粒為原則，並廣用有機質肥料，推展深層施肥，依吉園圃標章用藥，產銷履歷制度正積極布建，ISO、歐洲EUREPGAP等先進認證制度都是努力目標。

農會轉型計畫，固然是因應全球化趨勢積極作為，其實也多少反映了國內釋迦產業近些年面臨供銷失衡、生產成本提高的問題。釋迦果熟成後軟綿易散，很難儲運，又經不起15°C以下低溫冷藏，密封包裝會造成假軟熟情形，運銷難題直接影響釋迦商品價值，即使島內，通路也不算流暢。10多年前，人工雜交育成，性格特異，能容忍較長冷藏時間的鳳梨釋迦崛起，為釋迦產業遠途征戰打開一扇大門，但是隨著轉植面積激，鳳梨釋迦行情經歷短暫美好時光，隨即崩落，近來年頹勢雖已止住，比起高峰，落差不小。其他品種情況亦然如此。

太麻里雖是釋迦最菁華產地，果農感受普遍也是一年比一年難過。太麻里釋迦產銷第6班農



台9線路邊的釋迦攤

友許來助表示，釋迦產量越來越多，買氣卻反而變差，以前過路客都是一買整籃，現在多半分裝小袋。他認為，國內景氣低迷，還有進口水果替代作用，都是影響銷量因素。

全球暖化 開花錯亂

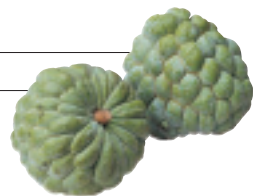
此外，果農收益也因生產成本提高受到壓縮，新增成本項目，尤以人工授粉最是無謂。過去台東釋迦樹開花結果，都是自然情況下完成，不需人力勞煩，約8、9年前，釋迦突然不易結果，就算好不容易結下小果，也

是奇形怪狀，自此之後，人工授粉成了生產必須環節。何以出現此怪象，原因尚未完全釐清，據農業研究單位研究追查，應該和溫室效應有關，釋迦原本正常開花受粉期之生理時鐘，因全球暖化發生錯亂，雌雄同體的花囊中，雌雄花蕊發育成熟出現時間差，無法一拍即合。

許來助表示，人工授粉，需一朵朵逐一完成，人力費用很可觀，但是現在不用人手幫忙授粉，釋迦樹就不結果，無從精省，人工授粉著果均勻，效果比自然授粉好，但是產期因此擠在一起，反而不利行銷控管。

許來助認為，國內市場已飽和，打通外銷，釋迦產業才有活路。事實上，這幾乎是台東釋迦果農共同看法，太麻里農會推展系列計畫，進軍國外市場亦為重要一環，初期鎖定目標為大陸北京、上海台商送禮市場，至於不耐儲放問題，如能直航空運就迎刃而解。

賴念閩總幹事表示，太麻里釋迦風味品質舉世無雙，國外談不上有敵手，競爭力極強，可預見主攻的大目種在釋迦高檔市場供不應求，農會正加緊推廣增植。對太麻里釋迦前景，可說信心滿滿。



種釋迦老手許來助農友



太麻里釋迦精品禮盒

太麻里素描



山海交會的太麻里鄉



金針山登門山石標誌

太麻里鄉幅員96平方公里，泰半山岳峻嶺，平原僅臨海窄窄一線，卻毫無窘迫之感，太平洋提供無邊無際的蔚藍前院，鄉內任一角落，莫不開門見海，太陽東升，太麻里總是第一個迎接曙光，一年到頭陽光燦爛，陰鬱在此無所藏跡。

太麻里在清代文獻中或稱「兆貓裡」、「朝貓籬」、「大貓狸」…名號變化奇多，其實都來自排灣族原住民最早命名之音譯，稱號原始涵義正是「太陽躍升的地方」。2000千禧年，各方依據緯度方位推算，千禧年第一道曙光照射太麻里，迎接第一道曙光活動熱鬧轟轟，「日升之鄉」美名從此遠播。除非老天搗蛋，旭日由海面冉冉而起萬千氣象，趕的大早，總有眼福。

太麻里也是溫泉之鄉，名

聲響亮的知本溫泉區，大半範圍歸屬太麻里鄉，嫌知本開發過度，遊客喧囂，鄉內還有清麗幽靜的金崙溫泉靜待雅客，偏愛粗獷原始風味，從金崙溫泉再溯溪而上，近黃溫泉、都飛魯溫泉保證不會失望，不過拜訪路徑崎嶇難行，行政區也劃歸金峰鄉，雖與金崙溫泉系出同脈，太麻里不好掠美。

雖然平原狹小，太麻里農特產可是赫赫有名，釋迦、洛神花、金針均具全國知名度，茶葉、杭菊也漸打出名氣。平原緩坡一帶是釋迦天下，栽培面積在1000公頃以上，是重要經濟命脈，7月至翌年2月產期，

一攤攤碩大飽滿散發清香的釋迦，讓人口水直冒，來到釋迦王國，不立地大



日升之鄉會館巧藉古董碾米機為景

金針花小山頭





多功能中心大門木雕趣味豐富

飽口福，再提個幾籃分享親友，無法交代。

洛神花產期為10至11月，正好接續金針花為太麻里上色，洛神花為黃色，花謝之後留存紅色花萼，反倒更為艷麗，太麻里農會開發加工品有洛神酒、洛神原汁、

蜜餞、果醬、袋茶、醬菜等等，包裝設計十分精緻講究，當伴手禮，有地方特色，也夠體面。

金針山是太麻里最叫座景點，8月至10月金針花期，總吸引無數賞花客不辭路遠道而來，原為食用的金針，因觀光休閒熱

潮，花卉意象反而凌駕菜蔬用途，山上刻意留存一大片金針花田，陽光下，金黃閃耀，雲霧籠罩時，另有迷濛美感，花期造訪，時時皆美。

金針山海拔1124公尺，由海岸到山頂直線距離不到4公里，山勢陡峻可以想見，山路狹窄急彎多，起伏量大，行車需加倍小心。

市區省道旁，有一顏色鮮豔繽紛的建築群，很引人注目，那是太麻里農會利用閒置的碾米廠與糧倉，精心改造的多功能農業休閒旅遊服務中心，大門兩尊巨型原住民木雕像趣味豐富，中心內陳設佈置，地方人文、產業、生態、藝術均納入設計一環，很可一訪，由糧倉改建的「日升之鄉」會館，客房挑高5米半，寬敞舒適，毫無壓迫感，啓用以來，旺季天天客滿，老舊空間再創生機，太麻里農會營造十分成功。



釋迦變成啞吧了！

一個釋迦的熱量大約等於半碗白飯(約100大卡)，因此以釋迦當點心或飯後水果，可酌量少吃些米飯以兼平衡總熱量之攝取，如吃過多釋迦還是會增胖或使血糖增高的。中老年人如有代謝疾病傾向者，則要適量地限制攝取量。小孩都很喜歡吃，但限制其不可在正餐前吃，以免妨害正餐食慾，導致營養不均衡。

釋迦營養極為豐富，請見附表，除了熱量極高外，含大量的蛋白質、碳水化合物，幾可媲美榴槤。其維生素C、鉀、鈣、鎂、磷等均高，在100g可食部份中，磷含量高達46 mg，次於百香果；維生素C含量高達99mg最為可貴，約草莓的1.5倍，檸檬的3.6倍，西瓜的12倍，蘋果的50倍。最近對免疫醫學有關之醣質營養素甚受重視，釋迦亦是來源之一。

釋迦果實之選購，應以果實大，果肉率高，果形圓整端正完好，鱗目大小一致，非畸形果及無裂果，沒病斑、蟲害、藥斑或經套袋之果實，鱗目間鱗溝展開或呈奶黃色之尚硬熟果實，以便於攜帶，俟軟熟時才享用。如尚硬未熟時，勿以PE塑膠袋密封包裝或置於10°C以下之冰箱中冷藏。

有的消費者買了來自產地尚沒有軟熟的釋迦果實，急著想吃，即用菜刀硬是切開來嚐嚐，說：「這東西怎麼能吃？」；還有些消費者買自市場回家

後，就直接往冰箱裡頭擺，結果釋迦無法正常軟熟，變“啞吧”釋迦了，還向販售商抗議賣他“壞的東西”要退貨；這些都是因為對釋迦果實的特性瞭解不夠，所造成的誤會。

釋迦果實具有熱帶水果呼吸率較高的特性，如果將未軟熟前的果實用PE塑膠帶或保鮮膜密封包裝，就會阻礙果實呼吸，導致果實無法正常進行後熟作用，也就沒有辦法軟熟，俗稱變“啞吧”了！應先置放在室內，等待自然熟成，或放入盛米器中可藉此提升溫度，加速熟成作用完成。或在果實表面可灑一點水，再用舊紙包起來，放在冰箱外體上層，因其高溫及適當水分，促使後熟加速進行。水果是一活體，採收後還會進行一連串生化反應，造成甜化及軟化等，這就是採收後生理(post-harvest physiology)反應，俗稱後熟。等稍微軟熟後再放入冰箱下層(冷藏櫃) 15°C左右，可以多貯放一週，雖然果皮在冷藏較久後也會轉變為黑色，但風味因冰過更好吃，也沒有變成“啞吧釋迦”的顧慮。

如在市場已買到太軟熟的果實，或宅配到家的釋迦，事前果實未依上述方法分開處理，因此幾乎同時軟熟，又無法吃完時，則先剝開果實，用湯匙挑取含仔果肉，置於塑膠保鮮皿中再加蓋後，放在冰箱上層冷凍櫃內側，利用冷凍櫃內側較穩定低溫的特點，不但可以防止果肉繼續褐變，還可享受到冷凍的釋迦霜淇淋，風味真不錯！

釋迦的熱量營養素與保護性維生素含量(每100公克可食部位)

食物名稱	熱量(kcal)	水分(g)	粗蛋白(g)	粗脂肪(g)	碳水化合物(g)	粗纖維(g)	膳食纖維(g)	灰分(g)	膽固醇(mg)	維生素A效力(RE)	維生素E效力(α-TE)	維生素B1(mg)
五爪蘋果	50	86	0.1	0.1	13.4	0.6	1.6	0.3	-	3.8	-	0
釋 迦	104	70	2.2	0.1	26.6	1	2.7	1.1	-	0	-	0.02
紅 毛 丹	77	79.7	1.2	1.2	17.4	0.5	1.1	0.5	-	0.5	-	0.01
榴 槤	162	56.6	2.8	2	37.8	3	4.4	0.8	-	3.3	-	0.03
龍 眼	73	80	1.3	0.9	16.9	0.4	1.1	0.9	-	0	-	0.01

釋迦的熱量營養素與保護性維生素含量(每100公克可食部位)

食物名稱	維生素B2(mg)	菸鹼素(mg)	維生素B6(mg)	維生素B12(ug)	維生素C(mg)	鈉(mg)	鉀(mg)	鈣(mg)	鎂(mg)	磷(mg)	鐵(mg)	鋅(mg)
五爪蘋果	0	0.18	0.01	-	2.1	4	100	3	4	11	0.1	0
釋 迦	0.14	0.3	0.05	-	99	7	390	18	29	46	0.3	0.2
紅 毛 丹	0.01	0.4	0.05	-	8	16	160	17	15	27	0.7	0.3
榴 槤	0.15	0.7	0.17	-	66	5	420	4	27	35	0.3	0.4
龍 眼	0.12	0.5	0.08	-	88	5	260	5	9	25	0.2	0.5