

2007 從 農 場 到 餐 桌

麻豆特產

酪梨

曾文溪畔高高掛

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 台南縣麻豆鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊 特約攝影／劉慶堂

酪梨 帶給你幸福

文／丁建卿 台北農產運銷公司

肉質滑順、口味甘美，素有「森林中的奶油」美稱，這非酪梨莫屬，原產地在中美洲墨西哥、智利與非洲，又名「奶油果」近年來異軍突起，悄悄的躍登增強記憶力與優良養身聖品行列。

台灣約在民國40年代由農復會引進，持續研究推廣奠下現今的產業基礎，主要栽培面積約700公頃，以台南縣最大宗約占六成，其次為嘉義縣約為二成，其他如屏東、台東、高雄等則有少量栽培。主要品系分為墨西哥品系、瓜地馬拉品系、西印度系等三種。

墨西哥系果實較小約80至320公克間，果形為細長型果面平滑有蠟質、皮薄子大、顏色為綠色或暗紫色，果肉含油量為三系中最高，產期約5至7月；瓜地馬拉系果實較大約120至1,300公克間，果形較圓、表皮粗糙多瘤、皮厚子小，肉與子密合，產期約9月以後；西印度系果實約120至1,300公克間，果形變異大，前二者之形狀都有可能，果面平滑呈茶褐色或白綠色、皮厚度中等、種子大，子與肉無完全密合，稍具甜味，油質較少。

由於酪梨不具甜味或極低，除有淡淡的蛋黃香氣外，實在不適合現剝現吃；但要說起酪梨的營養成分，可能就會令人食指大動了，有絕大多數的素食人口中，因為缺乏攝取魚肉等養分，有患心血管方面的疑慮，其中所缺乏的就是不飽和脂肪酸（omega3），酪梨卻是其中不飽和脂肪酸含量最豐富的水果，舉凡不飽和脂肪酸的好處，像是減少低密度脂蛋白膽固醇，降低患心血管疾病

的風險等，就是最佳的食用理由吧！

另外含豐富的維生素、礦物質及可溶與不可溶纖維等，可幫助消化，有利排便外，更有良好的抗氧化效果，是孕婦、小孩、老人等的養身良品，並與魚、核桃等同列增加記憶的食品行列，所以農政與學術單位甚而將酪梨取別名為「幸福果」。

由於酪梨熟化後，不利運輸，農友一般都在表皮仍為青綠色時，即行採收，消費者購買這些未熟的果實，常需經室溫3至5日的放置時間，待表皮轉變或果肉軟化時，去皮切片（塊）沾蒜蓉醬、美乃滋、楓糖、蜂蜜食用；有人拌入生菜沙拉中、或以果汁機加入牛奶、乳酸飲料等打製成酪梨牛奶，冰涼後是絕佳的飲料。至於挑選要領，主要考量其成熟度及是否有病蟲害與人為傷害，有部分品種熟化後會由綠色轉為褐色，當然也有不會變色的；熟化的酪梨果皮會軟化稍為皺縮，不耐貯放，所以可挑手指輕壓略具彈性者，果皮潔淨、較具重量感均可。

另外，時下流行將酪梨種子去皮後，以清水浸泡，待發芽後，培育成室內景觀植物，也是一種雅趣。



水果中的尤物 酪梨



酪梨又稱鱷梨、牛油梨或油梨，給人的第一印象就是「油」，因為它和一般的水果口感不同，所以，也有人甚至把它歸在蔬菜類。在台灣酪梨並不是很普遍的水果，但是在中南美洲則是常見的水果，由於酪梨所含的油脂量相當豐富，因此贏得「窮人奶油」的美譽。雖然，酪梨是一種油脂含量很高的食物，但是酪梨所含的脂肪都是「好」脂肪，比起真正的奶油是健康多了，除此之外，酪梨還含有許多優秀的營養素和植化素，保健功能相當

優異，大家千萬不要拒酪梨於千里之外了。

酪梨的營養寶庫

(每100克的營養成分)

三大營養素	
熱量(Kcal)	174
醣類(g)	7.3
蛋白質(g)	1.98
脂肪(g)	15.32
維生素	
維生素B1(mg)	0.01
維生素B2(mg)	0.02
維生素B6(mg)	0.07
維生素B12(ug)	0
維生素A(RE)	64.2
維生素C(mg)	12
維生素E(mg)	0.89
菸鹼酸(mg)	1.3
礦物質	
鈉(mg)	4
鉀(mg)	190
鈣(mg)	8
鎂(mg)	15
磷(mg)	27
鐵(mg)	0.4
鋅(mg)	0.3
其他	
水分(g)	84
灰分(g)	0.7
粗纖維(g)	2.6
膳食纖維(g)	2.5
膽固醇(mg)	0
主要的植化素	
β-胡蘿蔔素 (beta-carotene)	
葉黃素 (lutein)	
對香豆酸 (p-coumaric acid)	
綠原酸 (chlorogenic acid)	
阿魏酸 (ferulic acid)	
沒食子酸 (gallic acid)	
β-麥胚固醇 (beta-sitosterol)	
麩胱甘肽 (glutathione)	

清除壞膽固醇

我們仔細來分析酪梨的油脂，其飽和脂肪酸 (saturated fatty acid) 占總油脂的17.4%，單元不飽和脂肪酸 (monounsaturated fatty acid) 占總油脂的68.7%，多元不飽和脂肪酸 (polyunsaturated fatty acid) 則占總油脂的13.9%，由此可知，在酪梨的油脂中主要是單元不飽和脂肪酸，這種脂肪酸能降低血液中「壞的膽固醇」(LDL-cholesterol) 之濃度，還能增加「好的膽固醇」(HDL-cholesterol) 之濃度。

此外，酪梨還含有一種「植物固醇」稱為「β-麥胚固醇 (beta-sitosterol)」，它的構造與膽固醇類似，所以，當腸道在吸收食物中的膽固醇時，有一部分會被β-麥胚固醇取代，而減少膽固醇的吸收。除了「β-麥胚固醇」之外，酪

梨還含有一種稱為「阿魏酸 (ferulic acid)」的植化素，亦具降低血液中「壞的膽固醇」(LDL-cholesterol) 濃度，及增加「好的膽固醇」(HDL-cholesterol) 濃度之功效。

本身不含膽固醇的酪梨，具有許多降低膽固醇的寶物，是預防心血管疾病優良水果。

細胞保持年輕

其實要保護心血管，光控制膽固醇的濃度是不夠的，還必須防止血管中的膽固醇被氧化後卡在血管壁中，因為氧化的膽固醇更容易造成血管硬化及阻塞。

酪梨含有許多豐富的抗氧化的植化素如對香豆酸 (p-coumaric acid)、綠原酸 (chlorogenic acid)、沒食子酸 (gallic acid) 及麩胱甘肽 (glutathione) 等，可以減緩血管中膽固醇被氧化的機會。

酪梨中麩胱甘肽的含量更是高於其他的水果，麩胱甘肽是身體「抗氧化系統」如glutathione peroxidase之重要原料，此酵素能增加細胞的抗氧化力，減少細胞受自由基攻擊的機會。此外，「解毒系統」如glutathione-S-transferase也需要麩胱甘肽作為原料，這個酵素能將外來的物質或致癌物轉換成水溶性的型態，易於排出體外，以達到解毒的功能。因此，酪梨是一個能使細胞維持年輕的水果。

緩和血糖升高

酪梨中所含的「綠原酸 (chlorogenic acid)」及「阿魏酸」都是能降低血糖的植化素。當我們血管中所含的血糖濃度太高時，身體應該能夠將

過多的血糖調整到正常的濃度，一旦身體的調控機能不佳，身體可能有罹患糖尿病的危機。

「綠原酸」具有能幫助身體調控血糖的功能，它能減緩肝醣轉換成血糖的速度，此外，也能減緩腸胃道吸收糖分的作用，因而能緩和飯後血糖急速升高的現象。另外有動物研究發現，將患有糖尿病的老鼠分成兩組，分別餵食「阿魏酸」及「安慰劑」，結果攝食「阿魏酸」組的老鼠其血糖有顯著降低的現象。

酪梨的確含有能調整血糖的植化素，因此，血糖較高者或是糖尿病患者可以試著吃一些酪梨來緩和血糖的升高。

預防攝護腺癌

有一個體外研究發現，若將酪梨的萃取物與前列腺癌的細胞一起培養，能顯著抑制前列腺細胞的生長。根據分析，因為酪梨所含的沒食子酸(gallic acid)能夠有效的抑制攝護腺腫瘤的生長，除此之外， β -胡蘿蔔素(beta-carotene)、葉黃素(lutene)及阿魏酸(ferulic acid)等都是防癌高手，所以酪梨是保護攝護腺的優良水果。

沙拉最佳夥伴

我們在吃沙拉時常常出現下面這些蔬果：如萵苣、紅蘿蔔、番茄、菠菜等，但是，這些蔬果所含的一些油溶性的「類胡蘿蔔素」如 α -胡蘿蔔素、 β -胡蘿蔔素、茄紅素、葉黃素等，在沒有油脂的環境

下吸收都很差，人體無法得到這些蔬果所提供的優良植化素；此時，若在沙拉中加入酪梨，藉由酪梨中優良的油脂以提高其他蔬果中油溶性類胡蘿蔔素的吸收率，所以，在沙拉中加入酪梨是既聰明又健康的選擇。

食用仍需節制

酪梨雖然具有很多保健功能，但是它的確是熱量較高的水果，100公克的酪梨就能提供約170大卡的熱量，其熱量相當於同等重量的蘋果4倍之多，因此，當我們要多吃一些酪梨以獲得它的好處時，別忘了少吃一些高热量的食物，以免不小心熱量攝取過多！

選購保存要領

選擇酪梨時應選則果皮光滑、果粒大，用手一秤一秤覺得飽滿有重量者為佳。

若輕按果皮，還很尖硬者，可以先放於室溫幾天催熟，還沒有熟的酪梨先不要放冰箱；已熟的酪梨，輕壓會有柔軟感，此時應盡速食用。當無法一次將酪梨食用完畢時，可以將它的表面抹上一些檸檬汁並放入密封的塑膠袋中，再放入冰箱中存放以免與空氣接觸氧化變黑，但是放冰箱也不要超過一週為宜。

從營養學的角度來看，酪梨不該只當「窮人的奶油」，更應該當「聰明人的奶油」，從上述保健功效，酪梨可說是水果中的「尤」物。下次要在麵包上塗上奶油時，不妨試試看改抹酪梨，滋味不但如奶油般的香濃，且含有許多奶油所沒有的健康因子。酪梨是「油」物還是「尤」物？端看您對它的了解深淺而定了。

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，完整的内容包括五穀篇、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

天籟酪梨食譜



泰式酪梨蝦餅

【材料】

草蝦仁、香菜、芹菜、酪梨、調味料(香料)、甜辣醬、清醬油

【作法】

1. 將草蝦仁、香菜、芹菜、酪梨剁成碎泥，加入調味料攪拌入味。
2. 將餡料夾在手工春捲皮中間成在餅狀。
3. 熱鍋，倒入少許油，將餅放入煎至金黃色即可。



酪梨養生捲

【材料】

蛋皮、柴山藥、白山藥、蘆筍、苜宿芽、肉鬆、沙拉、香鬆、酪梨

【作法】

1. 先將蛋攪拌好，用平底鍋煎成薄片的蛋皮，手工蛋皮即完成。
2. 將蘆筍川燙、山藥蒸熟備用。
3. 將手工蛋皮鋪平，放入蒸好的山藥泥、蘆筍以及苜宿芽、肉鬆、香鬆、酪梨、少許沙拉，捲成壽司狀，捏緊即可，食用依個人喜好切成的長度即可。



【TIPS】 山藥有健脾益肺、強精固腎的功效，而蘆筍為高維生素c的食物，可以協助副腎上腺皮質素（一種抗壓力的荷爾蒙）的分泌，可以對抗壓力，對現代忙碌的上班族簡單好做的養生聖品。

菊花酪梨



【材料】

小透抽、魚醬、花枝醬、碎酪梨、主廚特製調味料

【作法】

1. 透抽刻花川燙備用。
2. 將魚醬、花枝醬、碎酪梨加入調味拌勻放入透抽卷內，入蒸籠蒸約5分鐘。
3. 用雞高湯作成醬汁淋上即可。



甜酪千層派



【材料】

千層酥片1張、卡士達250g、酪梨半顆、牛奶1500g

【作法】

1. 千層酥片烤好平放。
2. 酪梨去皮，浸牛奶一小時。
3. 將牛奶倒入卡士達中，快速拌勻。
4. 酪梨切丁或片，平放在酥片上，再擠上卡士達即可。

【TIPS】 可隨個人喜好斟酌添加季節水果，增加風味。



食譜製作／李佳駿 劉育安
贊助者／陽明山天籟溫泉會館

李佳駿 廚師

經歷

聖心高職餐飲科
赴日本伊豆熱川進修養生健康理念及烹調
翡翠花園餐廳
陽明山天籟會館藍鵲廳首席

陽明山天籟和風會館藍鵲廳

地址：台北縣金山鄉重和村名流路1-7號

電話：02-2408-0842、2408-0088

網址：www.tienlai.com.tw

天籟和風會館藍鵲廳推廣簡單、健康的養生料理，藍鵲廳主廚李佳駿師傅突破傳統的料理方式，以他在日本伊豆熱川學習養生健康理念，以及拜訪多國品嚐美食的經驗，融合各國料理的精髓，嚴選新鮮的食材，以健康、養生、保持原味的烹調方式，取代以往複雜的料理程序。

李佳駿師傅最擅長利用食材的特性，變化出許多不同以往風貌的菜色，且保留食物的原味，均衡營養，清爽不油膩，兼具養生與美味。

營養、健康、美味是李佳駿師傅經營料理的理念，強調有機飲食的健康新主張，三少二多為他的料理原則，就是少油、少鹽、少糖、多蛋白、多纖維，希望大家都能輕輕鬆鬆享受健康美食，吃出營養與健康，簡簡單單擁有元氣充沛的美麗人生。

健康取決於我們的飲食。只有把握自己的飲食，才能保持我們身體的健康，李佳駿提醒您烹飪注意事項：1. 選擇自然、新鮮的食材；2. 攝取均衡營養，均衡攝取六大類食物；3. 多利用蒸、煮、燉、烤、涼拌等烹調方式；4. 健康用油技巧：亞麻仁籽油(烹調溫度請勿超過攝氏49度)、葡萄籽油(烹調溫度請勿超過250°C)、橄欖油(烹調溫度請勿超過163°C)；5. 烹調時鹽、糖不要放太多，多用天然調味品如蜂蜜、海鹽以及蔬果醬汁等。

創造舒適用餐空間 客制化料理服務

隨著生活品質的逐漸被要求，舒適的用餐環境儼然成為一種必要，天籟會館強調以簡致純淨的創意理念及優雅擺設，呈現精緻的用餐氛圍，舒適愜意的空間搭配音樂的聽覺享受，讓您有不同的飲食體驗。

天籟會館透過“吃”來做最直接的溝通，味覺是最容易表達的方式，天籟藍鵲廳企圖讓每一位貴賓擁有專屬料理服務，：

1. 每日以最新鮮、最具季節時令代表的食材做為料理元素。
2. 運用主廚的專業與巧思，隨時調整菜色，使口味更符合個人喜好。
3. 隨時供應water bar 多種健康水，隨時補充體內所需水分；以及多種有機蔬菜餅及麵包、有機橄欖油調味醬料，重視健康養生與美味享受

文圖／蔡佩娟



酪梨的種子



成熟的酪梨

曾文溪畔高高掛 健康水果有潛力

拜訪酪梨故鄉－台南縣麻豆鎮

台南縣麻豆鎮栽種酪梨的歷史悠久，擁有「酪梨家鄉」美名，是當地特有農作物，與文旦、大白柚並稱「麻豆三寶」。



麻豆街時常可見酪梨銷售

除了合宜的土質與氣候，麻豆農民不分日夜、辛苦照顧酪梨樹，育種、定植、管理、整枝、施肥、用水，樣樣不能省、樣樣都費工。為推廣酪梨，更卯足全勁，讓酪梨成為麻豆最具代表性的作物，也建立起台灣酪梨產業，形塑該區域特有的風貌。

嘉南平原是台灣最大的平原，也是台灣著名的米倉，每到秋收時分，一片稻穗金黃，相當壯觀，一般人對於台灣魚米之鄉的印象，也多半來自這片無垠稻田的景象。嘉南平原南方有條重要的河流，這條河發源於阿里山，古稱「灣裡溪」，流域面積廣達176平方公里，流幹長度138公里，相傳名為「曾文」的人士在善化鎮北郊的河岸開墾，並集結而成「曾文庄」，該庄曾為南北交通要衝，舟車往來頻繁，曾文溪一名即由此而得。曾文溪有「台南縣的母河」之稱，孕育了這片肥沃的平原。

特有作物·形塑產業

曾文溪流經台南縣官田鄉後，沿著麻豆

鎮東南境緩緩流動，勤奮、應變能力強的麻豆農民，利用溪岸獨特的砂質壤土，培育適合這片土地的農作物，讓這個帶狀區域展現屬於溪岸特有的風貌。酪梨，就是麻豆境內曾文溪畔最具代表性的農作物，常綠茂盛的枝葉、碩大油綠的果實，更為此區域增添不少熱帶風情。

酪梨原產於中美洲地區，熱帶及亞熱帶地區都可見栽培，主要栽培地區有以色列、南非共和國、智利、墨西哥與美國。台灣在日據時期引進嘉義農試所試種，部分品種結果良好，光復初期幾乎被砍伐殆盡，據說當時大約只剩5株、3個品種，直到民國43年農復會才又從美國引進12個品種，重新在嘉義農業試驗所試種，後來又陸續引入21個品種



結果樹必須於每一新芽長出時進行摘心



每顆果實都小心翼翼地套袋防止果蠅叮咬



與酪梨混種的柳橙，冬天就可採收了

，再度建立台灣酪梨產業。

辛勤栽種·卯勁推廣

麻豆地區栽種酪梨歷史悠久，是當地特有的農作物，享譽全台，與文旦、大白柚並稱「麻豆三寶」。栽植之初，酪梨對台灣來說畢竟陌生，雖在國外貴為佳果珍品，早期並不受台灣人青睞，幸得駐紮台南基地的美軍大量採購，才得以繼續生產，為了推廣，麻豆酪梨農可是卯足了勁，甚至還請前總統蔣經國親臨品嚐，強力推銷。

栽種酪梨20多年的陳貴老先生，站在親手栽植多年的酪梨園，有著無限的感慨。園後曾文溪的堤防依稀可見，水鳥在空中悠閒地飛過，一代又一代，隨著溪谷生態，生生不息。園中酪梨樹結實纍纍，每顆果實都小心翼翼地套袋保護，這是他幾個月前為防果蠅肆虐，不分日夜辛苦套上的，照顧這些果樹工夫可不只這些，育種、定植、管理、整枝、施肥、用水，樣樣不能省、樣樣都費工。

樹上掛藏·分期採收

此刻正是早熟品種的酪梨採收季節，果園一片欣欣向榮景象，和一般果實不同，酪梨不能後熟變軟，是唯一可在樹上掛藏的水果，農民可以分期採收、調節市場供需，如此一來，酪梨價格不會暴起暴落，收入比起其他作物來得穩定，純樸的農民一向不懂貪心、只求安定，麻豆果農愛種酪梨大多基於這個理由。

想到這些果實將陸續採收，陳貴心中輕鬆不少，他隨手從地上抓取一把果園的土壤，笑說「這裡的土壤和地勢最適合酪梨了」，酪梨枝條脆弱，易被風折斷，又因淺根，易被強風吹倒，因此最好在避風地區或設有防風林地栽培，年雨量最佳為1,500-2,000公厘，雖說各種土壤都可生長，但以微酸性土壤最佳。

就這樣，麻豆曾文溪畔成了台灣栽植酪梨的先驅，多年前由於產量不多，價格持續攀升，麻豆其他地區也開始大量栽植，麻



早熟的品種俗稱長種



酪梨高高掛在酪梨樹上

豆成了「酪梨發源地」、「酪梨故鄉」的同義詞，這是麻豆栽植酪梨的鼎盛時期。

根腐病菌·致命危害

談起酪梨在麻豆栽植的發展狀

況，陳貴說，酪梨的根系很淺，80~90%分布在土層60公分內，若有排水不良情況，很容易造成根群缺氧，甚至引發根腐病，酪梨樹一旦罹患根腐病，將危害根部，受害的根部變色、壞疽、腐敗，新根也停止發育，莖、葉部分則漸漸出現黃化、凋萎、落葉及梢枯，嚴重者全株死亡。根腐病是麻豆地區酪梨近年產量減少的最大原因，多年前由於颱風豪雨的影響，麻豆地區水患嚴重，酪梨樹因而罹患致命的根腐病，只剩下位於麻豆東南方的曾文溪河床地區，由於河床比鎮內地層高出110公分，才倖免於難，這些大難不死的酪梨果樹，讓麻豆持續擁有「酪梨家鄉」



為授粉的果實瘦小不可食



麻豆境內果農習慣將酪梨與柳橙混種在同一果園



酪梨高高掛在果樹上，是可以在樹上掛藏的水果



培育好的幼苗，與老樹新梢接枝，長成的新株比較快可以開花



利用甲基丁香油誘殺果蠅

美名，但產值已大不如前了。

近年來，台灣酪梨產量仍集中嘉南地區，但產量最多的反而是台南縣大內鄉，另外嘉義縣竹崎鄉也增加不少，據知屏東內埔、高雄六龜等地也開始零星栽培。陳貴語帶感傷地說，「麻豆栽培酪梨就是從這個區域開始的，現在僅存的，也只有這區較多了。」面對這片園地，他的心中只有珍惜。

花開二度·雌雄各具

說起酪梨最有趣的特性，陳貴認為莫過於它生育與結果的習性。他解釋，酪梨一年抽梢3~4次，花芽為混合芽，著生在一年生枝條的側端或側腋，麻豆地區酪梨開花期為12~4月，一花序著果僅1~2個。花器雖為兩性花，但因雌雄蕊不同時間成熟，難以自行授粉，也就是說，通常一朵花會開放兩次，第一次開花時只有雌性功能，然後閉合，第二次開放時，只具有雄性功能，因此無法自行授粉。酪梨若依開花特性可分為兩型，第一型在第一天早晨開放時具雌性功能，第二

天下午開放時則具雄性功能；第二型在第一天下午開放具雌性功能，第二天早上開花時具雄性功能，因此酪梨農通常將第一型與第二型品種併種，有利於授粉結果，這也是酪梨果園品種多元的原因。

酪梨從開花到果實成熟所需日數依品種而異，一般分為早、中、晚熟三型，早熟品種約4個月就成熟，晚熟品種則得7個月以上，酪梨農為避免產期集中，通常早中晚熟品種均有栽種，以分散風險，加上果實成熟後可在樹上掛藏1個月以上不掉落特性，使酪梨可依市場供需調節採收期，市場供應期也比其他水果長，大致來說，早熟品種可在6~8月、中熟品種約在8~10月、晚熟品種在10~2月採收。

混植間作·提高收入

陳貴表示，3~4月為酪梨定植期，定植後大約3年可採收，4年開始量產，初期酪梨園植株空間較大，果農常利用植株間空地種植短期作物，增加收入，後來演變成酪梨農習慣於此種混植方式栽植酪梨，陳貴與大多數麻豆的酪梨農一樣，選擇冬天收成的柳橙搭配，「如此一來，一年四季都有收成，不怕沒有收入。」說來說去，還是靠天吃飯的人心裡頭那個祈求安定的小小心願。

陳貴提醒消費者，剛採收的酪梨表皮呈綠色，應擺在通風處數天讓它熟透，判別是否成熟的方法很簡單，只要果柄與果皮開始變黃或紫黑色，表皮皮孔點也由明亮光彩轉為無光彩而粗糙，就代表可以食用了，成熟後的酪梨果肉柔嫩軟滑、香味十足，風味獨特，已逐漸為大眾接受，近年來，食用率年年上升，成為最具健康潛力的水果。



曾文溪上的麻善大橋兩岸，是台灣酪梨的發源地

新舊相逢 鬧靜相和

悠遊古今之變——台南縣麻豆鎮

文圖／蔡佩娟

麻豆是台灣地方史上知名的鄉鎮，1200多年前，平埔族之一的西拉雅族已定居於此，是著名的西拉雅族四大社之一，荷蘭統治時期，稱此地為Mattau社，根據當時的統計資料記載，麻豆是當時所有原住民部落中人口最多的聚落。

探訪遺址· 思古幽情

200多年前的麻豆原是濱海地帶，麻豆港則是倒風內海東南方的內陸港口，其外緣沙洲林立，經過多年環境變遷，麻豆港漸漸淤塞，原本濱海的古麻豆社如今已成為內陸地域。

探訪麻豆有幾種不同的遊法，古蹟遺址之旅讓遊客深入時光隧道，悠遊於古今之變。最具歷史意義的是探訪「水堀頭麻豆港遺址」，200多年前，麻豆港的水流經麻豆社北達社頭的水堀頭，水堀頭成為當時碼頭所在，佔地利之便，船隻可直通福建，舟楫往來頻繁，商業盛極一時，由於麻豆是重要的蔗糖產地，水堀頭舊港成為主要的砂糖出口港，兼有鹿皮的輸出。

現今的水堀頭，存有乾隆20年的「水堀頭橋碑」，與麻豆民間流傳的一則傳說有關，更為此處增添傳奇色彩。相傳早年水堀頭是一靈穴，能出真命天子，後為清廷得知，於是派遣巡台御史陰敗地理、建橋破壞龍喉風水，麻豆自此開始衰頹。目前台南縣政府推動成立「麻豆港遺址公園」，展開遺址試掘工作，保存出土文物與歷史古



麻豆代天府仿天壇格局的觀音寶殿

蹟，希望重現昔日麻豆港風貌。

軍史公園· 展示軍備

麻豆「代天府」祀奉李、池、吳、朱、范5位王爺，當初建廟有一段傳奇的起源。相傳300年前有5位耆老借宿於麻豆後牛稠一處菜寮，隔天卻發現5位耆老化身為5尊神像，於是就在該處茅草屋奉祀此五府千歲。後因麻豆出皇帝傳說導致風水被破壞，五府千歲不得不移駕至南鯤



南瀛總爺藝文中心樟樹綠廊



南瀛總爺藝文中心古蹟建築—紅樓餐廳



古街屋重生



保存完好的電姬館



池王府出土的古碑與石柱

身，民國43年，麻豆循例從南鯤鯓迎回五府千歲繞境刈香，指示麻豆地靈即將恢復，信眾因此重建代天府。代天府的特色在其剪黏與彩繪，均出自名家作品，廟後聳立長達67公尺的巨龍，設置天堂、地獄、水晶宮供遊客參觀。

麻豆境內還有許多著名而歷史悠久的廟宇，祀奉關帝爺的「文衡殿」；南勢「保安宮」集中供奉庄中各姓先祖迎奉的李、池、宋三千歲、普庵祖師、中壇元帥等神尊；海埔「池王府」更首創與國防部合作建立「軍史公園」，展示各軍種除役武器軍備實物，包括F-5E戰鬥機、坦克車、防空飛彈等一般民眾難得實際目睹的戰備。

古城當然缺不了古厝，麻豆鼎盛的商業，曾造就不少豪族富商，深宅大院應運而生，其中以郭家祖厝及林家宅邸最具代表性。

被稱為「郭舉人宅」的大埤郭家古厝，起建至今超過200多年，麻豆林家曾與板橋林家、霧峰林家並稱為台灣三大林家，在麻豆仍保有數座古厝，喜歡探古尋幽的遊客，相信在麻豆可以發現不少奇趣。

總爺糖廠·藝文中心

麻豆糖業有將近400年的歷史，歷經荷蘭人統治時期、明鄭、清代，麻豆糖部林立，最有名的當屬創立於1910年的「麻豆總爺糖廠」，明治製糖株式會社的總社並設於此地，統有7所糖廠，戰後成為台糖第三區分公



水堀頭舊港有龍湖鳳穴之說，此為龍池



水堀頭舊港有龍湖鳳穴之說，此為鳳池

司，1993年因糖價低迷，台糖乃關廠停產。當年的建築今已成為彌足珍貴的文化遺產、當年植栽的樹木亦已長成蓊蓊鬱鬱的老樹，在各界推動下，重新以「南瀛總爺藝文中心」再度出發，成為整合地方藝術、文史、音樂、社區、生態的中心，更是民眾休閒活動的最佳去處。

走在麻豆的老街上，可以驚奇地發現街道仍保留日據時代的古洋樓，由於總爺糖廠的設立，又帶動另一波繁榮，這些古洋樓如電姬戲院（日治時代稱電姬館）、興中路老街屋等，彷彿也為當時繁華的景象留下歷史見證。曾是老麻豆人最佳娛樂去處的電姬館，是一座綠色的二層樓建築，飾以咖啡色洗石子滾邊，外牆兩翼上，各有7個西方獅頭的浮雕，整體造型均衡而對稱，藝術裝飾建築（Art Deco）的建築風格是其鮮明的特色；興中路上的街屋隨著時代變遷，如今找到新角色，有的成為7-11、有的成為85°C、有的只是沈靜地佇立街邊，「新」和「舊」在麻豆街上相逢，併貼成一幅有趣的街景，「鬧」和「靜」在麻豆街上唱著相和的曲調。

「麻豆」在西拉雅語是「眼睛」的意思，隱隱之中，似乎提醒來訪的人，走訪麻豆可以是歷史的、建築的、生態的、休閒的，但最重要的是要善用我們的眼睛，試著從不同的角度慢慢品味。