

2008 從 農 場 到 餐 桌

楊 桃

3月盛產的鄉土水果

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 台南縣楠西鄉農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂

星星之果

文／丁建卿 台北農產運銷公司

楊桃又名洋桃、五稜子，為酢醬草科五斂子屬植物，雖有「桃」名，但與水蜜桃的桃性（薔薇科）不同，水蜜桃原產地在中國陝、甘一帶，後來擴散至全球各國；楊桃原產地則約在東南亞的馬來西亞一帶，係屬亞熱帶之水果，台灣更為楊桃栽種地理的北限，再往北的高緯度國家，則不適合種植。

台灣種植約在清朝時間，早年以北部地區庭園零星分布，後經輾轉至中部苗栗縣卓蘭、台中縣東勢、南投縣國姓、彰化縣員林、二林、社頭、雲林縣莿桐及台南縣楠西、玉井等鄉鎮，而成爲專業栽培的經濟果樹。品種亦是多樣化，例如台南一帶的秤錘種、軟枝蜜絲、青墘種；中部的馬來西亞種、二林種等，都是近年來不同環境下最適合的良好品種，品質互具特點。

秤錘種生長健壯易管理，果實大、果重約達400公克以上，耐運輸、冷藏，爲目前台灣外銷的主力品種。馬來西亞種較不耐貯運，但肉質細緻、甜度高，亦是內銷市場的搶手貨；其他如二林種與其變異的軟枝蜜絲種，纖維少、肉質細緻，果實成熟時，整果爲呈黃綠色，雖較小果，但糖酸比適當，風味佳，亦是國內歷年口碑極佳的品種。

楊桃雖美味，但是種植

管理須耗費相當多的人力，爲了防止蟲害叮咬，自小果起就必須一粒一粒施以套袋；採收時，又因爲突出的稜肉，極易碰傷，所以從田間至消費者手中，一連串的運送流程，都需要小心保護，以免損害果品價值。

每年5~7月無楊桃生產外（僅少量外銷），其餘9個月都有楊桃可採收上市，3月份通常是產量最多的時候，在氣候尚屬溫和下，購買後放置時間也可較久；值此季節，選購時可挑選果形端正、果實大、稜肉肥厚、色澤爲七分黃熟，外觀無碰傷、壓傷者。食用時，削除青墘後，橫切成星形食用，所以楊桃的英文稱「星星之果」；由於果心纖維厚，不易吞嚥，建議消費者可從蒂頭處，順勢至果頂剖開後，將每片稜肉分離，再切除果心的厚纖維後食用，即可想用楊桃細緻

多汁又香甜的口
感。☞



楊桃的美麗與哀愁

楊桃是熱帶水果，有個美麗的洋名字star fruits，繁殖容易，結實纍纍，消暑解咳的功效也自古即受肯定。近年來楊桃的新聞竟然上了社會版，有致富的，也有致命的，讓這個原產東南亞的水果有著異於其他水果的際遇。

楊桃 (*Averrhoa carambola*) 的原產地眾說紛紛，有的說是摩洛哥群島，也有認為是爪哇或菲律賓，葡萄牙人將之由印度引入馬來西亞，Carambola就是馬來語，目前台灣主要品種也是由馬來西亞引進的。楊桃除東南亞外，中南美洲、西非、美國佛羅里達州、加勒比海地區也有生產。楊桃在中國有記載的歷史可溯至漢朝，古名叫五斂子或五稜子。

中元中秋春節 應景水果

楊桃為酢醬草科的常綠喬木，是一種很容易生

長的熱帶及亞熱帶果樹。楊桃的天然樹型非常美觀，樹高枝茂，長年開花不斷，結果後枝葉下垂。楊桃葉是羽狀複葉，花簇生在老枝二側或新稍葉腋上，呈紫色小花又帶有清香。果期也與三節相配合，楊桃在台灣開3次花，花期至結果約需4-6個月，所謂4月花8月果、6月花10月果、9月花3月果，正好趕上農曆的中元、中秋及過年。

早期楊桃是院子中常見的果樹，容易以種子或接木繁殖，兼具觀賞、遮蔭及採果的價值。院子裡的楊桃樹由春天開始開花，下半年幾乎都有楊桃吃，鮮食過剩的楊桃製成楊桃果汁、糖漬楊桃片、楊桃果醬或楊桃蜜餞，都是消暑解饞的好零食。

專業栽培的楊桃品種概分為甜味種及酸味種。前者鮮食後者加工，植株形態無特別差異，唯有花的顏色不同，甜味種花瓣淡紫色，酸味種花深紫色。台灣早期栽種的甜味種有廣東種及軟枝密斯桃，酸味種則有薄斂種及歪尾種。近來年外銷歐美的楊桃俗稱秤錘種，取其果肉硬度高耐運輸，歐美人用於切成星型擺盤及作沙拉的材料。我們幸福享用的大都是軟枝密斯楊桃，專家指出以九分熟的楊桃其糖分平均分布於心部及陵部，且肉質尚未變軟，不論口感或營養都是生吃最好吃的熟分。冷藏的楊桃則以八分熟貯存以保鮮膜包裹可放置2星期。楊桃生食以橫切呈星狀既好看又好吃。

黑面蔡楊桃汁 百萬身價

楊桃是一種「可塑性」很高的果



樹，利用嫁接、整株、修剪、施肥、套袋就可以提高楊桃的品質，賣得好價錢。相傳樹齡已近80年的軟枝密斯桃母株就保存在彰化二林鎮內，樹幹近百公分。民國66年卓蘭的陳姓農友由二林帶回枝條嫁接，並供應鄉內農民，成就卓蘭成為軟枝楊桃的主要產地。同樣種楊桃致富的是同年發生在台南縣的林姓農友，每公頃都有近百萬的收入。楊桃一舉成為高經濟作物。

但最為人津津樂道的「楊桃發財術」莫過於「黑面蔡楊桃汁」了。原為泥水工人的蔡錦華60年起在三重賣每杯5元的楊桃汁，因口味獨特頗受歡迎。蔡先生當時以企業經營的手法，於68年取得商標專利，20萬加盟金授權賣黑面蔡楊桃汁，而且配方保密。黑面蔡楊桃汁後因經營不善，於88年商標為法院拍賣，目前在超市及網路上雖有該品牌的楊桃汁銷售，但仍不及小販叫賣叫人懷念。

楊桃在中國產地為廣東、福建及海南，台灣則以台南縣栽培面積最大，苗栗縣次之、彰化縣、屏東縣及台中縣也不少，其次是南投縣及宜蘭縣。楊桃在台灣的栽培面積、產量及產

值十年來都有逐年下降的情形。目前維持在1,500公頃的種植面積。栽培面積一直無法突破，可能與喝楊桃汁與腎衰竭的案例有關。

作用機制不明 腎病不宜

1993年Martin首先於醫學雜誌發表楊桃對某些病人可能造成不適後，十餘年來陸續有日本、大陸、台灣、香港及巴西等已罹患尿毒症或慢性腎衰竭的病人，因食用楊桃或楊桃汁而呈現中毒現象。中毒症狀為無法控制的打嗝、四肢麻木、狂躁不安、痙攣、意識障礙、甚至死亡等神經中毒現象。學界對楊桃汁的研究一如葡萄柚汁對心血管藥劑抑制作用研究一樣，由臨床症狀分析至作用機制的研究。

初步結論應為楊桃含有抑制人體Cytochrome P-450 3A的活性物質，及未知之神經毒素，唯有腎衰竭病人無法排除，或因草酸含量高易堆積於腎小管有關。

漸漸的楊桃就像香煙醇酒廣告一樣，介紹完美味後，不得不來一段警語：「腎病患者不宜食用」。希望科學研究能夠早日釐清楊桃對腎病患者之作用機制，利用育種或基因轉殖技術去除有毒物質，讓楊桃再造其百萬身價農民之光彩。

楊桃的主要營養成分含量
(100克之含量)

卡路里	35
碳水化合物	10g
脂肪	8g
膳食纖維	0.8g
鈣	5mg
磷	20mg
鐵	0.1mg
抗壞血酸	26-53mg
硫胺素	0.035mg
核黃素	0.025mg
烟鹼酸	0.35mg
Beta-胡蘿蔔素	0.03-0.55mg

豐年叢書

養生飲食集

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

楊桃食譜 (均1人份)

楊桃多士蝦卷

【材料】

楊桃30克、拉長蝦20克（或1尾）、墨魚漿15克、土司1片、油炸用的沙拉油適量

【調味料】

天然海鹽（或一般鹽）少許

【作法】

1. 楊桃洗淨，切成長條狀；土司先去邊。
2. 土司去邊後，鋪平，抹上墨魚漿，可沾或不沾鹽，擺上拉長蝦及作法1楊桃後，捲起呈長卷狀。
3. 把作法2放入燒熱的油鍋油炸至熟。
4. 盛盤，稍加裝飾。



- 【TIPS】**
1. 墨魚漿可在魚市場裡買到現成的，另外也可用魚漿代替，或自行用切碎的墨魚肉加麵粉在果汁機裡稍加打勻即成糊狀漿料。
 2. 拉長蝦在魚市場或傳統菜市場、生鮮大賣場裡都可買到，一般通稱為日本料理裡炸AB蝦的那種去殼帶尾蝦，比起草蝦個頭小、便宜、炸後易熟，易做料理，裹墨魚漿炸後，口感彈牙噴香。
 3. 土司去邊，應順著纖維紋路切，形狀較完整，接著再裹點麵糊（麵粉加水），捲蝦時可增強黏性。

楊桃梅子燴羊膝

【材料】

楊桃200克、羊膝150克、梅子80克、沙拉油適量

【調味料】

冰糖50克、米酒c.c.

【作法】

1. 羊膝洗淨，稍微用油煎過。
2. 楊桃洗淨、切塊後，加上作法1煎好的羊膝及梅子放入滷鍋，再加入冰糖、米酒熬煮至熟。
3. 羊膝取出，擺入盤內，可淋上作法2鍋內煮好的醬汁，也可把楊桃加梅子的滷汁盛入小容器，一起上桌，要吃肉時再沾用或淋上。



- 【TIPS】**
1. 羊膝在生鮮大賣場或進口食材行可買到，滷煮時要煮到爛，口感才佳。
 2. 稍加油煎過的羊膝，再經滷煮，結合楊桃和鹼性食材梅子，甜中帶酸，口感一級棒，使這道菜自用、待客都高貴不貴。

楊桃雞卷醋凍



【材料】

楊桃150克、雞腿肉300克、醋凍50克、太白粉5克

【調味料】

天然海鹽5克、砂糖10克

【作法】

1. 楊桃洗淨，1/2切片，1/2擠汁。
2. 雞腿肉取肉，放入果菜汁機內打成泥狀，撕下的雞皮留用。
3. 作法2加海鹽、太白粉拌勻，包入雞皮內，捲成長條狀，入蒸鍋內以大火蒸熟後切片，墊在楊桃片上，加入醋凍一起擺入杯狀容器內，上桌。
4. 作法1楊桃汁加入砂糖攪勻後，勾芡淋到雞捲上，即可食用。

【TIPS】 1. 薄皮的雞皮用於這道楊桃雞肉料理，並不油膩，如不接受則也可用腐皮代替，裹上保鮮膜定型再入鍋蒸。

2. 醋凍可買現成的梅子醋凍來切細丁狀，或梅子醋加果凍粉煮勻後放涼，放進冰箱後凝固即可切丁。



石板楊桃牛小排

【材料】

楊桃150克、牛小排100克、沙拉油少許

【調味料】

天然海鹽5克、砂糖30克、白醋30c.c.、黑胡椒粉5克

【作法】

1. 楊桃洗淨，1/2切成星星片狀，1/2放入果汁機內壓汁備用。
2. 牛小排去筋，修切成塊狀，撒上海鹽及黑胡椒粉，入鍋煎至表面微熟。
3. 將作法1的楊桃片擺到石板上，再放上作法2煎好的牛小排。
4. 把作法1的楊桃汁加砂糖、白醋煮成醬汁，盛入容器，上桌時一併附上即可。



【TIPS】 1. 建議採用五穀牛，也就是吃五穀雜糧長大的牛隻肉，肉質好，也帶有適當的彈性口感。

2. 撒上海鹽，這道石板楊桃牛小排滋味美妙不油膩。



食譜製作／主廚許志滄 贊助者／日華金典大酒店

許志滄 主廚

經歷

稻江管理學院創藝料理示範講師
2006年世界中國烹飪聯合會廚藝競賽金牌獎
2006年農委會第四屆全國稻米品質競賽評審
2006年農糧署米食料理大賽榮獲米食達人
2005年香港國際美食大賽榮獲銀牌獎
2002年總統府宴請巴拉圭共和國總統擔任國宴副主廚長

「狼來了！」「狼來了！」真的來了，請猜一種水果名。答案是「楊桃」（諧音羊逃）。

中國老祖宗流傳下來的認知裡，楊桃能潤喉爽聲，然而，比起蘋果、草莓、柳橙、櫻桃等等，都較少被採用入饌，實在可惜，許志滄師傅建議可搭配肉類、海鮮，達到提味去腥的功用，此外，現代人怕胖，可把楊桃做成份量小的前菜、輕食，能降膽固醇，冬季吃楊桃，也能加強肺部、支氣管的抵抗力，預防肺部燥癢咳嗽。

以楊桃多士蝦卷來說，很少用於油炸的楊桃，就可被開發出發揮酸性果味、調和魚蝦腥味的提鮮美味，炸後的蝦卷外酥內軟，因為融合了楊桃的清鮮酸甜，口感大獲提升，但值得注意的是如把楊桃用於油炸類料理，油溫不可過高，可先丟麵包屑到一鍋燒熱中的油鍋裡去做測試看看，不能立刻就焦黑掉，這個溫度才剛好，不然就會把楊桃也炸老掉，鮮味盡失，那就弄巧成拙了。

楊桃梅子燴羊膝則是結合楊桃的清甜和梅子的酸味，不必加任何中藥材，就是一道燴滷好料，加冰糖、米酒更可充分達到去腥的作用，如真想加些香料植物等食材來達到清補的效益，建議加蕃茄、洋蔥、西芹和香菜根同熬，其中尤以香菜根的去腥功效最顯著，不妨試試。

楊桃雞卷醋凍是道很爽口的開胃小品，很能「促動」食慾，份量少，也適當下午點心或搭配其他菜色成為套餐，看來賞心悅目，楊桃的清爽滋味更在此表現出兩種吃法，一做淋醬，一做墊底搭配雞肉同步入嘴，然而好味道不墊底，說是壓軸唱腔更貼切，令人回味。

高檔牛肉端上餐桌，搭配楊桃為主材料而煮成的醬汁，全無油腥，馬上挑動好食慾，石板可先烤熟後再盛牛小排上桌，有保熱效果，如果家庭沒有石板，也可使用燒烤兩用鍋，把略煎半熟的牛小排放上去，加熱後就趁著鮮嫩享用，這時的楊桃是奧斯卡最佳男女配角，「汁」味香鮮，「星」光閃動，在這季節裡，成就了美食最耀眼的光芒，不可不嚐。



守得雲開 再現星光 保存田地 永續希望

台南縣楠西鄉的楊桃產業



拍賣價翻紅，果農辛苦有了代價

位於南台灣的楠西鄉，氣候高溫多濕，成為種植楊桃的理想地帶，雖然種植歷史不長，卻是全台種植面積最大的鄉鎮，「密枝楊桃」夙負盛名，贏得「楊桃之鄉」美稱，縱然楊桃產業從風光趨向平緩，農民仍然拾起鋤頭，勤奮地耕耘祖先留下來的田地，希望有朝一日，楊桃依然星光耀眼。

台南縣楠西鄉是

個臨山而立的

小鄉鎮，位於曾文水庫旁，每逢楊桃盛產季節，一卡車、一卡車的楊桃等著裝箱過海，場面熱鬧非凡，贏得「楊桃之鄉」的美稱。年節前後正是楊桃盛產季節，黃色星星果實滿山遍野、綻放枝頭，當季水果最美味，嚐鮮正是時候喔！

種植面積·全國最大

楊桃 (*Averrhoa carambola* L.) 又名洋桃、五斂子，為酢醬草科五斂子屬植物，原產於東南亞一帶，台灣於清朝引入種植，是地理分布最北的地區，生長環境以北迴歸線以南、不易有寒害的地區比較適合。

台灣全年均可生產楊桃，南部盛產期為6月至翌年3月，中部為7月至翌年4月，全年之中，以3月生產最多；全台種植面積約1,300公頃，產地集中於苗栗縣卓蘭鎮、彰化縣員林鎮、雲林縣莿桐鄉及台南縣楠西鄉等地，其中以楠西鄉400公頃最多，品種以秤錘種、馬來西亞種及紅龍種居多。

在藥用植物學上，楊桃被稱為「五斂子」，依據《本草綱目》記載：「五斂子，實去風熱、生津止渴。葉敷腫毒、拔膿生肌。花能治心病、根治中毒、樹皮治紅色粟粒疹。」一般人熟知的經驗，每當聲音沙啞或喉嚨痛時，將楊桃切片，沾少許食鹽或榨汁加鹽巴，可緩和不舒服的症狀，平時生食亦有生津止渴、順氣潤肺、去風熱、利尿等功效。

不過，曾有腎臟功能不佳的民眾，食用楊桃後出現不良的症狀反應，建議腎臟病、尿毒症病患且體質較特殊者，盡量少吃楊桃。

密枝楊桃·夙負盛名

楠西鄉農會總幹事朱清山表示，楠西鄉氣候高溫多濕、排水良好，非常適合種



楊桃套上白色紙套保護，讓賣相更佳



採收楊桃，憑著陽光穿透紙套判斷

植楊桃，因此，雖然種植歷史不長，卻是全台種植面積最大的鄉鎮，以密枝村的「密枝楊桃」最負盛名，且入冬之後、降雨量少，楊桃甜度更高，可達11至12度，加上剪枝技術進步，可以調整果樹的生長週期，一年四季都吃得到楊桃。

朱清山說，楠西鄉生產的楊桃10年前即開始外銷，目前年產量的80%均外銷，以今年約1,350萬公斤產量估算，外銷量破1,000萬公斤，光是外銷廠商駐地集貨點就有5站，外銷國家包括新加坡、加拿大、美國、日本、香港及馬來西亞等，楠西鄉現有30多個果樹產銷班，幾乎班班都種植楊桃，外銷品種以青邊及馬來種最多。

傳統的秤錘仔品種，纖維粗、汁少，隨著消費口味改變，農民陸續研發或引進新品種，例如馬來種、青邊種、紅龍種等。



楠西鄉出產的楊桃果粒碩大，香甜多汁

「秤錘種軟枝楊桃」甜度高、果肉脆，儲存時間長，每個楊桃都有1台斤重，是外銷市場的搶手貨；馬來種果肉纖維細、汁液多，甜度更高；紅龍種果粒大；冬季生產的青邊則耐儲存，果型漂亮。

看天吃飯·風光不再

朱清山表示，10年前，楠西楊桃最風光，當時台北果菜市場每公斤拍賣價高達70元，如今拍賣價差了一半，種植面積也減少一半，風光不再的原因，除與景氣不佳有關外，還因多次傳出腎臟病患食用楊桃後出現不良症狀的新聞，不求甚解造成民眾恐慌，每次新聞報導後，都造成楊桃價格慘跌、甚至連外銷出貨量也停滯的慘況，消費市場說風是雨的反應，損失最慘重的是基層農民，



楠西鄉農會總幹事朱清山(右)是農產品的好推手

幾次下來，農民種植興趣缺缺，面積也越來越少。

最慘之際，楊桃農民流傳一句「486」，這可不是電腦的處理器，而是指一箱收購價40元，農民種植成本需60元，中間商轉手一箱卻賣80元，雖是自我消遣，卻嗅得出農民被剝削的深沈無奈。

無論科技如何發達，農業仍跳脫不了看天吃飯的宿命。朱清山說，去年10月颱風橫掃台灣，即將開花的楊桃被掃得七零八落，眼看著一年辛苦又將血本無歸，農民氣得連園區也不整理，任其荒廢，結果今年冬季楊桃產量銳減，雖然每公斤拍賣價格高達100元，卻沒有太多產量可以供應，農民看得到卻賺不到。

大小分類·三級包裝

楠西鄉生產的楊桃採三級包裝，最佳一級每箱約24粒、第二級28粒、第三級35粒，從外銷市場打下來的次級品，則由飲料廠商收購加工成爲果汁。說到楊桃加工，朱清山表示，早期楠西鄉農會本身擁有加工廠生產百分之百原汁的楊桃汁，



結果累累的楊桃，正等著採收上市



楠西鄉農會出品的楊桃一級棒



經過矮化的楊桃樹，樹下只能彎腰或蹲著，沒辦法挺直腰桿

但因不擅行銷，加上成本高，雖然口碑好卻打不進大眾市場，慘淡經營後，最後無疾而終。

回歸農業推廣課題，朱清山對於農政單位有極高期望，例如，去年香港又傳出腎臟病人食用楊桃後發生問題的新聞時，他就氣得打電話到外貿協會抗議，希望政府單位想

辦法澄清，並提供正確的飲食觀念，朱清山無奈地說，因為幾個特殊事故就讓農民一整年的辛苦化為烏有，農民的不平與損失要向誰訴？

無奈歸無奈，祖先留下來的田地，總不能荒廢，農會果樹產銷第31班班員江保添眼見，躲過去年10月颱風的楊桃樹結果累累，笑意浮上嘴角，他說，做田辛苦，但還是得做。這樣樂觀的想法，不是因為豐收才這麼說，因為緊鄰楊桃園旁，同樣屬於江保添所有的香蕉園，偌大的田地一片荒蕪，因為香蕉生產過剩，官方提供銷毀補助，好不容易種了大半年的香蕉又毀了，一豐收一殘株，江保添也只能笑笑，繼續埋頭過日子。

植株矮化·便於採收

經過矮化後的楊桃株，約莫1人高，為調節產期，避免量多價跌，農民透過整理枝條、控制開花，朱清山指出，

整理過後的楊桃園，可讓養分均衡吸收，且陽光穿透有利生長，還能預留空間開花結果，讓結出的楊桃賣相更佳；另外，在成長階段，農民會套上白色紙袋保護果實，採摘時則考驗農民的眼力，透過陽光檢查紙袋內的果實是否成熟堪折，如呈青綠色即尚未成熟，若呈黃橙色則可採收。

楊桃植株的壽命長且花期多，每年開花3至4次，紫紅色的簇形穗狀花序非常漂亮，軟枝楊桃的漿果果型大而脆弱，農友通常先在田裡四周及適當距離豎立水泥柱，然後拉起粗鐵絲縱橫交錯作為楊桃枝的支撐，一方面使枝葉不致因果重而折斷，另一方面則使果實保持在5、6尺高度，容易採收。

8月及12月是楊桃產量最多的季節，選擇楊桃以表皮完整、果肉厚、顏色較近淡橙黃者為佳，雖然愈熟愈甜，但太熟卻不夠青脆，消費者可以依自己的喜好挑選；因應消費者越來越注重外型的趨勢，楊桃的選育目標為果形外觀端正、果核肥厚、果形大、色澤佳，果肉以細緻、纖維少、糖度高、酸澀味低為佳。

生食加工·風味特殊

朱清山表示，經過改良後的楊桃，香甜多汁，打成果汁消暑解渴，除生食外，還可製造罐頭、果汁、果醬或蜜餞，因風味特殊，適合塗在吐司麵包或饅頭食用；上火嘴破的人飲用楊桃醋，不出2天就可痊癒；酸楊桃可以用來煮鮮魚湯，讓湯頭更鮮美；還有漬楊桃燉雞、楊桃脆鱔、楊桃牛柳、楊桃拌茼蒿等。

楠西鄉種植楊桃除了外銷，還有一座座觀光果園傍山而建，開放供民眾採摘與休閒；如果，這個冬天你來不及品嚐楊桃，拜一年四季均有生產之賜，盛夏時節，你還可以一圓「楊桃夢」，沿著台三線往山裡走，沿途常有果農就地擺攤販售新鮮現採的楊桃，上山避暑，還可拜訪藏在蒼翠山林間的楊桃園，與黃色星星預約清涼，該是夏日裡不錯的消暑良方。



椰子樹不受歡迎，因為會阻斷楊桃園的日照



捕捉果蠅的好幫手

曾文水庫門戶 坐擁湖光山色 楠西鄉素描

文圖／春樹

楠西，舊稱「茄拔社」，「茄拔」是西拉雅平埔族語斑芝樹（木棉樹）的意思，日據時期取其位於楠梓仙溪之西，改稱為楠西。歷史時空中，這個小鄉鎮卻曾發生驚天動地的大事件—焦吧嘍抗日事件，當時造成全鄉15,000多人犧牲。歲月更迭、歷史褪色，曾文水庫門戶的楠西鄉，湖光、山色，人文、古厝，加上富饒的水果，雕琢小鄉鎮的農村，樸實、自然、有人情味。

梅嶺梅花令人醉

楠西鄉位處台南縣東北端，東以中央山脈為界，南接玉井鄉，西連東山鄉、六甲鄉、大內鄉，北與嘉義縣大埔鄉為界。面積109.79平方公里，四面環山，中央為大武壠盆地，為典型的農業鄉鎮。

曾文水庫，是楠西鄉發展觀光的利器。這座全球最大的水庫，於民國62年完工，水庫橫跨嘉義、台南兩縣，但主要景點都位於台南縣；另外一個觀光賣點是梅嶺，梅嶺原名香蕉山，因為香蕉產業沒落，改種梅樹，



江家古厝「公廳」

成為全台最大的梅樹栽培區之一。

每年1月，滿樹梅花白了山頭，花前樹下，疏影橫斜、暗香浮動，當微風吹拂，滿地雪花片片，氛圍令人沉醉；清明節前後，採梅子、打青梅為梅嶺帶來人氣，梅子成為此地的特色產業，來到這裡，除了欣賞美景，還能一飽口福，品嚐各式各樣的梅子加工品，還有酸酸甜甜的梅子雞。

江家古厝活古蹟

循著台三線，即將抵達楠西鄉前，可以發現「江家古厝」的標示。「江家古厝」並非只是一座古厝，而是一大群完整的古厝聚落，這是台灣目前找到最大的閩南古建築聚



江家古厝解說牌



江家古厝內的大埕，是聚落內聚會聯繫感情的中心



午後的楠西鄉老街，安靜而沈穩



古厝內的土角仔厝

落，同時也是保存最完善、規模最大的同姓部落。

據說，西元1721年，江家12代祖江如南從中國福建省詔安來到當時鹿羊成群的平野一鹿陶洋，直到如今，子孫綿延了20幾代，江家古厝不僅是古蹟，還是活的古蹟。136間屋厝，從土角厝、竹仔腳厝，磚瓦厝到混凝土房舍，並存於四進三落的四合院，聚落裡

的人家日出而做、日落而息；熱情的阿公阿媽，與訪客打著招呼，只要



古厝內老房子門楣上繪有古早紙幣圖案

你開口，他們就是最佳的說書人，說歷史、說生活，也說古厝的故事。

江家古厝吸引國內外研究學者及媒體到訪，楠西鄉也因而被形容為「台灣人美麗的故鄉」。這裡沒有雕樑畫棟，十分樸實，公廳前的大稻埕，有著荷花池與老榕樹，平日裡，阿公阿媽在樹下搖椅談天，每逢農曆初二、16晚上，出外的江家子弟聚在大埕練習宋江陣，維繫傳了100多年歷史的陣勢，也傳下家園、鄉土濃濃的精神。 [圖]



楠西國小美輪美奐的活動中心