



文圖 / 陳添來

俗 名為拔仔的番石榴，屬桃金娘科植物，是一種非常普遍而且營養價值很高的水果，原來產期在夏季至秋初，亦就是6—8月，由於品種改良與種植方法的改進，現在全年均可吃到品質優良的番石榴。

番石榴顧名思義就是外來的東西才會冠上“番”字，大致可分為在來種與改良種，在來種以冬拔、杓麻拔、紅心拔、四季拔為主。改良種以中山月拔、泰國拔、廿世紀拔、梨仔拔、無子拔等為代表。

諸多品種之中，以在來種較有拔仔的風味，缺點就是果肉少、種子多，經濟價值較低。筆者非常懷念以前老家門前的一棵“冬拔”與菜園角落的“杓麻拔”，很有拔仔味，但時過境遷，環境改變，兩者都不復存在了！

根據《蔬果芬芳錄》作者台大園藝系蔡平里教授考證，台灣早期原住民不僅嗜食番石榴，也當作藥材，取用番石榴葉或未熟果，治療下痢或腹痛。曾經有位中年的原住民婦

人告訴筆者：我們原住民沒有尿酸過高而痛風的情形。如何保養？採野生拔仔的果實，切片曬乾煮水當茶喝就不會尿酸過高。

所謂野生拔仔就是未經改良的在來種，鄉下到處可見。小時候如果腸胃不適，祖母會說去採幾朵拔仔的嫩心來嚼，就可治療拉肚子；但是吃下太多的拔仔囊肉裡的種子會便秘，所以一般人不喜歡吃囊的原因在此，但囊肉比果肉甜，筆者比較喜歡吃拔仔果囊。

民國86年筆者去菲律賓協助華僑發展設施蔬菜，發現野外很多野生的拔仔，順手拔了2棵如筷子粗的小苗回來，種在花鉢中方便朝夕澆水，經細心管理，二棵都成活，40公分高就開花結果，移植到果園，經過半年時間，長得很快，並且結果累累，採一個試吃，果肉與果囊都是黃色，品質很好，反而使我捨不得再採來吃，彷彿又重溫兒時採“冬拔”與“杓麻拔”的舊夢。

■菲律賓土拔仔。



想與青草作朋友嗎？

不可錯過這三本行政院新聞局金鼎獎推薦的優良豐年叢書

青草集 320元

介紹金線蓮、八角蓮、蘆薈、化石草、靈芝、枸杞、毛地黃、決明子等60餘種青草植物，彩色精印。



經濟植物集 380元

介紹山葵、薄荷、仙草、山藥、辣根、愛玉等36種植物。彩色精印。

經濟植物二集 440元

介紹酪梨、西洋參、柴胡、丁香、茼蒿等28種植物。彩色精印。



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥00059300豐年社
服務電話02-2362 8148分機30
每次郵購另附掛號郵資60元