

2002

餐桌上的菜園



詩人余光中說：莫錯過這一季幸運的春天！

請品嚐台灣蓮霧

輔導單位 / 行政院農業委員會
協助單位 / 台北農產運銷公司・屏東縣枋寮地區農會
企劃製作 / 鄉間小路月刊
特約攝影 / 劉慶堂

蓮霧為桃金娘科，多年生常綠小喬木，原產地在馬來半島，但以印尼栽培最多，台灣在十七世紀由荷蘭人自瓜哇引入，而蓮霧台語名稱也譯自印尼語JUMBO，蓮霧果實呈圓錐形，果皮帶有臘質光澤，果肉為海綿質，水份含量高，入口清甜而帶有淡淡的蘋果香，因此英文稱為 Wax-apple。

蓮霧性喜炎熱而濕潤的氣候，台灣雖各地都有栽培，主要產地則集中在屏東地區，近年來由於栽培管理技術的進步，品質不斷提升，產地也逐漸擴大，而高品質蓮霧產期從秋冬11月至隔春4月，且有延長的趨勢，不久之後，消費者應有口福，全年都能享受高品質之蓮霧。

技術突破

尋常水果變珍珠

蓮霧品種大多以果色命名，目前台灣栽培最多的是屬於粉紅色種，俗稱南洋種蓮霧，果形最大，為早熟品種，最具經濟價值。

高品質蓮霧最早出現於屏東臨海地區，因抑制生長，催促發芽開花技術的引用，及有機肥料的運用，才能生長出結實、顏色暗紅、質地脆、甜度特別高的蓮霧，而且經濟價值又高，因此稱之為「黑珍珠」。也有人稱之為「黑金剛」。

南台灣的紅粉佳人 蓮霧



另高雄縣之六龜地區果農也極用心鑽研，生產出果實特大、果色深紅、水份多、清甜爽口的蓮霧，稱為「黑鑽石」，品質可與「黑珍珠」一較長短。

近年來，南投信義地區在果農精心研究下，在海拔600-700公尺之山上也栽培出高品質蓮霧，而其供應期在9-10月，可延長蓮霧之供應期，滿足消費者的需要。

氣候及土壤：粉紅種蓮霧適應性極廣，山坡地以海拔300公尺以下之南向緩坡地為宜，喜歡溫暖，怕寒冷，最低溫降至10℃以下時，就開始會產生落果現象，若

降至7℃以下時則花蕾、幼果即遭受寒害而脫落、裂果，果肉產生凹陷的斑點，葉片也會因寒害而大量脫落。栽培的土壤以砂壤至紅壤，微酸性至微鹼性均能適應。

營養生長期的管理：因種植土壤及環境的不同，樹型及樹勢的差異很大，收穫的次數及採收後的修剪方式亦有明顯的不同，而其修剪方式大致分為理光頭的枝梢管理、半剪的枝梢管理及放任式的枝梢管理等三種。

生殖生長期的管理：其管理步驟分催花前的管理、催花管理、催花後的管理，而催花後管理中之疏花是生產大顆蓮霧的重要因素，疏花時必需考量其成熟期一致、大小一致、套袋空間的充份利用等因素。



品牌蓮霧

台灣人的驕傲

蓮霧香甜爽口，水份又多，深受消費者喜愛，而且在農曆過年又有精緻禮盒包裝供應，消費、送禮兩相宜。國產品牌蓮霧，不論是重量或品質都是世界第一，而高品質蓮霧多數集中在屏東地區，因此目前國產品牌蓮霧都在屏東，分別為枋寮地區農會的「透紅佳人」、林邊農會的「芙華羅莎」、佳冬農會的「透紅佳人」、崁頂農會的「水姑娘」、潮州農會的「頂峰」。

另外值得一提的是，行政院農業委員會為輔導推動蓮霧商品化，特別成立「屏東地區光波蓮霧選別中心」，利用近紅外線光波電腦設備，選別蓮霧，每一個蓮霧的色澤、重量、甜度都經過檢驗分級，可謂品質保證，因此自供應市場後已造成轟動，承銷人熱烈搶購，銷路奇佳。消費者除了購買國產品牌蓮霧外，光波蓮霧也是極佳的選擇。

選購蓮霧以果臍(果頂之四片殘留萼片)展開，果色深紅或暗紅，著色均勻，無外傷、裂果者為佳。 圖

台灣是水果王國，蓮霧是最美麗的奇蹟。根據園藝書籍，蓮霧是典型熱帶水果，原產於馬來半島，是馬來西亞、泰國、錫蘭、印度、菲律賓、印尼等熱帶國家日常利用的水果，美國則生長於佛羅里達州南部，因此盛產的季節原應在夏季。然而，美麗又美味的蓮霧，多年來都是台灣水果月曆的要角之一，而且都是出現在冬季的月份。如此異乎尋常的生產季節，正是台灣農業科技引以為傲的表現。更有趣的是，介紹蓮霧的網頁都會提到台灣，以及蓮霧花退熱與治療腹瀉的藥效。

蓮霧的英文名稱也很特別，稱為「Java apple」、「wax apple」或「bell apple」，都以 apple 為名，因為蓮霧的口感與蘋果相似，並有芳香，兩者的營養價值也有相似之處。蓮霧的熱量比蘋果低(圖一)，兩個中型蓮霧約相當於一個小型蘋果，因為蓮霧比蘋果多汁，糖分沒有蘋果那麼高(圖二)。蓮霧含有豐富的礦物質鉀，含量大約介於蘋果與柑橘之間，比蘋果略低，比柑橘為多(圖三)。鉀是細胞內含量最多的陽性離子，有助於維持細胞的體積，腦細胞流失鉀則體積變小而引發頭痛；充足的鉀有助於體內維持電解質與酸鹼的平衡，這些都是重要的生理功能。在

師出招

贊助者 / 新榕園餐廳

霧裡海鮮盅

材料：

蓮霧 4-6 個，蘆筍約 4 兩，蝦仁約 2 兩，鮮干貝 6 個

調味料：

米酒、鹽各少許，沙拉醬少許

作法：

1. 將蓮霧用鹽浸泡洗淨後，底部切平，並將蒂頭挖空備用。
2. 將水燒開放入少許鹽及米酒，並將蘆筍、蝦仁、鮮干貝川燙一下，取出放入冷水中加以冷卻後，切丁備用。
3. 將切丁後的材料放入以挖空的蓮霧中，淋上沙拉醬即可。將蓮霧整粒拿起來吃，既甘甜又鮮美。





維生素方面，蓮霧的維生素C含量約為柑橘的一半，但是比蘋果豐富（圖四）。整體看來，蓮霧的優點是伴隨較低的熱量，卻有豐富的保護性營養素。

蓮霧並沒有加工產品，國人習慣食用生鮮的蓮霧。為了避免褐變或是增添風味，有時會以鹽水洗滌或是浸漬，無意中增加了鈉的攝

取量，反而不利健康。許多創意的蓮霧美食往往只顧口味，而忽略營養保健。有些食譜建議以砂糖拌食來增添風味，可能不合時宜，一來蓮霧的甜度因品種改良已經大幅增強，表示果實本身的糖分已經不少，一個中型蓮霧的含糖量大約8公克，等於半湯匙的砂糖，或是速食店常用的糖包一包的份量，

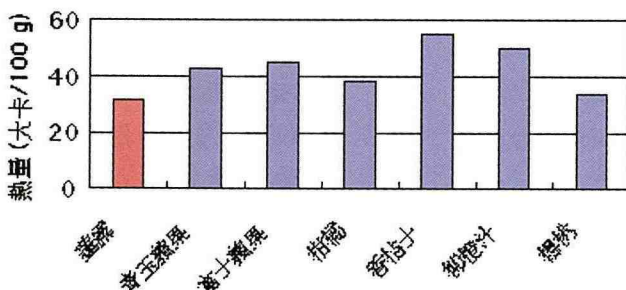
因此不宜再額外添加。

製備蓮霧沙拉的時候，最好避免使用沙拉醬或美乃茲，因為這類醬料的主要原料都是油脂，重量佔65.7%，一湯匙沙拉醬就有95大卡的熱量，一小茶匙也有30大卡，比一個蓮霧本身的熱量還高，反而抹煞了蓮霧的優點；不妨嘗試改用優酪乳或起司來調製醬料，還可以補充鈣質。

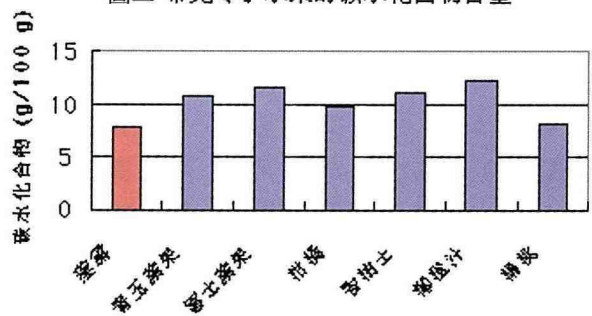
蓮霧與蘋果有許多相似的特點，因此利用蘋果的菜餚或食譜都可以嘗試以蓮霧來替代，包括蘋果減肥餐也可以搭配蓮霧來增加變化。蓮霧是台灣蘋果，趁著盛產季節，玩玩各種蓮霧的吃法，保證您有意想不到的驚奇。 圖



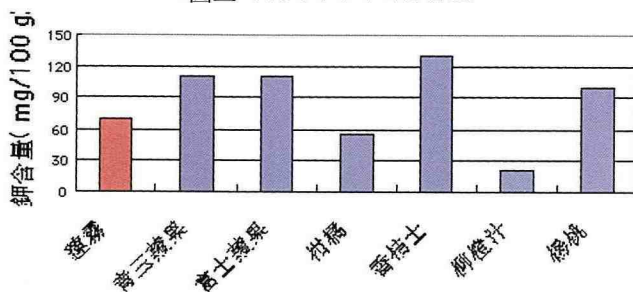
圖一 常見冬季水果的熱量



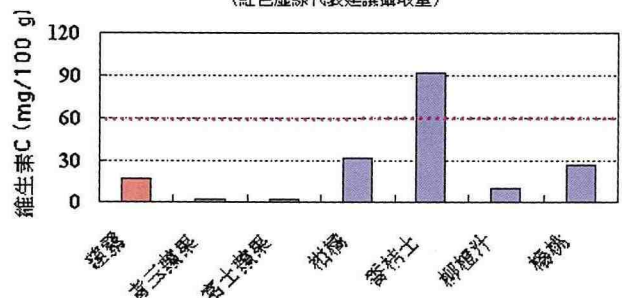
圖二 常見冬季水果的碳水化合物含量



圖三 常見冬季水果的鉀含量



圖四 常見冬季水果維生素C含量
(紅色虛線代表建議攝取量)



歲末年終，高屏地區蓮霧產地所有農會及合作社，為了加強蓮霧的外銷，大家難得群聚一堂，積極熱烈，偶而還迸出「火花」的討論蓮霧策略聯盟事宜。會中，大家一致推舉蓮霧生產面積最多的枋寮地區農會擔任盟主（總召集人），一肩挑起策略聯盟的重責大任。

產地策略聯盟

下田拼經濟

蓮霧是高屏地區非常重要的農特產，全國8,232公頃的種植面積中，高屏地區擁有7,394公頃，約占全國的90%，其中屏東縣有6,709公頃、高雄縣685公頃。進一步分析屏東縣蓮霧面積公佈，又以枋寮地區農會所轄（包括枋寮、春日二鄉）最多，高達1,122公頃。足足比名列第2的內埔鄉多出1倍。

名字被名詩人余光中譽為飄逸而浪漫的蓮霧，俗稱輦霧、軟霧、染霧或剪霧（推測均為爪哇土語或荷蘭語），因為果實表皮光華亮麗，所以英文乾脆取名臘蘋果（wax apple）。它原產於馬來西亞，17世紀時由荷蘭人自爪哇引進台灣。根據恆春縣志的記載：狀如花紅，圓形，銳頭中空，瑩潤可愛；味甘酸，氣香。俗名輦霧，又名剪霧，又名軟霧，又名染霧。



■ 得到詩人余光中讚譽的蓮霧。

卓越管理技術 為產業奠基

台灣光復初期，蓮霧主要做為庭園植物種植，當時高屏地區經濟栽培面積只有16公頃，直到民國60年以前，大致維持這種局面。民國65年以後，由於催花技術的開發與應用，調節產期使收益大為提高，於是栽培面積急遽增加，67年首度突破1,000公頃大關，70年更以「散開，一散就是千里」之氣勢（羅青詩），衝破6,000公頃，創造台灣綠色奇蹟。75年續展雄風，又是Double Double翻二翻，短短5年，竟然面積勁爆一萬公頃，76年創下10,502公頃的光輝紀錄。



■ 環狀剝皮是最早開發的產期調節技術。



■ 蓮霧花。

蓮霧最適宜的生育溫度為25-30℃，自然開花結果時，產期落在5-7月。此時正值南台灣多雨季節，蓮霧無論著色、甜度，或口感都不佳。經果農與研究人員通力合作，想盡辦法；最初利用斷根、浸水、環刻剝皮等方法，才硬將產期提早到春天。

不過，這些方法變數不少，難怪果農說「催花無師傅」，意思是沒有人敢拍胸脯保證一定成功。後來發展為剃光頭（強剪枝條），近



■ 果實套袋，既安全又衛生。



■ 枋寮農會率先舉辦蓮霧品質比賽。

十年來進一步研發出蓋黑網抑制抽梢，逐使產期調節技術越來越精進，成功率愈來愈高。如今，已經有為數不少的果農敢大膽的「嗆聲」：要什麼時候有，就什麼時候有。整個蓮霧產期越調越早，10月間就有產期調節的蓮霧上市，一直到隔年6月。換言之，從原先的夏季生產逐漸擴展到一年四季都有，委實是件了不起的改變。

善用知識經濟 枋寮鄉開先河

枋寮鄉的蓮霧發展史，可謂台灣蓮霧演變的縮影；有起伏、有激情、有穩健，亦有落寞和悲情。大體說來，該鄉的蓮霧栽培技術以引領風騷居多，諸如浸水調節產期、套袋、品質競賽、黑珍

珠蓮霧、共同運銷、蓮霧文化節，乃至去年引進的最新科技—光波選別機，在在都由枋寮鄉開先河。套句時下最流行的話語，就是善用農業知識經濟。

話說國人朗朗上口的黑珍珠蓮霧吧！根據枋寮生活文化促進會的考證，現年70歲的該鄉果農林清河先生是「黑珍珠之父」。原本在山坡養蜂的他，為了遮太陽，試種不少作物均告失敗，後來大膽買了150棵蓮霧試種，發現所產蓮霧在口感上和平地的不一樣，但他起初不以為意，把這些又小又黑的蓮霧和白色大肚的蓮霧當最差的賣，可是原本賣10元的小不點，價格卻從10元慢慢跳到17元、18元，納悶之餘，他乾脆把這些既小又黑的蓮霧取名為「特品黑珍珠」，另外分級。

當時幫忙採收的歐巴桑聽到「黑珍珠」這個名字，紛紛開他玩笑，說這些蓮霧看起來像老鼠屎，那像什麼黑珍珠。未料第一批黑珍珠寄到台北「永其」行口，居然出乎意料，1斤賣到70元，

比起一般的高出數倍之多，於是黑珍珠蓮霧品牌不脛而走。後來，不僅小販要買黑珍珠，連行口大盤商也爭先恐後搶著要黑珍珠，漸漸的，黑珍珠美名台灣家喻戶曉。

值得一提的是，黑珍珠一詞，更由蓮霧圈跨足政壇；剛落幕的立委選舉，標榜屏東黑珍珠的民進黨邱議瑩小姐，初試啼聲，即摘下第1高票當選。

如今，黑珍珠已變成蓮霧的圖騰，只要是屏東縣生產的蓮霧，通通被冠上黑珍珠蓮霧，反使黑珍珠的品牌變成一個品種名稱，相信是林先生始料未及的。為區隔市場，3年前農委會推動農產品品牌化，屏東縣多處蓮霧產地紛紛申請品牌登記：枋山太陽果、枋寮綺羅香、佳冬透紅佳人、林邊芙華蘿莎、崁頂水姑娘、潮州頂峰。這些品牌蓮霧都有高規格限制。品質標準：同一品種，適度成熟，呈深紅色或紫紅色，果形完整，新鮮清潔亮麗，大小均勻，肉質脆甜，無裂果、水傷、無腐爛、無病蟲害及其他傷害。甜度12

度以上；規格標準：同箱果形一致，果重每粒150~200公克；包裝方法：12公斤定量子母箱裝，每盒3公斤，每盒15~20粒包裝。



■ 蓋黑網是最新的產期調節技術。

■ 強剪枝條「剃光頭」是後期發展出來的技術。



光波蓮霧

落實商品化

談到枋寮的綺羅香品牌，農會鄭清水總幹事表示，綺羅係高級珍貴的絲織品，古代貴夫人、仕女皆以綺羅為華服，代表高貴典雅。枋寮生產的蓮霧鮮紅欲滴、甜脆爽口，又淡淡清香，實為人間極品，與綺羅等量齊觀，象徵尊榮華貴。

枋寮地區農會共同運銷成績國內數一數二，無論數量或金額（2.3～3.2億），每年不是第1名就是第2名，很少掉到第3名以外，是獎都獎不完的農會。這些金額當中，有2／3強是蓮霧創造出來的。就因為蓮霧共同運銷量最大宗，所以89年農委會引進光波選別機時，由枋寮地區農會雀屏中選率先辦理。



■ 枋寮農會鄭總幹事及其團隊，擔任蓮霧產業策略聯盟主。

該套儀器利用近紅外線（NIR）技術判別蓮霧糖度，再以影像（CCD）攝影技術偵測體積、顏色，將蓮霧分成11級，一天可作業6,000公斤。同一等級的產品，體積、顏色、甜度整齊化一，讓蓮霧真正落實商品化、規格化。尤其是甜度，A級品絕對保證在Brix12度以上，徹底解決消費者購買水果時心中存在的「甜不甜」疑慮。鄭總幹事說，多年來果農一直不太重視分級，光波選別機以共選共計的方式，正可帶動果農朝農產品商品化方向改善。

通過光波分級選別的品牌和特級品蓮霧，都貼上光波標籤，以示區別。去年的統計資料，該儀器所選別蓮霧在台北果菜市場的拍賣價，平均高於一般等級的三

成左右。農會新上任的供銷部主任說，為了增加貨源，今年他們改變策略，以買斷方式搜購。訪問才告結束，供銷部和推廣股員工士氣高昂的連袂要去蓮霧園挑選貨源，推廣股長柯鶯蘭小姐幽默的說：下田拼經濟。看來，枋寮農會沒有信用部的束縛後，經營目標豁然開朗，員工反而活得更自在。

詩人余光中曾為蓮霧特別撰寫一首詩，詩名「蓮霧」：…而發出最大的誘惑，對喉舌／和最小的抵抗，對牙齒／刷地一口咬下，勢如破竹／滿嘴爽脆的清香，不膩，不黏／細細地嚼吧，慢慢地嚥／莫錯過這一季幸運的春天…。

春回大地，今年您品嚐蓮霧了沒？趕快去買，任何一種品牌都行，光波蓮霧更值得購買。



■ 光波分級設備全長21.7公尺。



■ 經光波分級的蓮霧，品質一致。



■ 枋寮農會柯鶯蘭股長對果農貢獻很多。

■ 蓮霧光波分級中心開幕。



■ 黑珍珠蓮霧的精美包裝。



■ 目前果農摩拳擦掌最想做的是釀製蓮霧酒。

在南迴鐵路還沒有打通以前，常聽屏東的鄉親說：枋寮鄉在台北的名氣比屏東市大。為什麼？他們的論調是，台北火車站的班次，經常只標示終點站—枋寮，就是不寫屏東。

事實上，那時候枋寮的確比現在熱鬧；火車站前人來人往，旅館生意興隆。因為枋寮是鐵公路交匯的轉換站，搭火車往東部的客人，那怕您是高官巨賈，一到枋寮，通通必須下車，到枋寮的土地宣告到此一遊。那像現在，可以大大方方的過門不入。

枋寮，據說是清康熙年間，漳州人來此伐木鋸板，搭寮漸成聚落而得名。枋寮鄉說大不大，土地面積在屏東縣25個平地鄉中名列第9；人口29,786人則位居第7。東接山地春日鄉，北鄰佳冬鄉，南連枋山鄉，地略重要，是進入恆春半島必經門戶。無論訪客從屏東市蜿蜒屏鵝公路而來，或是走沿海公路，都會在該鄉的水底寮村交匯。即便是時下高高屏三位首長倡議不遺餘力的海上藍色公路，行船也要途經枋寮海域。



■ 枋寮漁港以魷仔魚為特產。

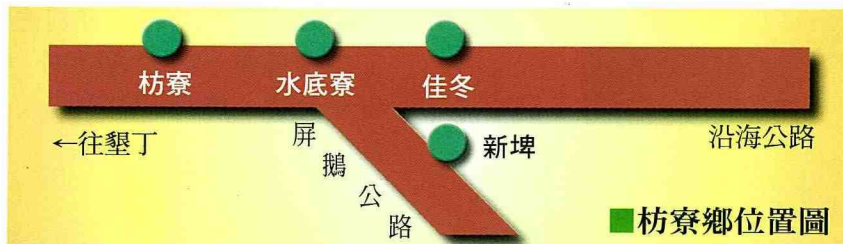
枋寮鄉農漁業並重，工商業並不發達。農業以蓮霧、芒果最具盛名，不但栽培面積多，產期早，品質也是頂呱呱。盛產期，枋寮地區農會集貨場，每天十幾部大卡車，盛情的將農友用無數血汗培育成的高品質蓮霧、芒果運往台北果菜公司，填餵市民的肚皮。

漁產品雖然有近海捕撈的花身雞魚、魷仔魚，以及人工養殖的草蝦、九孔、蟳等海鮮，卻以魷仔魚最富知名度，和上述的蓮霧、芒果，合稱枋寮三寶。

魷仔魚可謂枋寮漁港的特產，知名度媲美東港的鮪魚。魷仔魚在台灣有2個主要產地，屏東縣的枋寮以及宜蘭縣的頭城，有北頭城南

枋寮之美譽。在枋寮每年有二個盛產期，即5-6月和11-12月。每年一到捕撈期，漁民雀躍無比，因為售價不錯，是漁民最重要的經濟來源之一。魷仔魚體長約2公分，體積雖然一丁點，卻富含鈣質，入口即化，所以老少咸宜。以往吃法不多，近年來枋寮區漁會積極行銷，並且研發出急速冷凍魷仔魚、生鮮魷仔魚芙蓉翠翠、魷仔魚大餛飩等三種速食包產品，透過統一速達公司的宅急便運送，國人可透過網路訂購，享用鮮美可口的魷仔魚。

台灣在2002年加入WTO後，各界預測農業面臨相當大的壓力。為有效紓解國外農產品叩關的壓力，政府近年來劍及屨及的推動休閒農業。南台灣第一座以農漁特產展售結合休閒遊憩的「綠色碼頭」，就選中在枋寮鄉東海村沿海公路旁。



綠色碼頭由農委會撥款補助，枋寮地區農會熱心提供近九千坪土地，讓屏東縣鄉鎮農會以策略聯盟的方式共同經營管理。除展售屏東縣漁特產外，尚整合購物中

心、藝文表演等文化層面。綠色碼頭已於去年末開始破土動工，預計於今年春暖花開時正式開幕。屆時，樸素無華的枋寮，勢必另有一番新風貌。



■ 淮軍義塚有百年歷史。



■ 愛文芒果為枋寮鄉第二大宗作物。



■ 三級古蹟聖蹟亭。



■ 僑德國小的校齡有91歲了。

嚴格說來，地平數十里的枋寮，並無自然風景觀光勝地，然而，它卻擁有豐富而珍貴的文化遺產，多少彌補缺乏觀光景點的遺憾。其中，最膾炙人口的首推三級古蹟聖蹟亭(又稱惜字亭)。文字記載，位於玉泉村的聖蹟亭，是清末總兵張其光在1874年(同治13年)屯兵於此，開山守隘，並設「番社學」教導山地學童漢語，供焚燒字紙及公文而用。

其次是白軍營(淮軍義塚)。1875年清政府鑒於牡丹事件後枋寮地略越顯重要，於是由台南府派左宗棠所屬之淮軍駐紮，後來與山地人激戰士文溪口，官兵陣亡200餘人，後人將這些官兵合葬於白軍營(因制服為白色故名之)。

此外，枋寮鄉擁有一間作育英才無數，高齡91的僑德國小，去年底剛歡慶90歲生日。足見枋寮鄉文化氣息之淵源流長。值得一提的是，為發揚光大文化遺產，該鄉幾年前成立的枋寮鄉生活文化促進會，默默耕耘的結果，已有不錯的成果。那天，蒞臨枋寮鄉時，可別忘了品嚐蓮霧、吃海鮮，外加看古蹟，保證讓您腹肚腦袋都豐收，豎拇指讚不絕口。

