

2004 餐 桌 上 的 菜 園

日昇之果 太麻里 釋迦

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
太麻里地區農會
企劃製作／鄉間小路月刊
特約攝影／劉慶堂

文／丁建卿 台北農產運銷公司水果課

釋迦 (又名番荔枝)



釋迦原產於美洲熱帶地區，台灣於荷蘭人據台時期引進栽培。初期引進時，因其結成小果時，形似荔枝，學名即稱「番荔枝」；待果實成熟時，表面形成很多突起之鱗目，外觀酷似释迦牟尼佛之佛頭，因此，國人習慣稱之為「释迦」。由於風味好、甜度高，長期以來深受國人喜愛。

释迦原種植於台南一帶，之後擴展至中南部及東部，多年來由於台東地區氣候等各種生長條件適應性良好，加上農友採集約式經營、矮化樹型及產期調節，使產期調節為一年二收，供應期延長，生產量增加，果形大，品質好，售價高，早已成為台東地區之特產經濟果樹。中南部如台南、彰化、南投等地，反而成為次要產區了。

主要產期分別為7~11月及12~2月。一般於8~9月及12~1月盛產。4~6月為無果期。主產地有台東、卑南、太麻里、東河、金峰、阿蓮、岡山、歸仁、竹塘及屏東縣境等。品種一般分為土改種（粗鱗、細鱗）、大旺種（大慈種）及鳳梨释迦等。果肉含水分、蛋白質、脂肪、醣類、纖維、灰分、維生素B1、B2、B6、維生素C、鈉、鉀、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等，營養豐富，所以是成長中的孩童及老人的最佳水果。

番荔枝果實具有熱帶水果高呼吸率的特性（類似香蕉、木瓜），一般於八分熟採收時，果實還呈堅硬狀態，需經2-3天的後熟作用後，即可軟化食用；

常有人購買後，未待後熟，即放入冰箱，造成「啞果」現象，故正確的貯放應於室溫下待略軟化（可於蒂頭處輕壓）時，再放入冰箱。若有太軟熟的果實或同時軟熟番荔枝果實在太多，一時無法吃完時，可剝開果實，用湯匙挖取果肉，置於冷凍保鮮杯中加蓋後，放在冰箱上層的冷凍櫃內，利用冷凍櫃溫度較穩定的特點，不但可以防止果肉放久容易褐變發生，還可以冷凍保存一個月之久，而不變質。冷凍的番荔枝果肉嚐起來似冰淇淋，風味很不錯哦。

一般選購要領，以果型完整，鱗目突出且明顯者為佳；當然愈大者風味愈好。释迦熟透後會軟化鬆散，甚或有果實漲裂之情形，除不適合包裝及運輸，也易生污染。另外鳳梨释迦的特色為果實碩大完整，果皮鱗片較少且平滑，果肉多且種子少，味甜略帶酸，並有鳳梨的風味，故稱「鳳梨释迦」，由於較耐貯放，近幾年來深受消費者喜愛；食用時，應待果實軟化後，以刀切片或削塊食用。至於國產知名品牌「日昇宴」释迦，種植在台東太麻里地區，氣候環境及土壤條件是最適合释迦的栽培及生長，尤其在農政機關、相關單位人員輔導及農友努力之下，其品質深受市場承銷人的肯定，不論是自己品嚐或送禮，都是最好的選擇。

圖

師父出招



食譜製作／主廚 駱進漢

贊助者／祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



釋迦魚肝球



【主材料】

馬鈴薯1斤、魚肝1盒、释迦1個

【調味料】

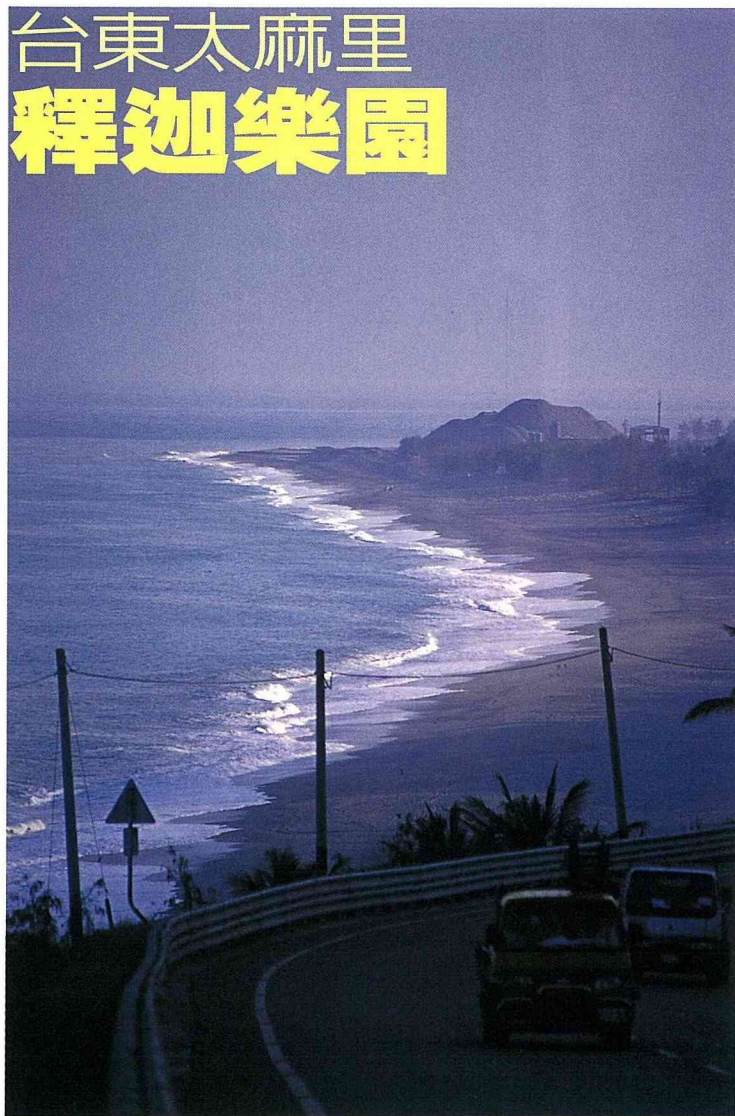
醬油1/2匙、蠔油1匙、糖1匙、胡椒粉1/4匙、米酒1匙、沙拉油14兩、XO醬3兩

【作法】

1. 馬鈴薯切塊放入蒸籠，蒸熟後壓成泥備用。
2. 將魚肝、xo醬，加入醬油、蠔油、米酒、胡椒粉、糖一起加熱。調好味後製成內餡與馬鈴薯泥包成球狀，用油炸成金黃色排入盤中。
3. 释迦去子去皮，留果肉和沙拉油，淋在球上即可。



台東太麻里 釋迦樂園



南北綿延35公里的太麻里鄉

發源自關山的卑南溪在池上轉向，開始沿著花東縱谷往南流，經關山鎮來到鹿野鄉，因為越來越接近太平洋岸，受到黑潮帶來的影響，溫度越來越暖熱，從這裡開始，進入了台灣釋迦的精華產地，獨特的環境允許屬於熱帶果樹的釋迦在冬季都還可以結果成熟。由此往南，一路從卑南、台東一直到太麻里，種滿了4000多公頃的釋迦果園，就是因為這一片特出的精彩土地，讓台灣成為全世界最大、也是最優秀的釋迦王國。

炎熱的天氣、普照的豔陽、充足的雨水，以及排水特佳的砂礫地，一起構成了台東南部的自然條



太麻里農會的釋迦市集

件，台灣島上，沒有其他地方比這裡更適合釋迦的生長。現在，全國將近85%的釋迦全來自台東這片上蒼特別厚愛的美麗土地。而在這一片釋迦的樂土中，太麻里為其中的最精華區。

太麻里鄉的釋迦園雖然沒有台東市和卑南鄉那般廣闊，但是，太麻里釋迦不論名氣和價格卻是特別高。太麻里雖然直接隔著知本溪和台東平原相鄰，但是環境卻顯得特別，讓釋迦可以長出更好的品質。一進入太麻里鄉境，中央山脈就幾乎貼到太平洋岸，除了太麻里溪口的三角洲有些許平坦的土地，整個鄉內地形其實相當狹迫，不過雖然少了開發容易的平原，卻是意外地提供了許多面東的坡地，這些日照充足、排水又好的山坡，提供釋迦一個絕佳的種植環境。南北

狹長綿延35公里的太麻里，因為位置比台東更加偏南，而且又緊臨著太平洋，有更多來自海洋的調劑，讓這裡的四季較不分明，年溫差較小。

其中，黑潮的影響最為關鍵，由南往北流的黑潮從太平洋低緯地帶往北傳輸大量的熱與水氣，這股屬於暖流的太平洋水流不僅為太麻里的海岸帶來更豐富的魚產，也讓本地的氣候更加溫



太麻里山區的釋迦果園



台東農改場斑鳩分場的楊正山場長，研究釋迦人工授粉技術

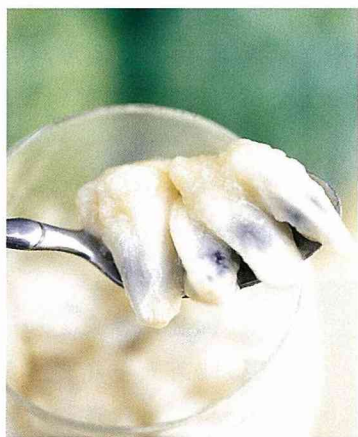


鳳梨釋迦

暖炎熱，使得這裡的釋迦很容易成熟，讓冬季倒頭果釋迦的美味成為可能。

從夏天到冬天，西岸到東岸

1624年，荷蘭人在台南建熱蘭遮城 (Zeelandia)，當時，原產於南美洲的釋迦也經由荷蘭人從爪哇島引進種植，在台的歷史相當久遠。不過因為釋迦果成熟後，容易散開，很難儲存或運送，商品價值不大，即使後來出現冷藏設備，但是釋迦果卻又經不起



果肉肥厚，香甜濃郁

15°C 以下的低溫，相當麻煩。也因此，幾百年來，在台灣，釋迦大都只是被當作庭園栽培的果樹，在自家的園子裡品嚐，只偶而出現在水果攤上。能成為台灣代表性的水果作物，是近二十幾年來的事，關鍵就在於產季的改變。

原本釋迦自然成熟的季節是在夏季，台灣果農透過特殊的剪枝技術，發明了釋迦產期調節的技術，讓釋迦改成冬季產果，因為天氣較涼爽，讓採收後的釋迦果可以更耐放，難儲運不再成為問題，於是釋迦在台灣有了新的契機。台灣南部的氣候溫暖，特別是太平洋岸有黑潮經過的台東南部，氣候夠溫暖，不僅冬果釋迦可以全然成熟，每年甚至還能生產兩期果。這一個轉變，讓台灣的釋迦果園在20年之間由500公頃增至現在的5000公頃，而且由西部全部遷移到台東南部來，建立起今日的釋迦王國。

狹長的太麻里鄉雖然能開墾的園地有限，但現在也種植了大約700多公頃的釋迦園，沿著南迴公路走，隨處都是釋迦果園，從海岸邊一直種到山坡上。鄰近的金峰鄉，在與太麻里交界的地方也有200公頃的釋迦，比較偏內陸，海拔也比較高，鳳梨釋迦比較多，有許多都是由太麻里的果農所照



護管理。太麻里的释迦最主要種植的區域位在太麻里溪口，砂質地為主的沖積平原上。太麻里溪南的香蘭在鄉內主要產區中位置最南，释迦也最早熟，由此往南，中央山脈直下太平洋，只有巍巍的海岸斷崖，不留任何空間，释迦園相當少見。由此往北，释迦園則一路沿著海岸分佈，經大王、華源一直到三和以及知本溪南岸的美和。

太麻里释迦品種

因實生苗變異，释迦在台灣出現了許多新的品系，在太麻里鄉內種植的品系也相當多，讓太麻里释迦的風味有更多的變化。現在最常見、種得最廣的，首推民國87年才出現的「軟枝種」。這個品種的果型大，很能迎合市場的喜好，經常賣得好價錢，加上產量穩定，又不易裂果，很受果農喜愛。

不過，軟枝種雖然成為台灣主流、也最重要的释迦品種，但是在風味上卻不是最優秀的，不僅甜味、香氣與綿Q度都比不上粗鱗和都蘭等品種，而且果皮比較厚，雖然外型很大，但是可以食用的果肉比卻不高。軟枝種在採收之後後熟得相當快，也比較不耐放。

太麻里最近一兩年來最受到注意的释迦



軟枝種

品種要屬果型碩大驚人、可達2斤重的「大憨種」，這種释迦因為果皮鱗目大，又稱為大目種。不過，這個品種雖然近年來價格飆高，但只是塊頭大，甜味較低，帶一點粉粉沙質口感，肉質不是那麼Q，皮厚果肉比



都蘭種



大憨種

低，也是靠外表取勝的品種。

其實，就風味來說，歷史較久的細鱗種和粗鱗種應該是最好的。幾乎已經快要太麻里消失的細鱗種果粒小，多籽，但是香氣濃郁迷人，吃起來很麻煩，卻是非常美味。在太麻里的釋迦果攤上偶而還會出現，因為價格不好，常常只當成送給客人的贈品。粗鱗種的果實就大很多，風味跟細鱗種差不多，香Q滑軟相當美味可口。不過，因為產量較軟枝少，而且不穩定，加上有冬季容易裂果的麻煩，正慢慢

地被軟枝種取代了，相當可惜。不過，由粗鱗種實生苗變異成的台東一號，正開始受到注意，這個品質相當優異的品種有著粗鱗的優點，而且口感更Q，果型更大，產量又穩定，相當有潛力。因為是在台東都蘭的果園發現的，又稱為都蘭種。

太麻里除了一般的釋迦，也種植10年前才開始盛行的鳳梨釋迦，不過，因為鳳梨釋迦並不像一般釋迦那般需要特別炎熱的氣候，在太麻里的種植面積比較小，不像卑南與屏東那麼常見。主要種在比較爽涼的山坡，例如在往太麻里金針山的沿途，以及靠近金峰鄉的山邊就種有許多的鳳梨釋迦。這種由釋迦與冷子番荔枝(cherimoya)人工雜交成的水果，在太麻里主要是冬季與春季產果，果實大，後熟後不會裂開，吃的時要用



粗鱗種

刀切開。子比較少，果肉相當多，有釋迦和鳳梨的香味。除了甜之外，有非常爽口的酸味，果肉Q滑柔軟，相當可口。

十個月的釋迦季

產期調節是台灣果農的專長，釋迦更是如此，透過產期調節，不僅每年長達9個月都有新鮮上市的太麻里釋迦可吃，而且因為季節的不同讓釋迦的風味變化更多。每年的釋迦季節分為3期，從6月中開始，一直到最盛產的8-9月，屬於夏果期，這是一般釋迦的正常產期，很甜美，但軟得快。秋期果則緊跟著在10月上

市直到11月間，這是一年採收一次的栽培法，結成的果實甜味高，也相當好吃。最重要的冬期果則是在12月份上市，是夏果採收後再剪枝長成的第2次果，冬果的季節可以一直延續到隔年的2月。

冬期果因為在秋冬季較低的氣溫中成長，釋迦生長期比較長，可以長出滋味比較豐富的果實，同時也會略微帶一點點酸味。因為少颱風的傷害，產量穩定，外表也會比較漂亮。採收後天氣冷，比較容易保鮮，不會後熟太快，所以公認是太麻里釋迦全年最佳的季節。

至於鳳梨釋迦，則是從12月開始，一直採到4月，讓太麻里從6月一直到4月都有新鮮當季的釋迦可吃。又是一個我們習以為常，卻讓外人咋舌的台灣奇蹟。

鄉



釋迦之外的太麻里

因為釋迦，來回了幾趟太麻里，發現這裡竟有如此多變的優美景致與地方特產，更迷人的是，因為山與海的緊密交界，讓這裡隨處散佈著輕鬆悠閒的氣氛；滿眼湛藍的海水與深綠的山林，總是讓心情莫名地歡愉起來。太麻里就位於南迴路上，是經由南島往反東部的必經之路，這樣豐富的地方不應該只是匆匆經過，除了公路邊賣釋迦的水果攤，太麻里鄉還蘊含著許許多多值得停留發現的精彩事物。

金針山

除了熱帶的水果釋迦和波羅蜜，太麻里也盛產適合涼爽氣候的金針花，種植面積甚至超過釋迦，達800公頃。這樣的組合雖然看似矛盾，但是在太麻里卻是再自然不過的事，東臨太平洋的太麻里南北狹長綿延35公里，但是東西最寬卻只有6公里，最窄的地方甚至僅有1公里。太麻里離海那麼近，卻是多山少平地。金針山離太平洋岸不到4公里，但山勢急陡，爬升到海拔1124公尺的高度，成為全鄉的最高點，雖然山底下非常炎熱，但從山坡中段開始，就適合種植金針花了，沿著佳崙產業道路，沿途種著大片的金針花，每年秋季，一路金黃地開到山頂，黃澄澄的花海，成為太麻里名聞全台的金針山美景。金針不僅是美味的特產，更讓遠來賞花的人們來到視野遼闊的山區，從另一個角度見識到太麻里迷人而獨特的山海景致。

大貓狸

排灣族人是太麻里最早的開墾住民，他們將這裡稱為“Chabari”，後被譯成「兆貓裡」，又演變成「大貓狸」，至光緒3年漢族移民到此撫墾之後，才譯為現在的太麻里。有人推測“Chabari”在排灣族語中的意思乃太陽最早出現的地方，至今，鄉內仍有許多排灣族人居住在太麻里鄉內，和阿美族、魯凱族以及後來陸續遷入的閩、客族群融合混居。在這個「日昇之鄉」，

每天早上全台的第一道曙光都是從這裡的太平洋海面升起。而金針山因為海拔更高，成為日昇之鄉裡最佳的觀日出地點，不僅更早看見曙光，而且在天氣晴朗的清晨，還可以觀賞到太陽從綠島和蘭嶼兩座島之間升起，金光四射的耀眼盛景。

溫泉鄉

溫泉鄉是太麻里的另一個迷人風情的所在，鄉北與卑南鄉交界的知本溫泉是台灣東部規模最大的溫泉，屬無色無臭的鹼性碳酸氫鈉泉，又稱為「重曹泉」，水溫在攝氏45-56℃之間，無色無臭，泉質相當優異，因為相傳有美容養顏的功效而又稱為「美人湯」，知本溫泉除了泡澡之外，甚至可以生飲，且略帶鹹味，飲用後傳聞具有幫助腸胃消化和改善痛風、糖尿病及呼吸道疾病的功效。大正6年(1917)，日本人就已經在此興建澡堂和賓館。

在太麻里的南邊，還有另一個充滿潛力的金崙溫泉。位於金崙溪下游的金崙溫泉是無色透明，略帶硫磺味的優質微鹼性碳酸溫泉，泉溫48℃。因為位置較偏遠，比熱鬧擁擠的知本多了一份鄉野氣息。其實整條金崙溪有多處的溫泉，由金崙溫泉往上游到金峰鄉還有近黃溫泉和都飛魯溫泉兩處野溪溫泉，有著更險峻的峽谷與幽靜的泡湯體驗。

釋迦最美味的季節又開始了，甜熟的熱帶香氣，與軟滑綿細又帶Q勁的白色果肉又將為我們的生活帶來許多甜美幸福的滋味。每回品嚐釋迦果那般濃甜肥腴的美妙滋味，總讓我懷想起太麻里那片山海交會的潔淨土地，和那一份如椰子樹般隨風搖蕩的悠閒心情。就在那一瞬間，時間的節奏似乎開始變得緩慢，窗外的陰濕冬雨彷彿換成耀眼明亮的溫暖陽光。

來一顆太麻里的釋迦果吧，那是一張可以帶我們直達台東海岸的來回機票。



百步蛇紋是排灣族的圖騰

文／蕭寧馨 台大農化系營養學教授

釋迦真奇妙

當 柚香逐漸淡去的時候，寒意轉濃，
一顆形狀獨特的綠色水果開

始悄悄地出現。一年前，我對家人的簡單民調發現，釋迦令人猶豫不決；獨特的外型總會喚起人們的好奇心，想一探綠皮下的滋味；可是認識它的人都不會忘記，擷取甜美的滋味要偏勞口舌，靈巧地把白嫩的果肉從每一顆種子上剝離。今年我發現已經有人把決心付諸行動，享受了釋迦的風味，因而回味無窮。

一個釋迦 半碗白飯

水果的特色是水分含量超過90%，但是釋迦是少數的異類，水分只有70%，碳水化合物含量佔25.6%，比一般生鮮水果為高，大約與香蕉相似，都是屬於熱量較高的水果，每100公克大約有100大卡（附表）。成熟釋迦的碳水化合物以糖分為主，葡萄糖與蔗糖大約各佔一半。就熱量而言，一個釋迦的熱量大約等於半碗白飯，因此以釋迦當點心或飯後水果，就算少吃飯，也不必擔心血糖太低或能量不足。

水果的特色還有豐富的鉀與維生素C，釋迦也不例外（附表）。鉀在體內負責重要的生理功能，包括骨骼肌肉的收縮、心肌電位傳導與心率調節、神經訊號傳導、調節血壓等等。充足的鉀可以避免高血壓，降低鈉的敏感度，減少腎結石，並且減少骨骼的流失。在水果和蔬菜中，鉀的形式是有機酸鉀鹽，對健康最有助益，這是補充劑的形式所無法替代的。

在講究便利的時代，釋迦多子的特性可能算是缺點。然而現代人的肥胖危機卻也是便利省時的產物，各種省力的器械使得人體消耗的熱量很難抵消攝取的熱量，過多的熱量轉換成脂肪，點點滴滴地在體內累積。大家都希望能找到快速有效的減重方法，以致於市面上產生許多誇大不實的瘦身產品，消費者卻一再破財傷身與失望。

細嚼慢嚥 消耗熱量

解決問題必須對症下藥，避免錯誤的期待。預防肥胖必須從調整飲食與生活習慣雙管齊下。飲食方面要避免熱量與油脂過多，改善營養不均衡的問題，不要誤會零食點心的熱量較少，其實它們的食材與正餐雷同，增加蔬菜水果的攝取，從生鮮食物獲取充足的各類營養。在生活習慣方面，除了增加運動時間之外，可以積極營造動態生活，避免過度的方便性，例如咀嚼食物替代喝飲料、步行替代汽機車、爬樓梯取代乘電梯等。動態的生活可以增加「非運動型活動產熱」(Non-Exercise Activity Thermogenesis, NEAT)，這是指常規運動之外的各種日常活動，例如隨時活動肌肉、保持良好姿勢等等所耗費的熱量。

西方科學家從動物行為發現，牛在反芻草料時消耗的熱量佔攝取能量的10-25%。梅約醫學中心(Mayo Clinic)研究嚼口香糖的熱量消耗，受試者舒適地坐著，咀嚼無熱量口香糖，每分鐘約100下，咀嚼時的熱量消耗約每





熱量平衡積少成多的可觀效應

每小時差距 12大卡 = 70-58

一天8小時的差距 96 大卡 = 12x8

一年差距天 35040 大卡 = 96x365

每公斤脂肪組織相當於7000大卡熱量

5公斤脂肪組織的改變效應 $35040 \div 7000 = 5$ 公斤

小時70大卡，沒有咀嚼時的熱量消耗是58大卡；換言之，嚼口香糖可以使熱量消耗提高約20%。研究人員估計，嚼口香糖所消耗的熱量，一年大約可以減少5 公斤脂肪組織。這個研究的啓示我們，不要輕看少量熱量的消耗，因為積少成多的效應相當可觀。

國人在飲食行為方面過度接受美國式的方便習慣，忽略了傳統的做法，所以也承受了一樣的肥胖問題。研究上也曾經發現食物取得方便就容易攝取過量，二組過重的受試者面前都擺一盤花生、腰果等堅果，允許他們工作無聊時可以隨意取用，其中一盤堅果已經去殼，另一盤則帶殼，並在旁邊放置剝殼器；結果受試者吃很多剝殼的堅果，卻很少去碰DIY剝殼的一盤。



释迦最獨特之處還是在於多子，去子的動作卻無人可以代勞，以前我也把它視為缺點，不過營養新知改變了我的觀念，多子的释迦增加了一點輕巧的不方便，可以讓我們

吃得跟以往不同，不知不覺地邁向和緩與輕盈。 邱

释迦的主要營養成分表 (每100公克含量)

食物名稱 (每100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	蛋白質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈉 (毫克)	鉀 (毫克)	鎂 (毫克)	鈣 (毫克)	磷 (毫克)	維生素C (毫克)
釋 迦	100	70	2.2	25.6	2.7	7	390	29	18	46	99
香 蕉	90	74	1.3	23.3	1.6	4	290	23	5	22	10
白 飯	183	55.6	3.1	40.9	0.6	2	40	29	26	39	0.9
白 土 司	298	32.5	9.4	48.4	2.2	470	108	29	26	119	5.6



蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

內容：12種有香味的台灣蔬果—柑桔、芹菜、番石榴、洋蔥、鳳梨、薑、芒果、香蕉、辣椒、柿子、香菜、茼蒿。

榮譽：第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎
86年台灣省政府新聞處報導文學類優良作品

定價：300元 (另附掛號郵資60元)

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社
電話：02-23628148分機30/31