

2006 餐 桌 上 的 菜 園

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・高雄縣岡山鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

最親切的台灣水果 番石榴



看到番石榴（英名Guava）的「番」字就可以想到這又是外來水果，屬桃金娘科，常綠多年生灌木，原產地在熱帶美洲，早年從南非傳到中國大陸南方，因其果實多子，類似石榴，

因而得名；俗名叫哪拔、拔仔、雞矢果。廣東人男性愛食狗肉，女性則喜食芭樂，故當地又有「女人的狗肉」之說，如今美化其

番石榴

初秋品質最佳

文／丁建卿
台北農產運銷公司

名為「芭樂」，似乎更順耳也更令人接受吧。

台灣主要產地高雄、台南、嘉義、雲林、彰化等地，另南投、宜蘭等縣亦有少量栽培。產期全年皆有，但夏季氣溫高，植物此時值發芽再生期，養分則以供給新芽為主，如結果太密集，則果實會有肉薄、種囊肥大、甜度下降等現象；所以在經過夏季長時間的疏果調休期後，本季所結的果實肉質、水分、甜度等品質亦是最佳，所以9～11月為最佳食用番石榴的季節。

番石榴的重要病蟲害除東方果實蠅外，另有薊馬類為害，所以果實約於拇指大小就開始套袋，除有效防治蟲害外，亦減少農藥施用，目前普遍為農友所採用。

番石榴品種除已淘汰的泰國芭仍有極少量生產外，目前國內栽培面積以珍珠芭（又稱龍鳳拔）占九成以上，果粒大小多在250～400公克間，果型略呈卵圓形，或近梨形，成熟時顏色轉為淡綠色，果肉白至黃色，肉質細緻，甜度約10～18度，為目前品種中最甜的，具有特殊甘味與芳香，果實脆度較差，容易變軟是其缺點。

另外水晶芭（無子芭）自然著果率高，果核種子少或無，果面粗糙扁圓，有類似南瓜的爪型突起，果肉白色清脆，甜度約7～12度，是夏季芭樂品質最佳的首選。

另梨子芭、中山月芭等果型較小，屬台灣早期的品種，中山月芭成熟時呈黃綠色、果

軟，重約100～150公克，不耐貯運，梨子芭則為長圓形，果肉厚，心部小，重約150～250公克間；均屬加工用多。

至於牛奶芭、優酪乳芭等，都是聰明的農友所用的特殊栽培方法，藉由過期的乳品所生之酵素充做肥料施用，以收到更甜、更脆品質更佳成果，站在消費者的立場，只要品質更好，未來或有更多的新稱呼出現，我們都是歡迎的。

至於番石榴選購要領，除指定政府認證通過的燕巢鄉農會「燕之巢」、岡山鎮農會「岡山園」、大社鄉農會「綠圓緣」、內門鄉農會「羅漢門」等品牌外，最重要的是成熟度之辨視，通常八分熟就可食用，這時果色呈翠綠色，已具應有甜度，果肉較硬脆，略帶酸澀味；隨後成熟度之增加，果皮顏色將轉淡綠色，酸澀度亦隨之降低，果肉漸軟化，爽脆感反而漸失，可依個人口味需求做選擇。

在傳統攤位有販者將原包裹果實之套袋解下，將加速後熟，一般保存時間僅約3天，如想長時間保存，則應沾水後再以不透水的袋子裝，即可延長果肉爽脆的時間。

番石榴的維生素C含量，居天然果菜的首位，在價廉物美之際，推介消費大眾多加享用，應該也是功德一件吧。





生地芭樂

【材料】

生地，珍珠芭樂，楓糖

【作法】

1. 生地切片，浸泡楓糖備用。
2. 芭樂去子，切塊狀，鋪盤中，最後放上生地片。



養生炒三絲

【材料】

芭樂，山藥，牛番茄，薑絲，雞胸肉

【作法】

1. 雞胸肉先川燙熟，放涼拔成絲。
2. 芭樂去子，山藥去皮，用刨絲器刨成絲。
3. 薑絲爆香，加入芭樂、山藥、雞胸肉；以少許胡椒、鹽調味；大火快炒。
4. 牛番茄切片鋪底，排盤即可。



食譜製作／蔡原和 楊秉居

贊助者／三太養生鐵板燒餐廳



三太養生鐵板燒餐廳

地址：台北市信義路4段450巷9號2F

電話：02-87883839



三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽



脆，肉質鮮嫩多汁。

● **黃金豬排** 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

● **男女有別的五穀飯**

野米養生飯 男性的天然營養素，精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水，精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味



採訪·攝影／徐清銘



對岡山珍珠拔有信心的陳商路

豐富多樣的亮綠佳人 番石榴

番石榴從不起眼的酸澀小果，演變到如今的亮綠佳人，歷程不過20餘年，國外新種引進固是關鍵，若非果農巧手改造，怎能移駕寶島台灣不久，就化身一系列質地更優良的兄弟姐妹？農經學者考察研究，咸信台灣番石榴品種之豐富多樣、品質優越，少有國家能比擬，台灣農業技術的精進，番石榴的演化速度正可對應。



小果成形



果心呈梅花狀



番石榴花，小巧玲瓏

番石榴好種好活，早年鄉下地方隨處可見，只是果實既小、果肉又硬又澀、種子又多，連供桌也登不上。曾幾何時，酸澀的番石榴，猶若得魔法加持，蛻變成細皮嫩肉的美味水果，論品種之多樣、品質之優良，台灣番石榴堪稱獨步全球，農民高超改造技術，從番石榴演化進展上展現無遺。

好種好活，最親切的本土樹種

植物分類，番石榴屬桃金娘科、番石榴屬的多年生常綠灌木，在台灣，大家習慣稱為「拔仔」，或音譯美化為「芭樂」。從名稱以「番」字起頭，就知番石榴是外來種，只是番石榴約17世紀末由先民引進，在島上落地生根已久，而且番石榴風土適應性強、



落葉腐化後變天然肥

繁殖力旺盛，早年，荒郊野外到處可見野生番石榴樹，在物資貧乏時代，如同野草莓，無主的番石榴也是鄉下頑童搜尋採集重點目標，感覺上，「拔仔」是最親切的本土樹種。

番石榴原產地中、南美洲，是典型熱帶樹種，生長快速，發育早熟，往往1-2年就可開花結果，而且熱情善變，實生苗變異性很大，早先由大陸帶來的番石榴繁衍幾代之後，品質漸漸劣變。「4、5年級生」應該有此記憶，年少時的番石榴，個頭小如網球，果肉薄薄一層，啃食開口太大，一不小心牙齒就會和堅硬的種子打架，而且肉質酸澀、粗糲，和如今大如壘球、口感爽脆甜美的番石榴，猶如兩種完全不同的水果。

國產番石榴的大型化、甜美化，關鍵點在民國70年代農業專家陸續自泰國、印尼、美國引進優良品種，再經農民培育改良，一舉改變番石榴面貌，而產業型態也由早先的零星栽培，邁向規模化經營。目前全台栽植面積約7,000公頃，年產值超過20億元，是重要經濟水果。中部的彰化、雲林、南投，南部的屏東、高雄，都是主要產區。

甜脆微香，珍珠拔的氣勢最旺

經過此番大變化，先來的番石榴稱號再被加上「土」字，「土拔仔」成為老樹種統稱，後進新種，「泰國拔」最先闖出名號，「二十世紀拔」接著站上舞台，現今是「珍



1-2年就亭亭玉立

珠拔」獨領風騷，為最強勢品種，而更晚近出現的「水晶拔」、「帝王拔」則蓄勢待發。

珍珠拔的出現有多種版本，一般最受認可的，是源自高雄縣大社鄉農友陳玉盞苗園的雜交變異種。珍珠拔果肉厚實、細緻，咬感爽脆，具有特殊甘味與淡淡香氣，甜度約10到18度，為當前品種中甜度最高，而且結果率高，對抗番石榴大敵「立枯病」效能強，優點極多。目前約佔番石榴總栽植面積七成，已展現一統江湖之勢。

珍珠拔最負盛名產地，首推高雄縣燕巢鄉，消費市場上，燕巢幾乎等同珍珠拔的代號。不過，其他產地未必服氣，比如緊鄰燕巢的岡山果農，普遍認為他們的珍珠拔品質，比起燕巢毫不遜色。

岡山果樹產銷第1班班長陳商路說，燕巢因栽種面積廣，產量多，因此知名度高，其實兩地風土條件相似，土壤以泥岩為主，土層肥厚、質地粘重，含水性佳，微量元素豐富，種出來的番石榴特別甜美，尤其岡山區域內的大岡山、小岡山週邊田地，土質還帶有珊瑚礁石灰岩成分，富含天然有機質磷，培育的珍珠拔脆度高，酸甜比例特別合宜，比之燕巢，風味尤有過之。

牛奶液肥，岡山人的科技配方

岡山工商繁榮，農業發展難免受壓縮，珍珠拔園分布高速公路以東小區塊，規模僅夠組成3個番石榴產銷班，比起燕巢近20個產銷班，1,600公頃栽植面積，產量差距大，名氣不如響亮，實屬正常，不過岡山珍珠拔近來猛打「岡山園」品牌，並大力推廣經科學化精心調製、配方多達20多種的「牛奶液肥」，希望培育出特級珍珠拔，在市場上出奇兵，建立拔高一籌的地位。

岡山果農的積極作為，其實也反應近些年市場行情的低迷不振，雖然番石榴新種出現，大半都有段好時光，珍珠拔甫問世時，曾締造每公斤



200-300元天價行情，但是隨著各地

一窩蜂搶種，市場供應數量激增，價格

直直落，近幾年來，產地年平均價格，除非青黃不接時，才有難得好價錢，比如去年因颱風接連來襲，全省水果普遍欠收，年尾時，岡山普通貨色的珍珠拔都賣到70~80元，平常時候，若能有1斤15~16元已算不錯。

好光景維持不久，主因還是來自番石榴好種好活的特性，在台灣，幾乎到處可種，各類土質大多難不倒這野



新植的番石榴果園

性特強的樹種，因此跨入門檻低，而且番石榴發育特快，新栽植株1年可開花，3年就步入盛產期，產量又多，每公頃可達25至30公噸，國產水果之中，單位產量僅次於木瓜、鳳梨。

此外，番石榴周年皆可開花結果，一棵番石榴樹，同時看到有枝條在開花，也有枝條結小果、中果及成熟果的，毫不奇怪，調節產期也甚為容易，其結果習性，多由當年新梢成熟枝條開花結果，且集中在末端，利用剪枝就可控制，生產談不上有空窗期。

番石榴不擇地、擇時而出的特質，雖然造福消費大眾，一年到頭都有物美價廉的番石榴可吃，卻往往苦了農民，辛勞終年，卻未必能獲得合理酬謝。應對產銷失調困境，果農有以努力尋求新種以求突破，著眼點在新品種甫上市的蜜月期，岡山果樹產銷第1班?著重以品質取勝，藉以區隔市場。

番石榴雖然不挑嘴，到處可為家，但是還是有其脾性，肥分供應是否充足，反映在果實品質直接明顯，對有機肥需求尤其殷切，陳商路班長有強烈信心，挾岡山得天獨厚土質條件，再得科學精算配方的有機肥灌輸，絕對能培育出與眾不同的特級珍珠拔，創造嶄新價值。

番石榴從不起眼的酸澀小果，演變到如今的亮綠佳人，歷程也不過20~30年，國外新種引進固是關鍵，若非果農巧手改造，怎能移駕寶島台灣不久，就化身一系列質地更優良的兄弟姐妹，農經學者考察研究，咸信台灣番石榴品種之豐富多樣、品質之優越，少有國家能比擬，台灣農業技術的精進，番石榴的演化速度正可對應。

889

岡山采風

岡山古名「阿公店」，
來自一個很有人情味的傳說；
昔日的旅人補給站，今日的城市風情，
既有台南古都豐厚而引人懷古的
人文傳統，
也有高雄現代化工業重鎮的
豪邁氣息。



大岡山風景區入口的林蔭道



大岡山腳下的平疇沃野

岡山古名「阿公店」，得此地名，源自早年北上台南、南下高雄交通中繼站地位，時至今日，「阿公」的茶水小店早無跡可尋，得自兩大都會的滋養，依然緊扣岡山的發展，城市風情，既有如台南古都豐厚而引人懷古幽情的人文傳統，也有高雄現代化工業重鎮的豪邁氣息。

岡山開發始於鄭成功時代屯軍入墾，至清康熙年間，台南府城與左營縣城之間往來

日繁，行旅徒步至此，已然疲憊，有位蔡姓老翁在路邊築了一間茅屋，擺攤賣雜物，方便旅人補給休息，還免費奉送茶水，後來從遠地搬遷定居的人越來越多，漸漸集市成村，老翁去世後，大家都懷念他的好心善行，就將小村落命名為「阿公店」。岡山的古名，來自一個很有人情味的傳說。

熱鬧籬筐會 庶民趣味

如今的岡山，是與鳳山、旗山鼎足而立，並稱「高雄三山」工商興旺的現代化城市，不過，生活情調還保存濃濃傳統味，「來去躉籬筐會」，依然是岡山人年度盛事，不分老少，談起籬筐會總是興奮莫名。



攀生礁石上的老榕樹

農村時代，趕集是重要商業活動，趕集在岡山叫「籬筐會」，緣於早年交易以竹類工藝品為主，如竹椅、竹梯、竹籠、竹籃、竹筐、扁擔、竹畚箕等農家用具，雖然隨著時代變遷，買賣內容有許多變化，籬筐會特有熱鬧喧嘩的庶民趣味，絕非冰冷的百貨公司、大賣場所能比擬。

岡山的籬筐會已有200多年歷史，是台灣碩果僅存、每年固定在農曆3月23日媽祖生日、8月14日中秋節前夕、9月15日義民爺生日舉辦3次。

農村皮影戲 典藏民藝

皮影戲藝術是岡山另一難得留存的傳統，皮影戲隨先民渡台，柔美樂聲，奇幻光



超峰寺建築與原生礁石融為一體

農村時代，趕集是重要商業活動，趕集在岡山叫「籬筐會」，緣於早年交易以竹類工藝品為主，如竹椅、竹梯、竹籠、竹籃、竹筐、扁擔、竹畚箕等農家用具，雖然隨著時代變遷，買賣內容有許多變化，籬筐會特有熱鬧喧嘩的庶民趣味，絕非冰冷的百貨公司、大賣場所能比擬。

影，演義忠孝節義故事，曾是農村節慶活動最叫座戲碼，可惜在電影、電視普及後，日趨式微，目前全台僅存5個戲團，位於岡山的高雄縣文化局皮影戲館，典藏古董戲偶、珍貴史料，並提供展演劇場，為皮影戲藝術延續一縷命脈。

岡山鎮全境低平，僅東側大、小岡山突然拔高而起，合組成自然風景線，兩座小山

地質特殊，主要構成均為珊瑚礁石灰岩，與高雄市的柴山、半屏山系出同脈，先前大、小岡山也是水泥工業重鎮，而今則是岡山人休閒踏青、登高望遠最佳去處。

大岡山寺廟林立，有「台灣佛山」之稱。清雍正9年開基的超峰寺，是南部著名古剎，建築群依循山石、地形而起，並不強求建築軸線整齊對稱，山門、庭院、主殿、分院層層錯落而上，突起的珊瑚礁石，也盡其可能維護原貌，並巧妙與人工建築結為一體，主殿兩邊小院各有方奇石，供上鮮花素果，登時透出幾分「神氣」，廟旁攀生在多孔礁石上的老榕樹，以巨石當基座，望之儼然有「樹神」之威。善用自然為景，超峰寺更顯不凡，很值得一訪。

邱



皮影戲館陳列一景



皮影戲布景簡單，造型優雅



阿公店溪滯洪池生態園區

高C水果番石榴



番石榴的英名 Guava，學名 *Psidium guajava* L，中文別名拔仔、芭樂、那拔仔。

桃金娘科，常綠多年生果樹。樹高約5~8公尺，樹皮深棕褐色或赤褐色，光滑，枝葉茂盛，形成有規

則之樹冠。葉有生於枝端一面之習性，單葉，對生，卵狀長橢圓形或長卵形，顏色暗綠。花通常單生於新梢葉腋，亦有簇生形成聚繖花序者，花白色。果形有球形，橢圓形、卵圓形及洋梨形等。果皮粗糙，果實大小差異甚大，果皮普通為綠色，但亦有紅色或黃色者，果肉有白色、紅色、黃色等。原產熱帶美洲。

番石榴是台灣最重要的熱帶水果之一，目前約有150種，17世紀即陸續引進台灣，在中南部山坡地有許多野生種又叫土芭樂，至今仍自然地繁衍。不過目前栽培的以上述之改良品種為主。土芭樂由於產量極為豐盛，一年四季皆可收成，是廣受農友栽植的水果之一。近年改良的新品種如珍珠拔、水晶

土芭樂營養成分比較表

食物	熱量 (Kcal)	水分 (%)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	粗纖維 (g)	膳食纖維 (g)	灰分 (g)	膽固醇 (mg)	維生素A效力 (RE)	維生素E效力 (a-TE)
土芭樂	39	88.8	0.7	0.1	10	2.9	5	0.4	-	15.5	-
檸檬	32	91	0.8	0.3	7.5	0.3	1	0.4	-	0	-
西瓜	25	93	0.6	0.1	6	0.1	0.3	0.3	-	126.7	-
香蕉	91	74	1.3	0.2	23.7	0.4	1.6	0.8	-	2.3	-



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



(續) 土芭樂營養成分比較表

食物	維生素B1 (mg)	維生素B2 (mg)	菸鹼素 (mg)	維生素B6 (mg)	維生素B12 (ug)	維生素C (mg)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	鎂 (mg)	磷 (mg)	鐵 (mg)	鋅 (mg)
土芭樂	0.03	0.01	0.5	0.03	-	80.7	5	150	4	6	15	0.1	0.2
檸檬	0.04	0.02	0.12	0.01	-	27	6	120	33	10	24	0.2	0.1
西瓜	0.02	0.01	0.2	0.04	-	8	13	100	4	13	23	0.3	0.1
香蕉	0.03	0.02	0.4	0.29	-	10	4	290	5	23	22	0.3	0.5

拔，香味增加，深受消費者喜愛。

番石榴營養豐富，其營養成分如附表。讀者可比較番石榴與西瓜、檸檬、香蕉之間營養成分之差異。番石榴營養豐富，含有蛋白質、脂肪、醣類、維他命A及類胡蘿蔔素、B群、C，鈣、磷、鐵。以維生素C而言，比柑桔多8倍，比檸檬多3倍，比香蕉、木瓜、番茄（大陸稱之西紅柿）、西瓜、鳳梨等多10倍以上，鐵、鈣、磷含量也豐富，種子中鐵的含量更勝於其他水果，消化能力好的人，不妨將種子一起嚼碎，一起吃下去。

番石榴果皮的維生素C含量豐富而果心則較少，所以千萬不要把果皮削掉。另外，番石榴有豐富的鉀，也可以預防高血壓。

維生素C是婦女們的天然美白聖品，而維生素C嚴重缺乏的人，牙齦會變得脆弱，容易出現牙齦腫脹、流血、牙齒鬆動或脫落等症狀。

中醫認為番石榴(土拔仔)主治:急性腸胃炎、痢疾、小兒腹瀉、急慢性咽喉炎、痔瘡疼痛、傷口久不收口、燙火傷。具收斂止

瀉、止血作用。但不宜大量食用，有實熱便秘者忌食。有便秘者少吃。

食療藥用價值高，可預防高血壓、糖尿病，對於肥胖症者，為理想之常用水果。土芭樂的葉片含多酚類，有廠商近來作成飲料及茶包。農友亦將幼果切片曬乾泡茶飲用，可供輔助治療糖尿病、預防高血壓、降血脂之用途。

番石榴的膳食纖維含量高，但總熱量不高又有飽足感，各種電解質、維生素也不少，尤以維生素C含量高，減肥飲食可多利用。

土芭樂為原住民鄒族人長用的民俗植物，通常在感冒初期，出現有流鼻水、咳嗽等症狀的時候，會使用芭樂葉，最直接的方式就是口嚼芭樂嫩葉，也有將芭樂葉煮湯服用，或是用水煮芭樂葉的蒸氣熏患部，以減輕感冒症狀。

過往原住民生病的時候，仍會繼續工作，配合流汗、運動增加身體的抵抗力，感冒症狀才能快速消除。當然是配合自身免疫力之故，謹供參攷。



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