

# 蓮霧

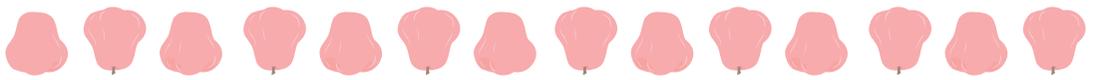
**wax  
apple**

の  
時  
光  
走  
廊



# 目錄

CH1	蓮霧園。家族歷史	2
CH2	蓮霧變身。加工廠	19
CH3	蓮霧市集。買蓮霧去	35
CH4	蓮霧趣。趣味軼事	50
CH5	蓮霧好料。主題餐	59
CH6	蓮霧遊。跟著蓮霧去旅遊	75





# CHI 蓮霧園一家族歷史

- 1.1 大家好！我是蓮霧
- 1.2 想吃我要等多久呢？
- 1.3 我的內在美
- 1.4 我的蓮霧奶奶
- 1.5 我在台灣的家
- 1.6 我的家族成員
- 1.7 我是夏天還是冬天出生的呢？





大家好！我是蓮霧

# 蓮霧



蓮霧常被用來形容鼻子的面相，俗話說鼻子形狀若長得像蓮霧一肥厚多肉，代表財運好，是吉利水果呢！

中文學名 蓮霧

英文名 wax apple, wax jumbo, java apple or bell fruit

別名 天桃、水蒲桃、洋蒲桃、輦霧、璉霧、爪哇蒲桃及水荔枝

學名 *Syzygium samarangense* Merr. & Perry



## 起源

蓮霧發源地於馬來半島，在印尼、泰國、台灣和馬來西亞普遍栽培，其中以印尼栽培量最多。

蓮霧是生長於熱帶的常綠喬木，屬桃金娘科，十七世紀經荷蘭人自印尼引進台灣栽植，剛開始在果園及庭園有零星栽種，經多年來農業改良場不斷引進新品種及技術改良上突破，造就台灣成為富有多元品種的蓮霧產地，也讓蓮霧成為台灣重要且具有特色的經濟果樹。



## 由來

1. 台灣普遍稱之蓮霧，其源自馬來半島Liem-bu的發音。
2. 偶爾稱天桃、輦(ㄋㄨㄛˋ)霧、璉霧。中國大陸蒲桃市因種植許多蓮霧，因而稱為爪哇蒲桃。新加坡及馬來西亞一帶稱為水荔(ㄨㄛˋㄌㄧˋ)。
3. 學名*Syzygium samarangense* Merr. & Perry。
4. 英文名wax apple、wax jumbo、java apple，亦因蓮霧形狀像鈴鐺稱之bell fruit。



## 生長特性

蓮霧容易管理，蓮霧容易管理，栽種後約一年半到兩年即可開始採收，第5年到第20年間的品質最佳，通常壽命可達30-40年。

果皮有深紅色、粉紅色、白色、綠色…等，葉子型態為橢圓形，全緣之單葉對生，開黃白色的花，多數雄蕊呈密集放射狀展開，並散發出淡淡清香。

果實為圓錐形或洋梨形，果頂扁平，有肥厚向內彎之萼片，是形狀奇特的水果。



## 想吃我要等多久呢？

蓮霧從開花至果實成熟的時間，視花期而定，從花芽至成熟採收約3.5至4個月，從花芽長出至採收分為12個階段管理，說明如下：

### 1 花芽萌出期(金票仔期)

催花後約7~12天，花芽從枝梢頂端、葉腋、或枝幹萌出，為避免病蟲害滋生，應加強整枝修剪使樹冠透光通風。



### 3 豆米立莖期

花蕾長至像豌豆仁般大小時，花蕾體積迅速增大，需補充氮肥樹進生長，並將過密的花穗疏去。



### 2 分米立莖期

催花後15~22天，花芽頂端分出粒狀的小花蕾，此時新葉已長出約2~3指幅寬，需適時補充葉肥及微量元素。



### 5 盛花期

花蕾萼片完全開展，雄蕊及雌蕊充分伸展，至此時期約可將整個蓮霧的生殖生長期分成一半，維持穩定的水分供給。



### 4 日米立莖期

花蕾充分長大，花蕾的頂端開始展開露出白色萼片，需將同一花穗過多的花蕾去除，留6-8個。



### 6 月仔期

雄蕊掉落後20天內，萼片仍呈開張狀態，果肉細胞正在生長，可適量使用植物調節劑來拉長果型。





## 10 小紅豆莖期

果皮花青素開始累積，果實體積持續增大，控制水分及氮肥以避免長出新梢。



## 12 成熟期

果實體積充分長大，果皮色澤深紅光亮，適時採收。



## 8 幼果期

果肉開始快速增生，需及時進行套袋工作，避免蟲害。



## 11 大紅豆莖期

果實體積增加趨緩，果皮花青素持續增加，需完全抑制新梢使果實品質提高。



## 9 中果期

果實體積快速增大，果皮葉綠素逐漸消褪，磷鉀肥的供應量需提高。



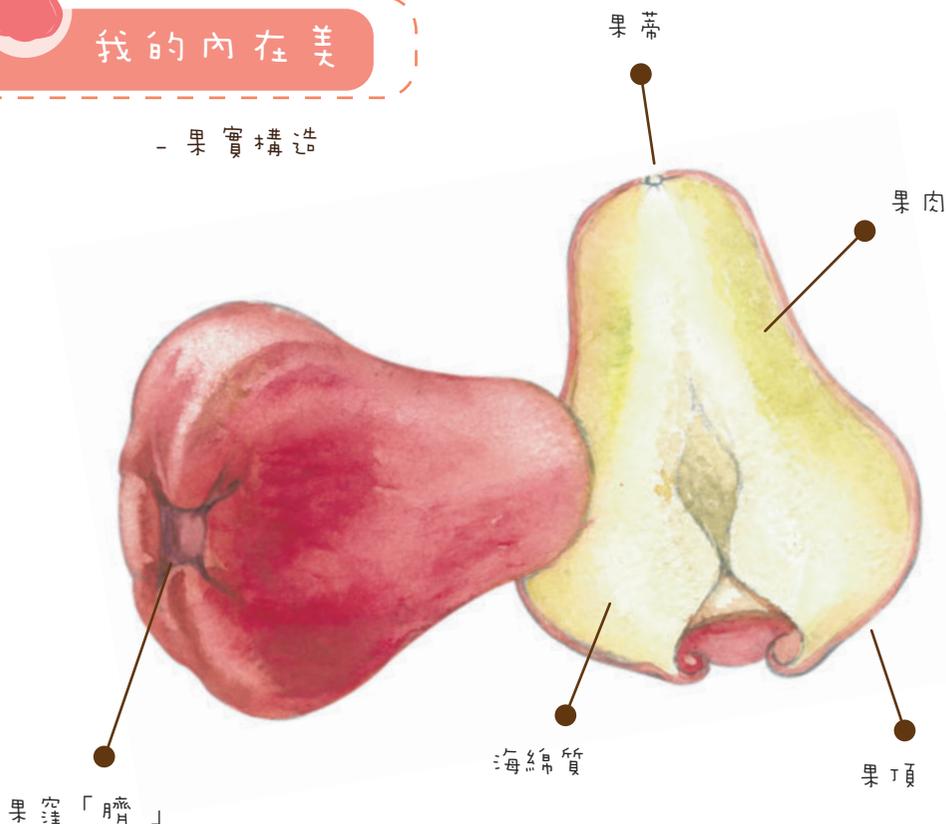
## 7 合瓣齊期

盛花後約21天萼片開始往臍部密合，需做套袋前準備工作，進行病蟲害防治。



## 我的內在美

### - 果實構造



蓮霧外部：圓錐形最頂端為果蒂，最底端為果窪（×Y）

蓮霧內部：外圍約1公分的部分為果肉，果肉越厚蓮霧越多汁，中心的部分為海綿質，夏季會有種子在其中。

我們食用的部分為蓮霧的漿果，其外觀為圓錐形或洋梨形，表面有蠟一般的光澤，果頂扁平，有肥厚向內彎之萼片，果肉綿細多汁。

## 我的蓮霧奶奶



蓮霧在台灣の栽培史已有300年，大家都吃過蓮霧，但鮮少人看過蓮霧樹。

目前台灣尚存的原生種蓮霧樹不多，較知名的包括梅山鄉圳南、圳北村一帶、台南孔廟、台南神學院、台南女中、體育場前面民宅旁等地方可看到半百甚至上百歲的蓮霧樹，因為稀少，這些參與著老一輩村民生活的蓮霧樹，有許多故事、文化更顯其珍貴之處。

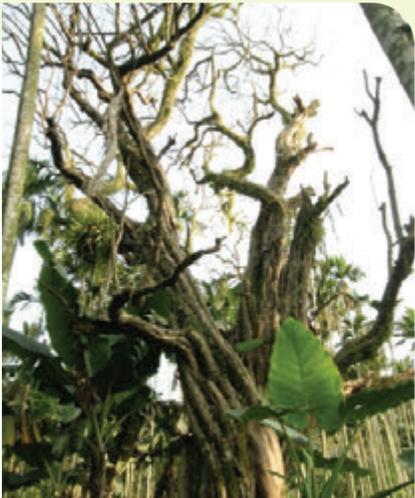


### 嘉義縣梅山鄉黑霸王老蓮霧

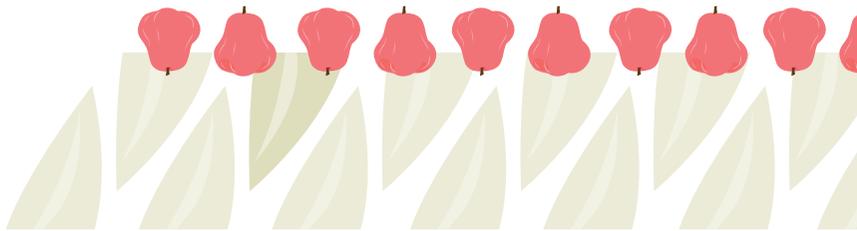
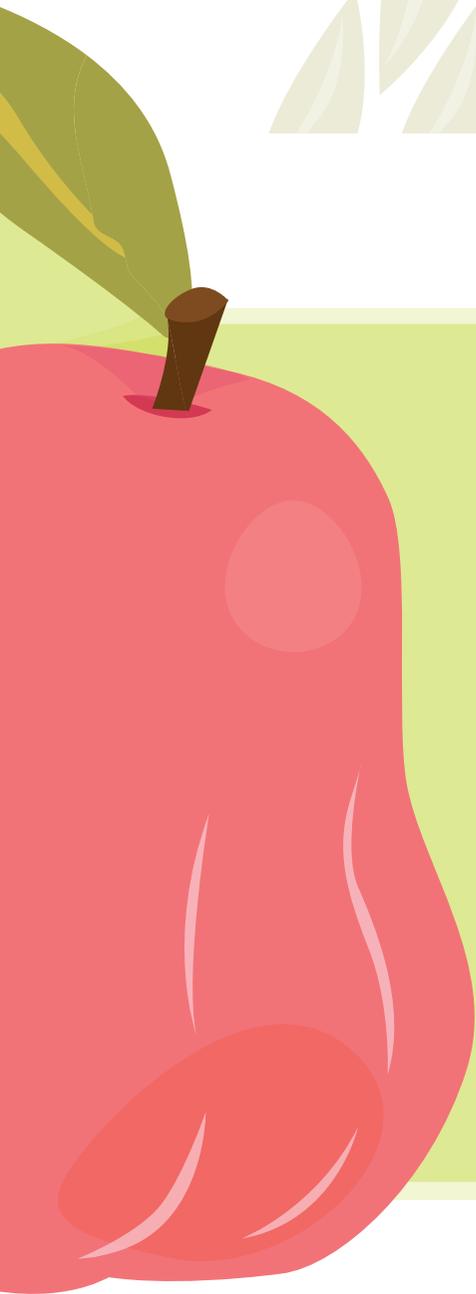
嘉義縣為副熱帶及熱帶氣候交界，很適合種植果樹，嘉義縣梅山鄉圳南村更有「蓮霧的故鄉」之稱，村民替蓮霧取了個霸氣的名字「黑霸王」。全鄉種植面積據100年農業統計年報指出約200公頃，主要種植在海拔200-800公尺的山坡地。

老蓮霧品種佳，圳南村內的蓮霧都是由蓮霧母樹分株而成，據說台灣南部的黑珍珠蓮霧就是從梅山鄉的蓮霧母樹分株的，可見得其歷史相當悠久。

圳南村中的百年蓮霧樹，以林家祖厝後院兩百多歲的老蓮霧樹最有名，但921地震後蓮霧母樹逐漸自然死亡，現在只剩巨木塊橫躺在林家後院，我們仍可透過老照片回憶蓮霧母樹的英姿。



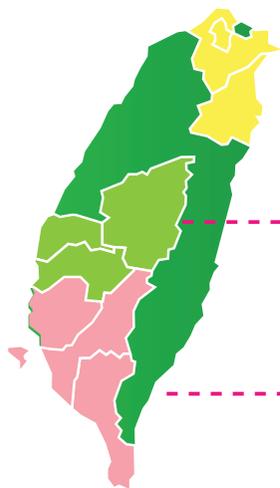
◀ 圳南村村幹事劉啟安提供/圖



## 台南市孔廟老蓮霧

台南市南門路及友愛街口孔廟東北方，每當夏季就可看到四棵蓮霧連成一線，結了滿滿的果實，兩棵白蓮霧、兩棵粉紅種，相傳自第二次世界大戰至今已有七、八十年的歷史。

這裡的老蓮霧完全自然生長，未受人為改良，因此保留了蓮霧的古早味，包括果粒小、種子大，甜度不高，有著傳統的澀香味，這就是老一輩人所回味的土蓮霧味道。夏季一到滿樹的果實經微風一吹，叮叮咚咚落滿地，白的粉紅的鋪成大地的彩色地毯，你一定要來看！

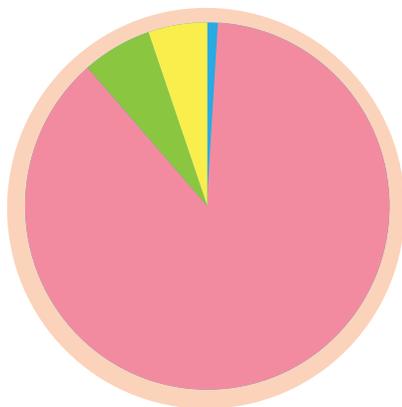


宜蘭市	3,831	公噸	— 礁溪、冬山、員山、頭城
新北市	157	公噸	— 八里
台北市	109	公噸	
嘉義市	3,922	公噸	— 梅山
南投市	722	公噸	— 豐丘
雲林市	177	公噸	— 古坑
屏東市	62,733	公噸	— 內埔、林邊、麟蹄、麟洛、里港、鹽埔、高樹
高雄市	5,887	公噸	— 六龜、旗山
台南市	270	公噸	— 新市

[行政院農委會 2011]

蓮霧總產量 78,109 公噸  
[2011 年農業統計年報]

北部	4,097	公噸 / 5.24%
中部	4,821	公噸 / 6.17%
南部	68,890	公噸 / 88.19%
其他	0.4%	



蓮霧是國內高經濟作物，性喜濕熱，主要生產地為屏東、高雄、嘉義、宜蘭，南投、雲林、台北均有少量種植，目前全世界以台灣所生產的蓮霧品質最好且品種豐富，都是農民不斷改良研發的成果。

台灣各地所產的蓮霧因環境條件而有所差異，南部盛產期集中於11~6月、中部為8~11月、北部為7~9月，產地與產量近九成分布在高屏地區。

依據行政院農委會2011年農業統計年報資料顯示，國內蓮霧總產量約為78,109公噸，主要栽培縣市產量屏東縣62,733公噸位居第一，高雄縣5,887公噸次之，嘉義縣3922公噸，宜蘭縣3,871公噸，南投縣722公噸，雲林縣177公噸，新北市157公噸及台北市109公噸。

資料來源：行政院農委會2011年農業統計年報

台灣蓮霧產地及產量分佈數值

產地	產期	縣市	年產量 (公噸)	NO	產量
北部	7-9 月	宜蘭縣	3,831	4	4,097 /5.24%
		新北市	157		
		台北市	109		
新北市：八里 宜蘭：礁溪、冬山、員山、豆蔻城					
中部	8-11 月	嘉義縣	3,922	3	4,82 /6.17%
		南投縣	722	5	
		雲林縣	177		
雲林：古坑 嘉義：梅山 南投：豐丘					
南部	12-7 月	屏東縣	62,733	1	68,890 /88.19%
		高雄縣	5,887	2	
		台南市	270		
台南：新市 高雄：六龜、旗山 屏東：內埔、林邊、萬巒、麟蹄、各、里港、鹽埔、高樹					



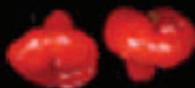
# *Wax apple varieties*



1. Red

2. Red

3. Red



4. Red



5. Red



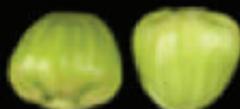
6. Red



7. Red



8. Red



9. Green



10. Red



11. Green



12. Green



13. Green



14. Green



15. Green



## 我的家族成員



蓮霧從顏色來分主要可分為深紅色種、粉紅色種、白色種及綠色種…等，歷經數十年消費市場的選擇，南洋粉紅色種為主要栽培的品種。

由於品種過於單一化無法滿足消費者的需求，且南洋種有果型小、易裂果、著色不深紅及低溫寒害等缺點。近年來經過農民及改良單位積極改良及研發其他品種。

目前市場上有自泰國、印尼大果及越南引進的白色、綠色及深紅色長型蓮霧品系，先後於蓮霧生產淡季上市，品種多樣且特殊，價格也不錯，利用蓮霧品系少量多樣化做市場區隔，增加民眾選擇性，也可以成為蓮霧生產的新策略呢！

蓮霧栽培品種眾多，選擇品種時需配合果園條件及生產計畫，並瞭解各品種之生長及果實特性，以達到適種適作，提高生產效率。目前主要栽培品種為南洋粉紅種及大果品系，新興品種如泰國種及印尼大果種亦有規模生產，各品種特性分述如下：

## — 南洋粉紅種

### 果形：

果實大，圓錐形，果頂寬約6.4公分，縱徑與橫徑相近約5.5-7公分，無種子。

### 重量：

平均果重約100~150公克。

### 代表性蓮霧：

黑珍珠

### 代表性

目前台灣栽培產量最多的品種，約占全台95%的產量，俗稱南洋蓮霧，其根系強健、生長快速、較耐淹水及鹽鹼土質。

### 果皮

冬果果色深紅，果肉質地較硬而脆。

顏色

### 甜度

糖度約12° Brix。

12°  
Brix

### 產地

北部  
7-9月

### 產期

南部  
11-7月

陳思如/圖



## — 大果種

### 果形：

果長約6.9公分，果頂寬約7.6公分，果臍平或微凸，果寬常大於果長，果皮具有明顯隆紋。

### 重量：

平均果重約150~180公克。

陳思如/圖



### 代表性

大果種為南洋種芽條變異所選拔出的大果品系的總稱，至少有5-6個不同的品系已被選用於經濟生產，果實碩大，適合做為禮盒果品。大果種為南洋種芽條變異所選拔出的大果品系的總稱，至少有5-6個不同的品系已被選用於經濟生產，果實碩大，適合做為禮盒果品。

### 果皮

深紅色至暗紅色。

顏色

### 甜度

糖度約12-13°  
Brix。

12-13°  
Brix

### 產地 / 產期

北部	—	產地調整後 屏東縣
7-9月		11-7月



## - 泰國種

### 果形：

果長約10.1公分，果寬約6.2公分。

### 重量：

平均果重約130~200公克。

賴茂盛/圖



### 代表性

本品種於泰國廣泛栽培，泰文名稱 Thub Thim Chan 意為「紅寶石」，於民國90年自泰國引進，果型較長如飛彈為其特色，因此市面上「子彈蓮霧」、「飛彈蓮霧」即此品種。

### 果皮

新葉呈紫紅色，果色鮮紅至暗紅色。

顏色

### 甜度

因部位而異，果梗約10~12° Brix，果滷部12~14° Brix，果肉脆但纖維較粗，裂果率較粉紅種略低。

12°  
Brix

### 產地 / 產期

南部  
12-7月

## — 印尼大果種

### 果形：

果長約12公分，果寬約8.6公分。

### 重量：

單果重約為250-350公克，亦可達400公克以上，每串留果量以3-5粒為佳。

陳思如/圖



### 代表性

印尼大果種果形碩大如巴掌，口感甜脆且具有葡萄香氣，因此又稱為巴掌蓮霧或香水蓮霧。

### 果皮

果面具紋溝，隆起部呈紅色，平面部呈黃綠或綠色，果窪部有紅斑並深且大。

顏色

### 甜度

可溶性固形物含量全果平均約10° Brix，酸度較其他品種低，果肉脆而纖維細，裂果率低。

10°  
Brix

產地 / 產期

南部  
6-10月

我是夏天還是冬天出生的呢？



- 炎熱的夏天，大咬一口蓮霧，多麼止渴阿!!  
過年送蓮霧，貴氣又大方；端午節送蓮霧，  
驚喜又消暑!!  
咦??蓮霧不是夏季的水果嗎?怎麼冬天了市場  
上還看到一籃籃可口多汁的蓮霧呢?  
蓮霧到底是什麼季節的水果呢?



- 蓋黑網穿裙子  
減少日照，提前催花

陳思如/圖

原本蓮霧主要產季在夏季的5-7月，也正值台灣的梅雨季節，高溫多雨的氣候會讓蓮霧果皮顏色變淡、落果多且病蟲害也猖獗，不僅栽培成本高，品質也不易達到市場的要求，夏天的水果多樣，農民種植實在不敷成本啊！

因此農民自行研發技術利用環刻、淹水、斷根及蓋黑網穿裙子等逆境處理，不但讓蓮霧在11-3月產出冬果，逐年調整也讓現在夏天蓮霧的季節漸漸延長為5月至10月，冬天蓮霧為11月至隔年5月，不僅因應年節市場需要，更讓蓮霧產季遍布全年，所以蓮霧現在既是夏天的水果也是冬天的水果囉！

## CH2 蓮霧變身—加工廠

2.1 預防我生病被蟲咬的四妙招

2.2 蓮霧姊姊的新娘秘書

採收裝籃去

分級論身價

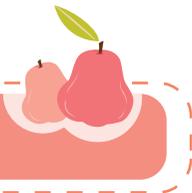
預冷好外銷

包裝穿衣囉！

2.3 吃我讓你從內到外水嫩嫩



## 預防我生病被蟲咬的四妙招



由於台灣高溫多濕，病蟲害繁衍容易，蓮霧從開花到果實成熟都有各種不同的病蟲害，必須化學及物理防治方法並用，以降低蓮霧的損失。

蓮霧植株及果實對農藥相當敏感，用藥不當易造成藥害，所以在栽培各時期需隨時診斷病蟲害，並採取田間衛生管理，主要包含清園、化學防治 - 施以安全藥劑、適時對症下藥、物理防治 - 套袋等綜合防治四要點，以有效管理蓮霧病蟲害，確保蓮霧品質。分述如下：



### 1. 清園

- (1) 例行性地面消毒等清園工作，施肥及排灌等管理。
- (2) 避免將得病之落果及病蟲害枝條隨意丟棄在園中，容易滋生病蟲害。
- (3) 定期修剪低垂、過密枝條並隨時剪除病蟲害枝條，收集果園內落葉、枯枝、病果、病葉、枝條集中全部清除，或放入黑色塑膠袋曝曬。
- (4) 亦可用攪碎機攪碎埋在土中，酌施氮肥促進分解做堆肥。
- (5) 配合果樹更新修剪使植株生長健壯。

## 2. 化學防治-施以安全藥劑

(1) 藥劑可參考主管機關之公告或參閱行政院農委會蓮霧館-安全用藥篇。

(<http://kmweb.coa.gov.tw/subject/mp.asp?mp=253>)

(2) 每次施藥時，請勿時常重複使用或輪用相同機制之藥劑，以避免果樹造成抗藥性，防治效果打折扣之情形發生。

(3) 農友選購及施用農藥時，先了解各種農藥之作用機制，可依安全用藥篇表列選用、混用或輪用不同機制之藥劑，利用不同作用原理以達到殺蟲或殺菌效果。

(4) 推薦用藥及安全採收期僅適用國內，外銷用藥須符合輸入國檢疫規範。

(5) 遵守安全用藥原則。



### 3. 適時對症下藥

- (1) 防治病蟲害必須對症下藥，需先瞭解蓮霧主要病蟲害之發生情形、對象及安全有效防治方法，再選用適當藥劑使用。
- (2) 蓮霧病蟲害防治強調以生態為基礎，以經濟、安全、有效為目的之管理策略，利用耕作、非農藥、物理及化學等綜合病蟲害防治，來達到防治效果。
- (3) 遵守適時、適藥、適量的用藥原則。
- (4) 遵守安全採收期，遵守吉園圃之規定，實施生產履歷紀錄，以落實安全農業為目標。

#### 4. 物理防治-套袋



##### 病蟲害防治

蓮霧病蟲害危害部位主要集中在果實，因此蓮霧套袋是直接保護蓮霧最有效的方法，可減少病蟲害、鳥害、並降低水及低溫等天然災害，同時可以防塵、防日曬、避免農藥殘留等功能，讓果實在袋內生長，不但安全性提高，蓮霧果實漂亮完整，使其經濟價值更高。

- (1) 從盛花期開始在套袋前7天施藥2次，要等藥劑乾了之後再套袋，否則蓮霧容易發病。
- (2) 施藥時，樹幹、枝條、果實、葉片、地面等部位都要進行噴施。
- (3) 病蟲害防治工作應從新梢期、開花期就開始。



##### 紙袋準備

- (1) 套袋前一晚，浸濕紙袋口5公分部分。
- (2) 浸軟後用去多餘水分，袋口朝上，成束直立放置，上覆濕布或不透氣塑膠布。



##### 套袋實施步驟

- (1) 套袋材質：採用防病、防蟲、透氣或透光、有排水孔、不怕雨水或藥劑淋濕紙袋。
- (2) 套袋適期：幼果期(吊鐘期)。
- (3) 植株病蟲害防治：套袋前應疏果先將有蟲蝕、病害、畸形、裂果等幼果先移除，約留一串5~7粒果實，徹底實施病蟲害防治施藥工作。



1. 配合疏果作業，每個紙袋內至多留5-7粒果實，每棵樹最多套200~250袋，依樹齡大小增減。
2. 套袋開口之鐵線要綁緊，避免雨水進入，而感染病菌，套袋最好在一日內全部作業完成，若當日未套袋完成之植株須重新施藥防治，再套袋。如噴藥後遇雨，亦須重新施藥。



大果種約留一串四~六顆果數，以高品質為生產目標。



套袋時應先將袋口的中間左右重疊密封後，再將多餘的部份往中間收縮。



開口鐵線要旋緊，避免水分進入，感染病菌。



避免袋口形成漏斗形，否則容易蓄積雨水並流入袋內。



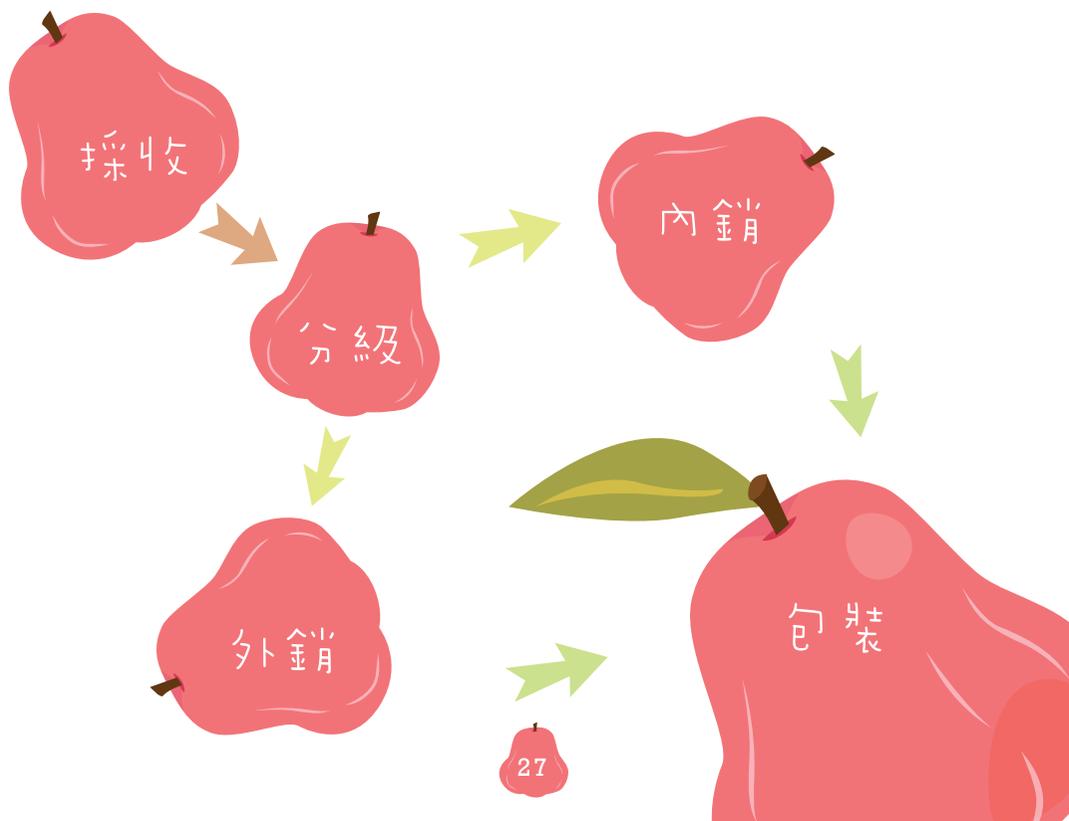
# 套袋後的植株



蓮霧姊姊的新娘秘書



壹頁





蓮霧果實成熟時，果臍展開為其特徵，採收時間應在清晨，果實在受到日曬之前採收，鮮度佳，果肉質地較硬，有利於長程貯運。

蓮霧因皮薄容易造成機械性損傷，為避免蓮霧碰撞，採收時為整串剪下，連同紙袋一起放入底部或邊層有柔軟墊物的塑膠籃中，小心運至包裝場，進行選別的工作。



包裝場收到蓮霧後，將袋中蓮霧串取出並一粒粒分開做選別的工作，蓮霧品質分級標準大致可區分為內銷及外銷兩類，內銷又可分為人工選別與光波選別兩種標準。



### 內銷—人工選別

人工選別至今尚未有統一的選別標準，傳統的分級方式主要以顏色、大小、重量及外觀有無瑕疵等外部品質來決定蓮霧等級及售價，每位農民自己種出來的蓮霧心中自有一套審核標準，不同產地間各有其分級標準，不同季節也有不同的分級標準，較難統一標準，不但費時、費力且成本高；且果實內部品質測試甜度，必須採破壞式的方式進行，無法用於線上分級，因此利用人工檢視水果容易造成等級及實際品質差異過大，無法取信消費者，提高果品價值。

目前品牌蓮霧訂定分級規格，即甜度在 $12^{\circ}$  Brix以上，單果重150公克以上，無病蟲害及裂果現象者為良品。分級時，人員需戴手套，減少指甲或其他物體對表皮的碰傷及減少病菌感染的機會。



嘉義縣梅山鄉圳南村蓮霧農民—陳良顯夫婦，親切說明蓮霧分級及選品，乍看是滿地漂亮的蓮霧，但仔細一瞧裂果淘汰的也是一座山，農民雖無奈，但總是用靦腆的笑容和正向的心情面對，很是佩服!!

分級方式主要以顏色、大小、重量及外觀有無瑕疵等外部品質來決定蓮霧等級及售價，每位農民自己種出來的蓮霧心中自有一套審核標準。





現在電腦不僅能「選土豆」也能「挑水果」，光波檢測其實就是利用近紅外線技術檢測每一顆蓮霧之內部糖度，並以影像偵測技術，檢測蓮霧色澤與體積，經由電腦運算後準確分級，達到公正客觀，品質一致之標準。所以由光波把關的黑珍珠，將蓮霧之果粒大小、色澤、糖度，利用光感應檢測，依標準區分為A、B、C三級，各級中並有三種大、中、小不同規格，不但在外觀色澤、重量及糖度上均可以維持一個穩定的品質，且經過該檢測中心認證過的蓮霧才可以稱為「光波蓮霧」。



● 國產化光電水果品質選別系統全貌



● 蓮霧光波分級機設備及目前使用情況

高雄農改場游景昌／圖



## 外銷蓮霧品質分級標準

依果粒大小分4級：特大(120-150g/粒)、大(100-120g/粒)、中(86-100g/粒)、小(75-86g/粒)。

依品質分成AAA、AA、A、BBB、BB、B等6級，A級品甜度在10°Brix以上，B級甜度在8°Brix以上；A代表深紅(黑)，B代表淺紅(粉紅)，AAA代表鮮黑，AA代表泛黑，A代表淡黑，BBB代表鮮紅，BB代表泛紅，B代表淡紅，故蓮霧共分為24級。

按照標準進行包裝，由於不同品級訂定不同價格，行銷時可以市場需求決定供貨品級，而達市場區隔之目的。

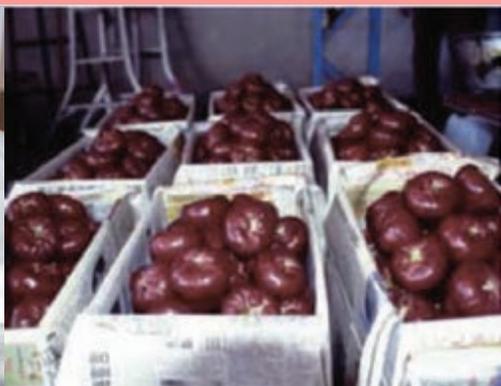


## 預冷好外銷

高雄農改場陳明昌／圖文

在台灣內銷的果實，分級後直接裝箱出貨，但外銷的果實由於集貨時間較長，在分級後會先行置於冷藏室預冷，再行包裝。包裝後的紙箱暫放於冷藏庫，其溫度一般在10~12℃之間。預冷可有效延長貯藏時間，但溫度不宜過低且時間不可過長，以免造成果肉褐變及寒害腐損。

蓮霧外銷目前以6公斤紙箱包裝，試驗結果顯示以0.03mmPE塑膠袋＋一層不織布＋蔬果套＋乙烯吸收劑的包裝方式貯藏效果最佳。包裝具有保鮮作用，可避免果實碰撞磨擦、防止失水及降低乙烯作用，達到蓮霧果實保鮮效果。



● 外銷蓮霧包裝方式

● 內銷蓮霧包裝方式

（紙箱＋PE塑膠袋＋不織布＋蔬果套＋乙烯吸收劑）

## 包裝穿衣囉！



高雄農改場李賢德／圖文

品牌蓮霧包裝時容器以子母箱包裝較合乎運輸的安全方便及市場的消費需求。子箱容量2公斤，裝箱時宜用果套或紙絲逐粒保護，果實放置時相鄰的兩行，果頂及果底交互排列。每4~6個子箱合裝成一個母箱。

包裝盒、箱除了印了品牌商標、產品編號及吉園圃之標誌外，應標示產品名稱、品牌、品種名稱、重量（個數）、生產單位、地址、電話、食用及儲藏方法建議與最佳賞味期限等內容。由行口或拍賣市場出售的非品牌的蓮霧，因通路不同，其分級要求程度亦不同，如包裝箱的容量、材質、內裝的層數、襯墊物或蔬果套有無等，有不同供應市場需求方式，但均要求減少擦壓傷。平箱的包裝較塔型包裝的損耗少；分層加紙絲或報紙襯墊也能降低擦壓傷的損失。



蓮霧禮盒



以果套或紙絲逐粒保護，放置時相鄰的兩行，果頂及果底交互排列



平箱的包裝損耗較少，分層加紙絲或報紙襯墊也能降低擦壓傷的損失



吃我讓你從內到外都水嫩嫩

蓮霧不需去皮，去除果蒂、果臍後即可食用，  
是很方便食用的水果!!



**營養成分** — 蛋白質、膳食纖維、醣類、維他命A、B1、B2、C  
及鈣、磷、鎂、鉀等礦物質。

台灣蓮霧營養成份(每一百公克含量)

水分 。公克	纖維 。公克	灰分 。公克	鈣 。毫克	磷 。毫克	鐵 。毫克	B1 。毫克	B2 。毫克	C 。毫克
89.8	0.6	0.3	21	23	0.4	0.03	0.04	20

資料來源：行政院農委會－水果消費寶用手冊

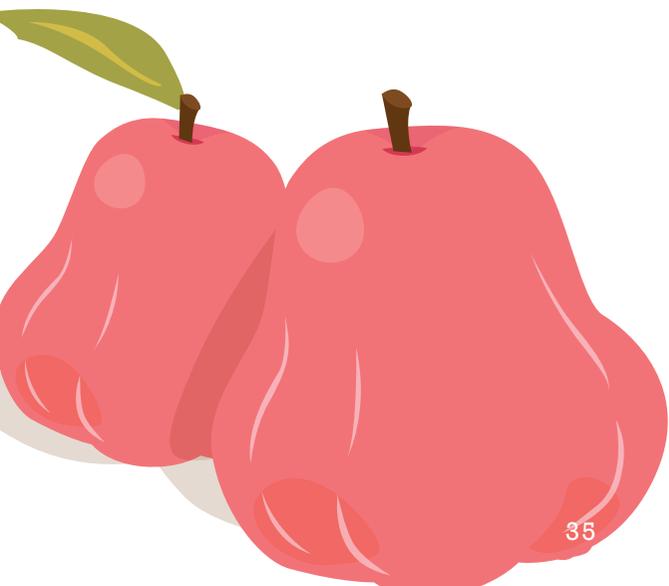
### 吃蓮霧前要注意

1. 頻尿者、腹瀉者不宜多吃。
2. 脾胃虛寒者不宜多吃。
3. 生理期容易經痛者少食。
4. 不適合胃酸或胃潰瘍的人食用。



## 吃蓮霧的益處

1. 清熱利尿：每一百克的蓮霧中含有89.9克的水分，可清熱利尿，尤其像盛暑熱夏容易口乾舌燥，或因運動大量缺水或日曬脫水時，都可以吃蓮霧補充水分舒緩不適。
2. 改善高血壓：葉酸與鞣酸，對改善高血壓十分有益。
3. 潤肺、止咳化痰：多吃蓮霧，可幫助呼吸道止咳、化痰及緩解肺熱所引起的咳嗽積痰問題，有助潤肺之效。另外，蓮霧加芹菜煮三碗水加上少許的冰糖，一併食用下肚，有助於減緩乾咳無痰或痰不易咳出的情況。
4. 幫助消化：胃脹及排便不順，蓮霧的膳食纖維則可促進腸胃蠕動，幫助消化。且蓮霧抹上微量食鹽食用，可減緩消化不適，亦能生津止渴。
5. 平衡體內酸鹼值：鉀對於平衡體內電解質與酸鹼度都有幫助，亦有助於維持細胞健康。
6. 熱量低、含水量高的減重聖品：蓮霧每次以1~2顆適量，因蓮霧含有粗纖維且熱量低，每一百公克只有34卡的熱量，是減重者的好伙伴。蓮霧水分含量高，易使胃部產生飽足感，在飯前空腹食用，可減少正餐食量，同時也有助於減少膽固醇與動物性脂肪的吸收。



## CH3 蓮霧市集－買蓮霧去

- 3.1 東港蓮霧達人－黃進文
- 3.2 台灣海拔最高的蓮霧  
－北玉山蓮霧
- 3.3 蓮霧之鄉  
－梅山鄉圳南村黑霸王蓮霧
- 3.4 台灣首創溫室蓮霧  
－謝孟洋的蓮霧冒險之旅
- 3.5 教你挑蓮霧囉！
- 3.6 看仔細～蓮霧的身分證！



## 東港蓮霧達人—黃進文



蓮霧達人黃進文以「用心經營、提高品質」，「優質農業、健康生活」為種植理念。

徐清銘/文，黃進文提供/圖

東港鎮蓮霧第2班是第一個通過吉園圃標章、建置產銷履歷的蓮霧產銷班，東港蓮霧第2班生產兼顧生態的努力，班長黃進文可說是引領的號手，多項創新作為均由他率先嘗試，班員隨後跟進。有意思的是，黃進文是半路出家，民國 91 年才接手父親的蓮霧園，一介農業新兵，反倒跳脫傳統、闖出新局面。

黃進文回憶，蓮霧園長期使用化學肥料，土壤更顯得硬實，園內寸草不生，不利於微生物繁衍，當初從農業改良場學得草生栽培觀念後，即引用於自家蓮霧園行草生栽培，雜草鬚根鑽鬆了土壤，更吸引蚯蚓、昆蟲、細菌聚生，土地恢復了元氣，果樹根系也有更舒適的伸展空間，根系綿密壯實，樹樞當然也健壯。退下第一線的老父看不慣果園雜草叢生，以致他時常挨罵，庄內長輩也經常笑他懶惰、不會照顧蓮霧，直到後來顯現成果，觀感才改變。



黃進文也是台灣第一壽螺製成有機肥，把危害環境的福壽螺轉變成有機肥，維護大自然。



草生栽培不使用除草劑，維護生態、愛護地球，種出優質冠軍蓮霧。



使用蓮霧碎枝機，不露天燃燒蓮霧枝條，以減少空氣汙染。

使用有機肥是黃進文另一項堅持，他調製的有機液肥以豆餅、米糠、糖蜜為主要成分，另外適度添加過期牛奶、魚類、雞蛋，經過微生物發酵至一定程度才派上用場。果樹修剪的枝條、落葉也是有機質的來源，修剪枝條是蓮霧催花、結果的重要作業，每年剪除的枝條數量可觀，果農原本多半以焚燒方式處理，黃進文改以機械直接絞碎入土，成為有機施肥的一環。

黃進文的行銷通路以宅配直銷佔大宗，網站網址特地取名為「我愛蓮霧」的諧音「5205」，內容有個人簡介、栽培理念、蓮霧知識、還有栽培全程作業照片，介紹相當完整，他認為，經營直銷宅配，與顧客密切互動、建立信任感非常重要。曾經有 2 名客戶從嘉義不動聲色前來拜訪，對果園管理情況感到滿意才下訂，而後每年固定購買量達十幾萬元成為忠實客戶。

黃進文熱心公益，在農忙閒暇之際除了擔任慈濟義工外，蓮霧盛產時節，四處寄送自家的蓮霧給育幼院小朋友，箱裡還附上紙條，小朋友如意猶未盡，還可來信再寄送，他並招攬班員加入行列，讓更多育幼院的小朋友開懷分享農民收成的喜悅。



## 台灣海拔最高的蓮霧—北玉山蓮霧



徐于婷/圖文

南投縣信義鄉豐丘有種蓮霧你知道嗎？

豐丘本盛產巨峰葡萄，不說大家都不知道原來這也有蓮霧呢！

蓮霧主人王國棟(阿棟)是農家第二代，年輕開始就跟著王爸爸務農種果樹，主要以薑為主，但因薑耗地力，收成後必須要休耕幾年來恢復地力，可種植的土地越來越不好找，不輕鬆也不符合經濟效應，幾年下來發現薑的市場不斷在萎縮，想想也該要轉型了。有個機緣讓阿棟跟王爸爸在九二一大地震後，來豐丘買地種蓮霧，也是豐丘蓮霧的先鋒部隊呢！因豐丘海拔較高，剛開始摸索也是走過許多失敗路，但失敗越多也讓阿棟從中學習更多，成長更快。

阿棟家住在嘉義縣梅山鄉，蓮霧園在南投縣信義鄉望美村，當蓮霧要進行準備工作時，阿棟就短暫住在山上的工作室，就近照顧這片土壤與蓮霧，蓮霧園分種兩處，一處在海拔約800公尺的信義鄉，另一處則在超過1000公尺海拔的玉山山麓區，除了擁有得天獨厚的自然環境條件外，日夜溫差約15度的氣候也考驗著阿棟的生產技術與品質，異於其他產期，這裡的蓮霧在八至十一月產出，雖有其產季獨特性，但也正值颱風季節，要豐收真不容易！



上山沿途路小蜿蜒像在坐雲霄飛車，但沿途景觀優美，空氣清新容易讓人忘了坐小貨車的緊張。聽到要坐小貨車上山看蓮霧，弟弟馬上跳上車興奮的說很好玩很刺激喔！讓我們心情也跟著雀躍不已。



阿棟的兒子自然的坐在車頂，把小貨車當成玩具爬上爬下，下了車也園裡活蹦亂跳，一會兒抓樹枝一會兒撿石頭，偶而追兔子、狗，蓮霧園就像大自然遊樂場一樣，讓小朋友盡情的追趕跑跳，十分有趣。

阿棟十多年種果樹的經驗，語重心長告訴我們，生產蓮霧對他來說不是什麼難事，要怎麼把蓮霧送出去才困難，剛開始幾年生產沒有通路，幾乎全部都交給行口販售，剛開始賣相好價格還不錯，一天天過去若沒有賣出去價格就會一直降，損失的幾乎都算在阿棟帳上，「賠了還是要賣，至少比看著它爛好吧！」，說得沒錯！但也道出許多農民的辛酸，賣出去也是把成本賺回來多一點，可以打平過生活就很好了！豈能求賺多呢？第二大危機就是颱風所造成的天災-土石流、道路中斷及大雨打落果等。幾年下來經歷了強烈颱風把蓮霧園和工作室都被沖掉大半的損失，也有因道路中斷導致盛產的蓮霧無法銷出去的困境，阿棟還是堅持一步步走下去…

經過十幾年的磨練，現在阿棟的蓮霧不但通過了196項無農藥殘留的檢驗，太太圓榕與阿棟是大學同學，夫妻兩人分工合作一起成功打響北玉山蓮霧自有品牌，不但為自己的蓮霧找出路也幫身邊一樣用心經營的農友找通路，逐步將自產自銷的比例增加，特別在中秋節有推出





圳南村老村長陳良湖為在地耆老，家族在此已傳到第十代，六十多歲為民服務多年，憂心的說：我們這代就只剩三個而已，村內年輕人幾乎都不回來了，回來也沒工作阿！十分為圳南村的未來擔憂…

徐于婷/圖文

梅山鄉種植蓮霧歷史相當悠久，大部份集中在圳南、圳北村一帶，全村九成以上的村民皆種植蓮霧，遍及200-800公尺的山坡地，圳南、北村是在嘉152縣道左側的分叉路進入，一眨眼很容易錯過，而山上地址用網路搜尋也找不著，錯過很容易開到另一個山頭去喔！在這麼風景宜人的地方，大眾交通工具還不是這麼方便，在地人多騎機車及貨車運輸，深山內有些路十分陡峭且神祕，若沒當地人指引很容易迷路呢！

圳南村內小路多蜿蜒陡峭，但沿途滿滿白色鈴噹迎接著我們，蓮霧樹群各個樹幹粗壯又高大，幾乎都成遮蔭樹，可以看出歷史都非常悠久。村莊中很少外來遊客，偶爾有人健行路過或行口來載貨，進出的人多是住在村內的村民，雖然蓮霧之鄉已數百年歷史，也因環境條件及產季特殊，仍維持傳統的經營方式。

筆者疑惑圳南村為蓮霧之鄉，且產季8-11月與屏東完全錯開，照理說應該很有賣點與發展性，為何反而鮮少人知道呢？

陳村長感嘆說：全因古早傳下來無解的土地問題所致，圳南、圳北村幾代下來都務農，但只有土地使用權沒有所有權，這裡九成以上都是農民卻無法申請農保，遇到天災也卡在土地問題無法補助及賠償，政府部門曾協助過，但因種種土地延伸的問題一直困擾著農民…，回過頭還是想辦法填飽自己肚子比較要緊！



自然的生態環境處處有可愛的小動物，看～蜥蜴吐舌頭跟我們打招呼呢！

蓮霧園滿山遍野，蓮霧樹都個高十幾公尺，看樹上掛著一條一條橫槓，這裡的農夫除了要會種蓮霧外，爬樹也是基本條件之一喔！不然種出來採不到也是一場空啊！



圳南村陳村長務農一輩子，很有研究精神，笑咪咪說他現在正在試種巴掌蓮霧，還有兩棵在樹上，有手掌這麼大!! 可惜生病了～剛好進大家的肚子一飽口福！





川南村蓮霧種滿山坡，最可愛的鄰居就是山中的野猴子，還會成群結隊下來採蓮霧，村長說趕也趕不走，牠們也要生存啊！聽到鞭炮響還開玩笑要鄰居農友不要放鞭炮趕猴子，不然猴子會跑到他這邊來吃蓮霧，笑說大家平均吃一點才不會損失太大啦！村長甚至還突發奇想買好幾個模特兒穿著鮮豔衣服，綁在蓮霧樹園中要驅趕猴子呢！真是一絕！

村長也觀察過猴子採蓮霧，發現原來他們不是只來吃，還想外帶，但不知道要用容器裝，就採了一顆夾腋下，又採一顆夾腋下…不斷重複…結果！摘了一堆腋下永遠只有一顆，其他都掉地上了，雖然看蓮霧掉滿地心疼，但村長說看到猴子採蓮霧動作真的很有趣！嘆~這就是共生啊！

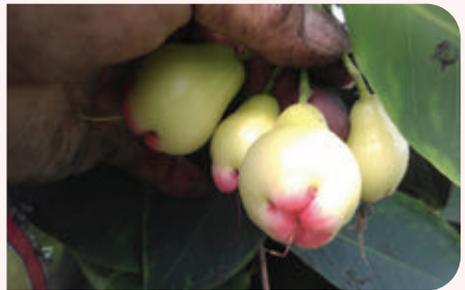


## 台灣首創溫室蓮霧－謝孟洋的蓮霧冒險之旅

徐于婷/圖文，部分謝孟洋提供/圖

2012年5月嘉義縣六腳鄉首座溫室蓮霧首次收成，短短不到兩個月時間銷售一空，中部蓮霧產於梅雨季節，大雨後果肉易有甜度降低、水份流失且容易裂果三大問題，這也是六年級生謝孟洋決定以膠膜防雨棚來種植蓮霧的一大動機。

謝孟洋畢業於崑山科技大學，原本師習塑膠模具，因爸爸年紀大，十六年前回來接手農事，剛開始學習種植番茄、苦瓜及絲瓜等，但卻很有自己的想法與做法，不跟隨大家看到什麼價格好，就一窩蜂跟著生產，產量多價格必跌，也就更跳脫不出價格戰。因此謝孟洋除了承襲父親的技術外，不斷到處進修吸收新知，一心發展出自己的路：「大家都在種玉女番茄，我的吃起來就是跟別人的不一樣！而且吃過我的都會喜歡，再吃別人的就不習慣！」謝孟洋很有信心的說著。



謝孟洋種植的夏季蓮霧，表皮呈現上綠下粉紅色澤，果實底部甜度可達12至15度，清脆可口，有傳統蓮霧的特殊香氣，農民又稱「香水蓮霧」。

謝孟洋主要是園區種植管理、太太協助採收後包裝、妹妹擅於行銷、爸媽管理工人，全家總動員分工合作，也自成一條產銷鏈，謝家除了生產外，在通路方面包括行口、農會，同時也發展自有品牌-木植本，專攻網路自產自銷，提供高品質大盤價的優惠，堅持讓消費者以合理的價格買到優質水果，堅持好還要更好的精神。



謝孟祥的溫室蓮霧園  
就在六腳國小崩山分校附近



看這溫室有多熱，連蓮霧樹的葉子都被烤乾了，可見這溫室的溫度有多高！



溫室蓮霧園中架滿了支架，已收成完慢慢要疏枝，開始長新葉了。



謝孟洋種植的夏季蓮霧，表皮呈現上綠下粉紅色澤，果實底部甜度可達12至15度，青脆可口，有傳統蓮霧的特殊香氣，農民又稱「香水蓮霧」。

藉著番茄成功的研究經驗與精神，四年前開始種植溫室蓮霧，一來是避免梅雨季節蓮霧的三大問題，最重要還是要挑戰跟別人不一樣的種植方式！兩年前六腳鄉農會推介改種新品種「巴掌蓮霧」，接受縣府農業處輔導後，今年首次收成採收不到50%，但不到兩個月的時間已銷售一空！謝孟洋說溫室內溫度高變化大，自己對品質的控制還不熟悉，笑說還要再接再厲繼續鑽研，未來希望可以控制蓮霧的甜度，提供甜度穩定的高品質蓮霧。

走一趟溫室，夏季正午室溫已達35度左右，溫室內大約到47度，溫室內鐵架幾乎都高溫57度，何須花錢去三溫暖呢，這裡就有現成的烤箱，大伙光是在溫室中站著不動就滿身是汗了，看著他把蓮霧當成小孩在照顧，吃進口純有機飼料又住溫室豪宅，採收前一個月停止用藥，並經SGS檢驗214項農藥零檢出，重信用，品質不到標準絕不出貨，寧可不賣也不打壞自有品牌的精神，讓我們為之振奮！

期待明年夏天有更多人可以品嘗到溫室蓮霧冒險家－謝孟洋所種出來的甜滋滋巴掌蓮霧！

在溫室中訪談真是耐力賽，謝孟洋認真的回答我們的疑問也斷擦汗，一會兒工夫背心都濕透了，這烤箱可不好待呵！



## 教你挑蓮霧囉！



陳思如、賴榮茂／文

蓮霧品種這麼多，該怎麼挑、怎麼保存呢？

蓮霧的大小和品質沒有直接關係，也絕對不是價格高就是好貨喔！



陳思如／圖

蓮霧風味四大要件包含甜度、多汁、脆、細膩，應挑選果實完整飽滿、果臍展開、果色深紅或暗紅、著色均勻且具有光澤、沒有外傷者為佳。一般說臍底愈黑、甜度愈高，萼片越分開表示越成熟，風味愈佳，另外，果實托在手上要有重量感，代表水份多果肉質地密實，海綿質較少，甜度高。

南部蓮霧農民有句口訣：「黑透紅、肚臍開、皮幼幼、粒頭飽，保證吃到笑孩孩」，保證讓你選到又香又甜又好吃的蓮霧。內行人都說蓮霧最好是整顆咬，從尖端往下吃才會越吃越甜向倒吃甘蔗一樣，若是剖半或切片就喪失其美好風味了。

買回新鮮蓮霧後，可以用乾淨的紙包起來或裝入塑膠袋綁緊放在冰箱冷藏，以減少水分散失，延長果實貯放時間。另外，由於蓮霧果皮較不耐碰撞，若遭外力破壞會加速腐爛及縮短貯放時間，因此在最好確保果皮之完整性並避免碰傷。



## 看清楚囉！蓮霧大身份證

台灣農產品安全追溯資訊網／圖文

行政院農業委員會為輔導農民正確使用農藥，以生產優質安全蔬果，而設吉園圃台灣安全蔬果標章，建立蔬果安全品牌的認證，一方面使消費者能夠以簡單的方式辨識安全農產品，一方面也鼓勵農民生產合乎安全標準的蔬果，進而得以提高農產品售價。



### 吉園圃安全蔬果標章說明

1. 「吉園圃」是由英文「GAP」音譯而來，為Good Agricultural Practice之縮寫，意思是優良農業操作，以適時、適地、適種等合乎自然的耕作條件來種植農作物，進而減少因為農業所帶來對自然環境之傷害，字體為藍色。
2. 二片葉子為綠色，代表農業。
3. 三個圓圈為紅色，強調農民遵守把握適時適地適種、合理病蟲害防治及遵守安全採收期三個原則，同時也代表此產品經過「輔導」、「檢驗」、「管制」之規範。
4. 標章下端編印9個阿拉伯數字識別號碼，包括縣市碼、類別碼、管制碼或印製年度代碼、流水號碼、鄉鎮別、產銷班別、班員

臺灣良好農業規範 (Taiwan Good Agriculture Practice, 簡稱TGAP) 可以從「台灣農產品安全追溯資訊網(<http://taft.coa.gov.tw>) 查詢到農民的生產紀錄，也代表驗證機構已經為您親赴農民的生產現場確認農民確實落實以下四個步驟：

1. 根據TGAP進行生產栽培。
2. 將產銷資料資訊化，輸入電腦。
3. 向驗證機構申請產銷履歷驗證。
4. 列印標籤，逐批張貼於產品包裝出貨。





## 臺灣良好農業規範標章說明

1. 外圈有產銷履歷農產品及TAP字樣，是Traceable Agriculture Product的縮寫。
2. 中心綠色符號同時呈現五個意象，包括綠葉意象，代表TAP農產品是大自然的恩賜；雙向箭頭，代表TAP農產品可追溯產品來源，也能從源頭追蹤去向；G字形，代表TAP農產品是Good Product，農產界的模範生；心形，代表農民的用心，以及TAP農產品讓您安心、信心、放心的特質。豎起的大拇指，代表TAP農產品的口碑形象，以及追求一等一的信念。

另外，產銷履歷農產品除了要使用標章外，還要在產品上揭示品名、追溯碼、資訊公開方式及驗證機構名稱等資訊，所以實際在產品上標章會跟這些資訊整合在一張標籤上面，常見的有下面兩種形式：



## CH4 蓮霧趣 一趣味軼事

- 4.1 林邊蓮霧母語詩
- 4.2 諺語—南風透，蓮霧著甜
- 4.3 蓮霧台語唸謠
- 4.4 台語唸謠—可舅
- 4.5 台語童謠—可舅娶新婦 (Bu)
- 4.6 誰說蓮霧不適合拜拜？  
可是招財的呢！
- 4.7 蓮霧樹枝再利用
- 4.8 蓮霧筆及蓮霧鑰匙圈DIY





蓮霧蓮霧烏透紅，  
外皮金滑嬌噹噹，  
枝濟脆甜真迷人，  
送禮大方格大扮，  
受禮實惠呵咯讚，  
這是林邊的名產。

— 母語老師 沅百靈

解釋

- 格（ㄍㄛˊ）— 同「恪」，至；到達之意。
- 嬌（國語念ㄍㄠˊ，台語念水）— 漂亮的、美麗的意思。



民國五十年起，屏東縣林邊鄉農民開始於崎峰村沿海一帶嘗試種植蓮霧，由於南部栽培地質鹽份含量高，外加海上吹來的南風含鹽量更高，使得植物的生理產生變化，結出來的果實甜度就特別高，因而有臺灣俗諺：「南風透蓮霧著甜」。

蓮霧除了果實味美外，亦是台灣早年常見的遮蔭樹。蓮霧樹齡可達數十年甚至上百年，樹高可達十公尺，樹型優美，樹冠濃密，雖然所生出來的蓮霧果實小，但因色澤暗紅，反光看起來像發亮的珍珠，且風味極甜，民國七十一年，當時擔任省主席的李登輝先生來訪林邊鄉品嚐蓮霧，豎起大拇指稱讚林邊鄉蓮霧果然是水果中的珍品「黑珍珠」，從此林邊黑珍珠聲名大噪，故有「黑珍珠」之名。



— 藝術工作者。戴珍妮



細漢ㄟ時，阿母揸我去蓮霧園，教我唸—  
蓮霧叢、蓮霧叢、蓮霧開紅紅，掛在枝、藏在葉、  
蓮霧挽未到，  
叫阿公、叫阿姨、舉竹篙來攏，蓮霧落、趕緊接、  
一人分一粒。  
大漢以後ㄟ這時—  
阮做子女ㄟ，攏嫁娶做頭路丫！  
轉來故鄉屏東ㄟ時，看到阿母猶原包著頭殼巾仔，孤  
單ㄟ走向蓮霧園！

<http://www.youtube.com/watch?v=Z7IS5nkk8uA>

高雄市教育局

阿舅阿舅種蓮霧，  
厝前厝後規大坵。  
甜物物兮烏珍珠，  
囡仔食甲飽嘟嘟。



$1 = C \frac{4}{4}$

小快板 詼諧地

## 阿舅

1 1 2̣. 3̣ | 5 5 3 0 | 5 5 6. 7 | i̇ i̇ 5 0 |

阿 舅 阿 舅 種 蓮 霧 ， 厝 前 厝 後 規 大 坵 。

i̇ i̇ 6. 5 | 3 6 5 3̣2̣ | 1 2̣3̣ 5 6̣5 | 3 2 1 - |

甜 物 物 兮 烏 珍 珠 ， 囡 仔 食 甲 飽 嘟 嘟 。

### 解釋

- 坵 (ㄍㄨㄣˋ) - 同「丘」，堆之意。
- 物 (ㄨㄛˋ) - 粉貌之意。
- 兮 (ㄒㄩ) - 文言助詞。相當於現在的「啊」或「呀」之意。
- 囡 (ㄋㄨㄢ) - 指小女孩或泛指小孩子之意。

- 黃榮泰

A-kū a-kū tshuā sin-pū,  
 阿舅 阿舅 娶 新婦 (pü)  
 Beh tsiah siánn-mih lóng-tsóng ū,  
 卜 食 啥物 攏總 有 (ü)  
 Ū hī ū bah ū tâu-hū,  
 有 魚 有 肉 有 豆腐 (hü)  
 Ū ke ū ah ū lián-bū,  
 有 雞 有 鴨 有 蓮霧 (bü)  
 ū tâu-hū, ū lián-bū,  
 有 豆腐 有 蓮霧 (bü)  
 Mā ū hó-tsiah ê bûn-tàn-iū.  
 嘛 有 好食 的 文旦柚 (iü)

解釋

卜食啥物：要吃甚麼。

物 (ㄇ一ㄝ) 一方言「什麼」之意。

新婦：媳婦。

C. 2/4. 阿舅 新婦  
 作詞編曲：黃榮泰

||: 5 5 5 5 | 3 5 5 | 5 1 3 2 | 1 2 |  
 阿舅 阿舅 新婦 卜食啥 攏總有

| 1 1 2 1 2 | 1 1 2 | 3 6 3 5 | 3 6 5 |  
 有魚有肉 有豆腐 有雞有鴨有蓮霧

| 1 1 2 | 3 6 5 | 1 1 6 6 5 | 5 6 5 |  
 有豆腐 蓮霧 嘛有好食的 文旦柚

55

誰說蓮霧不適合拜拜？可是招財的呢！



台灣是個傳統的社會，幾乎每個家庭都有拜拜的經驗，但你知道傳統拜拜的水果禁忌嗎？

能上供桌的水果種類很多，常見的有蘋果、橘子、水梨、香蕉等，但較少看到芭樂、番茄、釋迦甚至蓮霧，為什麼呢？供奉的水果大多從古代口耳相傳至今，似乎沒有明確的答案或原因。既然古代有這樣的傳說，我們從各方的觀點來看看到底有哪些說法。

芭樂、番茄都是連種子一起吃下肚的水果，但種子不易消化會排出體外，以前衛生條件較簡陋，人們常隨處在草地解放，芭樂、番茄的種子便隨處生長，所以老一輩的人會認為：「芭樂跟番茄是由糞便排出的種子所生長的果實」，拿來拜拜，對神明是非常不敬的，後來演變成凡是吃下肚無法消化會排出「籽」的，皆不能拜。

釋迦果型極像釋迦摩尼佛的頭，拜拜顯得不尊敬神明，要避開。而蓮霧內部是空心的水果，有一說若拿來求財必會一場空(空財)的寓意，也有人說蓮霧的底部有個凹口，被視為漏財的象徵，但也有人解釋它像古代的錢幣—孔方銅錢，屬吉祥水果，拜財神爺用蓮霧可招財等，很兩極的說法。這些都是台灣人有趣的拜拜習俗，但不論何種型式，誠心為一切之本，不要過於迷信習俗而造成自己及家人的困擾喔！

## 蓮霧樹枝再利用

藝術工作者－戴珍妮



● 蓮霧樹枝可以做成小丸子家族也可以做成筆筒喔！

● 可愛討喜的蓮霧筆了！  
蓮霧樹枝DIY再用黏土裝飾加工上色，就變成

蓮霧每年都要剪髮、剃頭，以往都用焚燒處理，不但會造成空氣汙染也很可惜，曾經進駐枋寮藝術村的藝術家戴珍妮突發奇想，蒐集農民不要的蓮霧殘枝，曬乾後嘗試做出古樸又實用的服飾搭配品，結合自然素材製作蓮霧樹枝周邊商品，包括蓮霧筆、名片架、筆座、杯墊、相框等，不但下鄉到各個蓮霧產地教導社區媽媽製作蓮霧手工藝，拿著取之不盡的材料，變化出更多的藝術品，也帶動起傳統農村的旅遊商機。

以前遊客總是為了選購蓮霧來到農村，現在蓮霧樹再利用經過七個步驟，包括採收、選材、分類、截枝、風乾、刨光及創作，就能DIY蓮霧紀念品回家，帶來的經濟效益是以前農民從沒想過的。

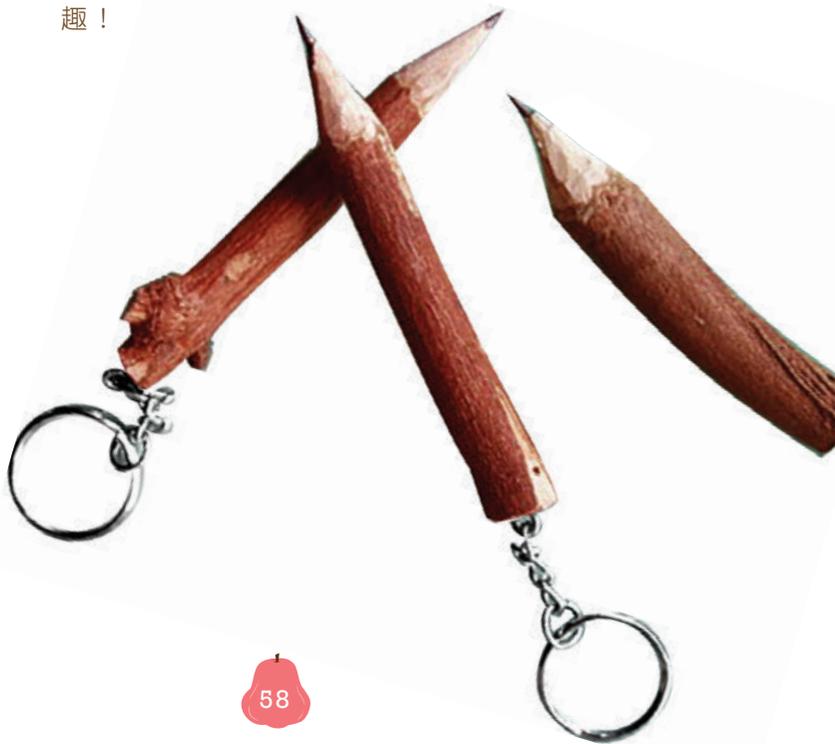
## 蓮霧筆 & 鑰匙圈DIY



使用材料與工具包括蓮霧樹枝、鑰匙圈、電鑽、細鐵勾、白膠

- 蓮霧筆：
1. 空心的蓮霧樹枝，用電鑽鑽入其中一端，使樹枝中空像個引導的軌跡。
  2. 利用與筆心半徑大小相同的鐵勾清理後，再將筆心沾白膠放入蓮霧樹枝中。
  3. 等白膠乾後，即可開始削鉛筆，至此蓮霧筆已經完成。

- 蓮霧鑰匙圈：
4. 進階製作蓮霧鑰匙圈，是將圈鑰匙圈配件沾白膠，從蓮霧筆後方轉入，靜置至白膠乾後，蓮霧鑰匙圈即完成。
  5. 大家也可以在蓮霧筆身上刻上文字，或是用黏土、其他配件裝飾，讓蓮霧樹枝作品更豐富有趣！



## CH5 蓮霧好料主題餐

- 5.1 蓮霧哇不哇
- 5.2 堅果蝦鬆蓮霧盅
- 5.3 蓮霧木耳山楂湯
- 5.4 蓮霧優格沙拉
- 5.5 蓮霧水果冰棒



芬  
蓮  
霧  
。主  
爾  
。主





## 蓮霧。哇。爾。哇

沈韋辰/廚師



### 食 材

1. 蓮霧 2 - 3 顆
2. 紅甜椒+黃甜椒各 1 / 4 顆
3. 蘆筍 6 根
4. 檸檬 1 / 2 顆



### 調 味 料

1. 哇沙米+美乃滋+檸檬汁，依個人喜好調配比例
2. 適量的鹽及胡椒粉
3. 可加上些微的青蔥、九層塔裝飾



### 做 法

1. 蘆筍削皮後用熱水川燙，起鍋馬上浸泡冷水，約 5 分鐘後切丁
2. 蓮霧去頭、去籽，切約 0.5 公分細丁
3. 紅甜椒及黃甜椒去蒂頭、去籽，去除裡面白色部分，切約 0.5 公分細丁
4. 1 + 2 + 3 拌在一起擠上檸檬汁，可隨個人喜好調整酸度



1. 蘆筍削皮後用熱水川燙



2. 蘆筍、蓮霧、紅甜椒及黃甜椒一併切丁後備用



調味料：  
哇沙米+美乃滋+檸檬汁，  
依個人喜好調配比例充分  
攪拌均勻後，所有食材即  
可酌適量調味料食用，完  
成蓮霧哇爾哇



3. 拌在一起擠上檸檬汁，  
可隨個人喜好調整酸度



4. 攪拌均勻後，依個人喜好  
酌適量調味料即可食用



## tips

1. 哇沙米跟美乃滋可購買超市調好的醬，美乃滋以原味為主。
2. 蘆筍削皮後比較順口，川燙後泡冰水是讓水鎖在蘆筍內，較脆口。
3. 若想讓調味醬充分鋪滿沙拉盤可準備一個小塑膠袋，將調味醬放進去袋口綁緊，從底部角剪一個細口，就可以擠出適量沙拉醬，而不會黏成一大球喔！



中里 雲霧 甘藷 長公 松又 甲水 田土



## 食材

1. 蓮霧 2 - 4 顆
2. 蝦仁適量(一人約三個蝦仁丁)
3. 紅甜椒、黃甜椒各半顆
4. 蘆筍 6 根
5. 美生菜 3 片
6. 芹菜兩段
7. 檸檬 1 / 4 顆

## 調味料

1. 適量的鹽及胡椒粉
2. 少許檸檬汁、堅果

## 做法

1. 蝦仁去蝦腸，洗淨後切小丁，加少許鹽巴靜置醃入味
2. 蘆筍削皮後用熱水川燙，起鍋馬上浸泡冷水，約 5 分鐘後切丁
3. 蝦仁、蓮霧、紅甜椒、黃甜椒、芹菜及蘆筍皆切丁備用
4. 蝦仁下鍋快炒至熟，再加入蓮霧、紅甜椒及蘆筍拌炒一下即可用美生菜盛裝
5. 將堅果切細灑上，再依個人喜好酌適量調味料即可食用



1. 蝦仁去蝦腸，洗淨後切小丁，加少許鹽巴靜置醃入味



2. 蝦仁、蓮霧、紅甜椒、黃甜椒、芹菜及蘆筍皆切丁備用



3. 蝦仁下鍋快炒至熟，再加入蓮霧、紅甜椒及蘆筍拌炒



## tips

1. 可用牙籤挑蝦腸，從頭貫穿到尾就可以輕易挑出蝦腸喔，使用牙籤時仍小心！
2. 蝦仁醃鹽巴炒過後帶些油脂及鹽份，蓮霧含較多水分，可綜合成清爽的口感。

薄霧木耳山植湯





## 蓮霧木耳山楂湯

沈韋辰/廚師

### 食材

1. 蓮霧 2 顆
2. 白木耳 3 大朵
3. 烏梅 5 g
4. 山楂 10 g
5. 清水 1 杯馬克杯
6. 黑糖 1 又 1/2 大匙

### 做法

1. 白木耳洗淨，泡冷水軟化再剪成小片狀
2. 蓮霧洗淨切塊狀
3. 烏梅和山楂放入鍋中加水以中火煮沸，再轉小火續煮 10分鐘
4. 放入白木耳和蓮霧，再煮約五分鐘
5. 趁熱加入冰糖攪拌溶化
6. 待涼放進冰箱，冰過後食用味道更好

### tips

1. 烏梅、山楂是減肥聖品，而白木耳和蓮霧都沒有熱量，是一道適合夏季的清涼甜湯。
2. 多水的蓮霧可以搭配海鮮類，像透抽、花枝、貝類…等，變成簡易的海鮮湯。
3. 冰糖可用蔗糖、麥芽糖代替，適量即可。



1. 烏梅和山楂放入鍋中加水以中火煮沸，再轉小火續煮10分鐘



2. 放入白木耳和蓮霧，再煮約五分鐘，加入冰糖溶化



苜蓿 優格沙拉



## 蓮霧優格沙拉

沈韋辰/廚師

### 食材

1. 蓮霧 3 顆
2. 原味優格 250 ml
3. 芹菜兩支
4. 葡萄半串
5. 綜合堅果及葡萄乾少許
6. 檸檬半顆



### 調味料

1. 適量的鹽及胡椒粉
2. 少許檸檬汁

### 做法

1. 蓮霧、芹菜切塊狀
2. 葡萄切對半，去籽
3. 將 1 + 2 混合，再加入綜合堅果、葡萄乾
4. 最後將檸檬汁擠在沙拉上，加入適當的鹽及胡椒粉即可食用

## tips

1. 切塊可切好入口的大小。
2. 葡萄可購買無籽葡萄，或是無農藥殘留的葡萄，連皮及籽一起吃更營養健康。
3. 可挑選自己喜歡的單一堅果或綜合堅果皆可。



薄霧水果冰棒



## 蓮霧水果冰棒

妙家庭廚房

### 食 材

1. 蓮霧 1 - 2 顆
2. 其他想吃的水果（奇異果、鳳梨…等）
3. 市售蘋果汁

\* 製作器材有市售冰棒盒、冷凍袋或家裡的馬克杯 + 木棍冰棒可使用，以方便取得為主。

### 做 法

1. 水果切丁或塊狀，依製作容器決定水果大小及形狀
2. 將水果放進冰棒容器內
3. 倒入蘋果汁
4. 蓋上冰棒盒的棒子（自製冰袋密封好，或馬克杯蓋上保鮮盒，放入冷凍約三十分鐘後，再插入冰棒木棍）
5. 至少冰凍6小時後取出，在室溫靜置 5 - 7 分鐘，便可以很輕易的拿出蓮霧水果冰棒





tips

1. 用家裡馬克杯製作冰棒時，可用免洗筷固定冰棒木棍、或是家中的湯匙、叉子代替。
2. 水果大小示容器而定，勿裝過滿，凝固後不易完整取出。
3. 蘋果汁亦可換其他自己喜歡的飲料。



## CH6 薄霧遊

6.1 薄霧街 (新興街)

6.2 薄霧街第一站

— 聖豐周佳刻社



說到蓮霧，一定要到黑珍珠的故鄉－屏東縣林邊鄉走一趟，地方近年大力推動在地文化產業活動，包括蓮霧節及海產粥節，其中蓮霧節自2000年開始舉辦，著實打響林邊黑珍珠知名度，每年11月至隔年6月黑珍珠盛產季節，蓮霧節活動在地且豐富，除了吸引觀光人潮，同時也帶動蓮霧銷售佳績。非蓮霧季節時，到蓮霧產地可以走訪哪些地方呢？讓蓮霧姊姊來告訴你！



林邊蓮霧街原名新興街，其實從國道三號林邊交流道出口，往台17線(中山路)左轉進入市區，馬上就會看到醒目的林邊蓮霧節招牌在左側，上面掛著叮叮咚咚的蓮霧，非常引人注目，進到市區即使不是專程為蓮霧而來也會從市容慢慢發現，這裡好像處處有蓮霧的蹤影，很在地，很親切！

永樂村長蔡玉心表示，近年來林邊鄉受天災影響，沉寂一年多，經過居民共同努力，蓮霧節名聲逐漸響亮，季節一到，街道上有十幾、二十間的農家現採蓮霧，雖然短短一條街，卻可提供給消費者最豐富的選擇，每家蓮霧都有自己的產品特色，貨比三家就不會吃虧囉！

蓮霧街非產季時街道就是一戶戶的住家，仔細觀察建築物設計會發現，大部分住家一樓都會做階梯抬高約半樓，一問之下才知道這裡曾經淹水淹到一層樓高，家家戶戶幾乎都泡在水裡，為了降低天災造成的損失，只好將房子先抬高以防外一，蓮霧街的地景可以看出到災害對社區留下的痕跡。



進入林邊鄉，街道上就有大顆的蓮霧吊掛在半空中，仔細一瞧，是蓮霧燈！做得跟真的一樣，不但有蓮霧的紋路、色澤、還有葉子裝飾呢！一般街道上的路燈都長一樣，只提供照明的功能，並不會讓人特別注意到，但在林邊鄉的小鎮上，蓮霧燈的出現就是清楚告訴你，林邊的代表性產物就是蓮霧，大家要記住我喔！



蓮霧燈其實出自蓮霧街第一站—聖豐雕刻社曹聖琪先生之手，第一站顧名思義就是在蓮霧街口！曹爸爸是林邊鄉在地的雕刻藝術家，也是永樂社區發展協會的總幹事，夫妻倆亦是種蓮霧的農人，曹爸爸看起來雖靦腆不多話，但心中有理想、講話很實在、對人很親切，就是木訥了點啦！

曹爸爸國中畢業順應當時雕刻事業的興盛，跟著師傅學手工雕刻，生意很不錯，但自開放大陸進口後，大陸木材及人工的價格都比台灣便宜，台灣競爭力下降，因此台灣手工雕刻業便漸漸沒落。在經營雕刻業的過程中，曹爸、曹媽同時也在經營蓮霧園，幾年下來藉著少用化學肥料及農藥的種植方式，客人口碑相傳，經營出自己固定的顧客群，雕刻業的不景氣，剛好蓮霧產業補足這個經濟缺口，讓聖豐雕刻社可以繼續經營下去。



帶點鹹味的蓮霧最好吃。自然黑，自然的甜，有點水分的較低，充滿天然的鈣，顏色是林邊的蓮霧受地形影響，地勢

蓮霧街第一站

蓮霧

自產自銷 手工蓮霧香皂

▼ 曹爸曹聖琪與曹媽卓瑞玲





## 聖豐雕刻社轉型雕刻在地農產藝品

蓮霧藝品的起因是陳水扁總統來訪時，永樂村村長建議以曹爸爸雕刻的專長，雕出林邊的特產蓮霧，送給陳前總統當作紀念品，也因此讓曹爸爸的雕刻與在地產業串連，走出一條嶄新的道路。

現在聖豐雕刻社除了原本的匾額外，另外研發出蓮霧燈、蓮霧獎座、蓮霧名片架、蓮霧吊架、蓮霧吊飾等眾多商品，還可以客製化雕刻出棗子及芒果藝品等相關產品，曹爸爸純熟的技術及多元的發展，讓曹爸爸的手工雕刻發揮得更淋漓盡致。

聖豐雕刻社原主打手工雕刻的作品，但順應消費者需求及預算考量，現在原木製的蓮霧必須要特別訂製，現場大多是冷陶材質，乍看之下分辨不出來，真正木頭做的藝品跟冷陶的差別在哪呢？就讓小編在這賣個關子，希望讓大家親自走一趟聖豐雕刻社，請曹爸曹媽親自為大家解答吧！



## 台北女郎說得一口道地林邊腔台語

曹媽笑說剛從台北嫁來林邊鄉下時，大家都覺得她待不住、待不久，沒想到這一待就快30年！從一個完全不會講台語的少女，到現在變成講的一口流利林邊腔台語的少婦，真會讓人誤以為她就是土生土長的林邊人呢！曹媽除了協助曹爸手工刻匾額字外，種蓮霧及製作蓮霧飾品也是基本工作，蓮霧飾品在產地時供不應求，非產季也可以當作紀念品帶走，沒有季節之分，還研發費工費時費神的限量果實吊飾，有緣人才買的到！

曹爸曹媽對社區發展更是不遺餘力。每年中華電信基金會舉辦的「蹲點·台灣」志工服務活動，有機會將都市中的年輕人帶到台灣各地的鄉村中體驗與付出，來林邊就是住在曹家，永樂社區每年暑假都會有年輕人短期入鄉，雖然相處時間短短15天，但這些小孩就像林邊在外的遊子一樣，看著林邊的過去及現在的發展與選擇，協助記錄著林邊的改變。林邊鄉歷經多次淹水，蓮霧田的土壤越來越鹹，也開始讓蓮霧農思考下一步在哪裡！？但，故事還在繼續發生與記錄，讓我們繼續看下去…



除了水果吊飾外，曹媽也利用榿香種子做成吊飾。



## 農友資訊



北玉山鮮果農產整合行銷

徐圓榕：0921-553352

E-mail：wl2626528@gmail.com

生產地：南投縣信義鄉台21線新中橫公路上  
(玉山北峰山腳下)

地址：南投縣信義鄉望美村美信巷86號  
(過中油加油站，阿滿商店轉入)

SGS認證標章：通過無農藥殘留檢測認證

圳南村

村長陳良湖：0937-558062

村幹事劉啟安：0928-990076

屏東縣東港鎮蓮霧產銷班第2班班長

黃進文：08-833-1755；

0937-682-990

地址：屏東縣東港鎮下部里131號



發行單位：行政院農委會

指導單位：行政院農委會資訊規劃科

承辦單位：睿揚資訊股份有限公司

責任編輯：徐于婷

美術設計：李宗青、莊豈程

採訪攝影：徐于婷、徐振芳、魏玲芬

校對：吳鴻榕、陳思如

地址：台北市中正區南海路37號

電話：02-23126974 (資訊規劃科)

出版年月：2012年10月

資料來源

行政院農委會蓮霧主題館

農業知識入口網

豐年社

## CH5 蓮霧好料主題餐

- 5.1 蓮霧咕咕不爾咕
- 5.2 堅果蝦鬆蓮霧盅
- 5.3 蓮霧木耳山楂湯
- 5.4 蓮霧優格沙拉
- 5.5 蓮霧水果冰棒



芬  
蓮  
霧  
。主  
爾  
。主





## 蓮霧。哇。爾。哇

沈韋辰/廚師



### 食 材

1. 蓮霧 2 - 3 顆
2. 紅甜椒+黃甜椒各 1 / 4 顆
3. 蘆筍 6 根
4. 檸檬 1 / 2 顆



### 調 味 料

1. 哇沙米+美乃滋+檸檬汁，依個人喜好調配比例
2. 適量的鹽及胡椒粉
3. 可加上些微的青蔥、九層塔裝飾



### 做 法

1. 蘆筍削皮後用熱水川燙，起鍋馬上浸泡冷水，約 5 分鐘後切丁
2. 蓮霧去頭、去籽，切約 0.5 公分細丁
3. 紅甜椒及黃甜椒去蒂頭、去籽，去除裡面白色部分，切約 0.5 公分細丁
4. 1 + 2 + 3 拌在一起擠上檸檬汁，可隨個人喜好調整酸度



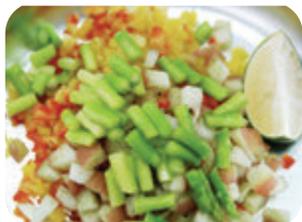
1. 蘆筍削皮後用熱水川燙



2. 蘆筍、蓮霧、紅甜椒及黃甜椒一併切丁後備用



調味料：  
哇沙米+美乃滋+檸檬汁，  
依個人喜好調配比例充分  
攪拌均勻後，所有食材即  
可酌適量調味料食用，完  
成蓮霧哇爾哇



3. 拌在一起擠上檸檬汁，  
可隨個人喜好調整酸度



4. 攪拌均勻後，依個人喜好  
酌適量調味料即可食用



## tips

1. 哇沙米跟美乃滋可購買超市調好的醬，美乃滋以原味為主。
2. 蘆筍削皮後比較順口，川燙後泡冰水是為了鎖住水分，較脆口。
3. 若想讓調味醬充分鋪滿沙拉盤可準備一個小塑膠袋，將調味醬放進去袋口綁緊，從底部角剪一個細口，就可以擠出適量沙拉醬，而不會黏成一大球喔！



中里 雲霧 甘藷 長公 松又 甲水 田土



## 食材

1. 蓮霧 2 - 4 顆
2. 蝦仁適量(一人約三個蝦仁丁)
3. 紅甜椒、黃甜椒各半顆
4. 蘆筍 6 根
5. 美生菜 3 片
6. 芹菜兩段
7. 檸檬 1 / 4 顆

## 調味料

1. 適量的鹽及胡椒粉
2. 少許檸檬汁、堅果

## 做法

1. 蝦仁去蝦腸，洗淨後切小丁，加少許鹽巴靜置醃入味
2. 蘆筍削皮後用熱水川燙，起鍋馬上浸泡冷水，約 5 分鐘後切丁
3. 蝦仁、蓮霧、紅甜椒、黃甜椒、芹菜及蘆筍皆切丁備用
4. 蝦仁下鍋快炒至熟，再加入蓮霧、紅甜椒及蘆筍拌炒一下即可用美生菜盛裝
5. 將堅果切細灑上，再依個人喜好酌適量調味料即可食用



1. 蝦仁去蝦腸，洗淨後切小丁，加少許鹽巴靜置醃入味



2. 蝦仁、蓮霧、紅甜椒、黃甜椒、芹菜及蘆筍皆切丁備用



3. 蝦仁下鍋快炒至熟，再加入蓮霧、紅甜椒及蘆筍拌炒



## tips

1. 可用牙籤挑蝦腸，從頭貫穿到尾就可以輕易挑出蝦腸喔，使用牙籤時小心！
2. 蝦仁醃鹽巴炒過後帶些油脂及鹽份，蓮霧含較多水分，可綜合成清爽的口感。

薄霧木耳山植湯





## 蓮霧木耳山楂湯

沈韋辰/廚師

### 食材

1. 蓮霧 2 顆
2. 白木耳 3 大朵
3. 烏梅 5 g
4. 山楂 10 g
5. 清水 1 杯馬克杯
6. 黑糖 1 又 1/2 大匙

### 做法

1. 白木耳洗淨，泡冷水軟化再剪成小片狀
2. 蓮霧洗淨切塊狀
3. 烏梅和山楂放入鍋中加水以中火煮沸，再轉小火續煮 10分鐘
4. 放入白木耳和蓮霧，再煮約五分鐘
5. 趁熱加入冰糖攪拌溶化
6. 待涼放進冰箱，冰過後食用味道更好

### tips

1. 烏梅、山楂是減肥聖品，而白木耳和蓮霧都沒有熱量，是一道適合夏季的清涼甜湯。
2. 多水的蓮霧可以搭配海鮮類，像透抽、花枝、貝類…等，變成簡易的海鮮湯。
3. 冰糖可用蔗糖、麥芽糖代替，適量即可。



1. 烏梅和山楂放入鍋中加水以中火煮沸，再轉小火續煮10分鐘



2. 放入白木耳和蓮霧，再煮約五分鐘，加入冰糖溶化



苜蓿優格沙拉



## 蓮霧優格沙拉

沈韋辰/廚師

### 食材

1. 蓮霧 3 顆
2. 原味優格 250 ml
3. 芹菜兩支
4. 葡萄半串
5. 綜合堅果及葡萄乾少許
6. 檸檬半顆



### 調味料

1. 適量的鹽及胡椒粉
2. 少許檸檬汁

### 做法

1. 蓮霧、芹菜切塊狀
2. 葡萄切對半，去籽
3. 將 1 + 2 混合，再加入綜合堅果、葡萄乾
4. 最後將檸檬汁擠在沙拉上，加入適當的鹽及胡椒粉即可食用

## tips

1. 切塊可切好入口的大小。
2. 葡萄可購買無籽葡萄，或是無農藥殘留的葡萄，連皮及籽一起吃更營養健康。
3. 可挑選自己喜歡的單一堅果或綜合堅果皆可。



薄霧水果冰棒



## 蓮霧水果冰棒

妙家庭廚房

### 食 材

1. 蓮霧 1 - 2 顆
2. 其他想吃的水果（奇異果、鳳梨…等）
3. 市售蘋果汁

\* 製作器材有市售冰棒盒、冷凍袋或家裡的馬克杯 + 木棍冰棒可使用，以方便取得為主。

### 做 法

1. 水果切丁或塊狀，依製作容器決定水果大小及形狀
2. 將水果放進冰棒容器內
3. 倒入蘋果汁
4. 蓋上冰棒盒的棒子（自製冰袋密封好，或馬克杯蓋上保鮮盒，放入冷凍約三十分鐘後，再插入冰棒木棍）
5. 至少冰凍6小時後取出，在室溫靜置 5 - 7 分鐘，便可以很輕易的拿出蓮霧水果冰棒





tips

1. 用家裡馬克杯製作冰棒時，可用免洗筷固定冰棒木棍、或是家中的湯匙、叉子代替。
2. 水果大小示容器而定，勿裝過滿，凝固後不易完整取出。
3. 蘋果汁亦可換其他自己喜歡的飲料。



## CH6 蓮霧遊

6.1 蓮霧街 (新興街)

6.2 蓮霧街第一站

— 聖豐周佳刻社

6.3 福記古厝



說到蓮霧，一定要到黑珍珠的故鄉－屏東縣林邊鄉走一趟，地方近年大力推動在地文化產業活動，包括蓮霧節及海產粥節，其中蓮霧節自2000年開始舉辦，著實打響林邊黑珍珠知名度，每年11月至隔年6月黑珍珠盛產季節，蓮霧節活動在地且豐富，除了吸引觀光人潮，同時也帶動蓮霧銷售佳績。非蓮霧季節時，到蓮霧產地可以走訪哪些地方呢？讓蓮霧姊姊來告訴你！



林邊蓮霧街原名新興街，其實從國道三號林邊交流道出口，往台17線(中山路)左轉進入市區，馬上就會看到醒目的林邊蓮霧節招牌在左側，上面掛著叮叮咚咚的蓮霧，非常引人注目，進到市區即使不是專程為蓮霧而來也會從市容慢慢發現，這裡好像處處有蓮霧的蹤影，很在地，很親切！

永樂村長蔡玉心表示，近年來林邊鄉受天災影響，沉寂一年多，經過居民共同努力，蓮霧節名聲逐漸響亮，季節一到，街道上有十幾、二十間的農家現採蓮霧，雖然短短一條街，卻可提供給消費者最豐富的選擇，每家蓮霧都有自己的產品特色，貨比三家就不會吃虧囉！

蓮霧街非產季時街道就是一戶戶的住家，仔細觀察建築物設計會發現，大部分住家一樓都會做階梯抬高約半樓，一問之下才知道這裡曾經淹水淹到一層樓高，家家戶戶幾乎都泡在水裡，為了降低天災造成的損失，只好將房子先抬高以防外一，蓮霧街的地景可以看出到災害對社區留下的痕跡。



進入林邊鄉，街道上就有大顆的蓮霧吊掛在半空中，仔細一瞧，是蓮霧燈！做得跟真的一樣，不但有蓮霧的紋路、色澤、還有葉子裝飾呢！一般街道上的路燈都長一樣，只提供照明的功能，並不會讓人特別注意到，但在林邊鄉的小鎮上，蓮霧燈的出現就是清楚告訴你，林邊的代表性產物就是蓮霧，大家要記住我喔！



蓮霧燈其實出自蓮霧街第一站—聖豐雕刻社曹聖琪先生之手，第一站顧名思義就是在蓮霧街口！曹爸爸是林邊鄉在地的雕刻藝術家，也是永樂社區發展協會的總幹事，夫妻倆亦是種蓮霧的農人，曹爸爸看起來雖靦腆不多話，但心中有理想、講話很實在、對人很親切，就是木訥了點啦！

曹爸爸國中畢業順應當時雕刻事業的興盛，跟著師傅學手工雕刻，生意很不錯，但自開放大陸進口後，大陸木材及人工的價格都比台灣便宜，台灣競爭力下降，因此台灣手工雕刻業便漸漸沒落。在經營雕刻業的過程中，曹爸、曹媽同時也在經營蓮霧園，幾年下來藉著少用化學肥料及農藥的種植方式，客人口碑相傳，經營出自己固定的顧客群，雕刻業的不景氣，剛好蓮霧產業補足這個經濟缺口，讓聖豐雕刻社可以繼續經營下去。

蓮霧街第一站

蓮霧

自產自銷 手工蓮霧香皂

林邊  
較低，充滿天然的甜，顏色是  
自然黑，自然的甜，有點水分  
帶點鹹味的蓮霧最好吃。

▼ 曹爸曹聖琪與曹媽卓瑞玲





## 聖豐雕刻社轉型雕刻在地農產藝品

蓮霧藝品的起因是陳水扁總統來訪時，永樂村村長建議以曹爸爸雕刻的專長，雕出林邊的特產蓮霧，送給陳前總統當作紀念品，也因此讓曹爸爸的雕刻與在地產業串連，走出一條嶄新的道路。

現在聖豐雕刻社除了原本的匾額外，另外研發出蓮霧燈、蓮霧獎座、蓮霧名片架、蓮霧吊架、蓮霧吊飾等眾多商品，還可以客製化雕刻出棗子及芒果藝品等相關產品，曹爸爸純熟的技術及多元的發展，讓曹爸爸的手工雕刻發揮得更淋漓盡致。

聖豐雕刻社原主打手工雕刻的作品，但順應消費者需求及預算考量，現在原木製的蓮霧必須要特別訂製，現場大多是冷陶材質，乍看之下分辨不出來，真正木頭做的藝品跟冷陶的差別在哪呢？就讓小編在這賣個關子，希望讓大家親自走一趟聖豐雕刻社，請曹爸曹媽親自為大家解答吧！



## 台北女郎說得一口道地林邊腔台語

曹媽笑說剛從台北嫁來林邊鄉下時，大家都覺得她待不住、待不久，沒想到這一待就快30年！從一個完全不會講台語的少女，到現在變成講的一口流利林邊腔台語的少婦，真會讓人誤以為她就是土生土長的林邊人呢！曹媽除了協助曹爸手工刻匾額字外，種蓮霧及製作蓮霧飾品也是基本工作，蓮霧飾品在產季時供不應求，非產季也可以當作紀念品帶走，沒有季節之分，還研發還有製作費工、費時、費神的限量果實吊飾，有緣人才買的到！

曹爸曹媽對社區發展更是不遺餘力。每年中華電信基金會舉辦的「蹲點·台灣」志工服務活動，有機會將都市中的年輕人帶到台灣各地的鄉村中體驗與付出，來林邊就是住在曹家，永樂社區每年暑假都會有年輕人短期入鄉，雖然相處時間短短15天，但這些小孩就像林邊在外的遊子一樣，看著林邊的過去及現在的發展與選擇，協助記錄著林邊的改變。林邊鄉歷經多次淹水，蓮霧田的土壤越來越鹹，也開始讓蓮霧農思考下一步在哪裡！？但，故事還在繼續發生與記錄，讓我們繼續看下去…



除了水果吊飾外，曹媽也利用榦香種子做成吊飾。

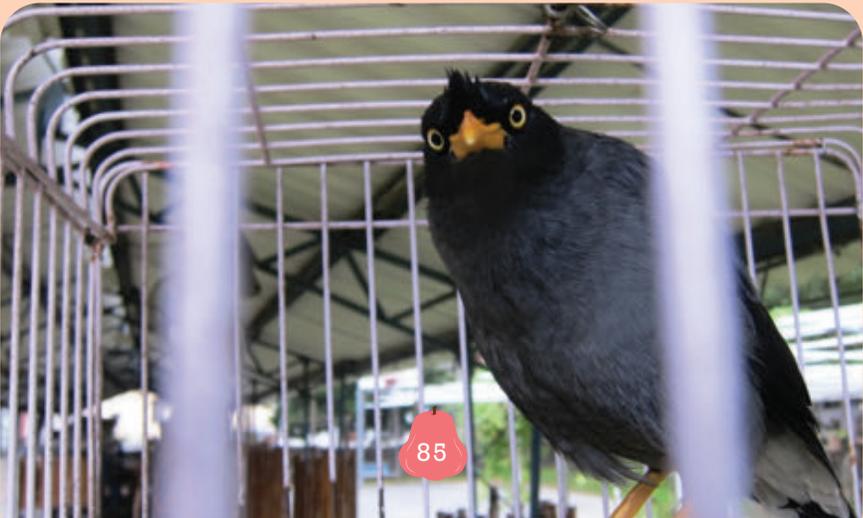


福記古厝為歷史性建築，入口就以蓮霧燈迎接大家，古厝外觀建築保存完整，不僅可以讓參觀者了解到先人的建築智慧，了解傳統建築的特色與優點，還能對建築材料土角磚等有所認識，透過建築本身的裝飾之美，去看過去匠師們的手藝，了解雕樑畫棟間，每一物件所隱含的背後意義，傳統建築裡隱含了深厚的文化傳統，而古厝內部空間已做為社區活動場域，包括圖書室、展覽室、社區廚房及表演空間等，其中有展示蓮霧藝品，也有一部分收藏老舊器物，可以讓人重溫過往的記憶，也讓年輕一代能夠看到器具的演變，了解過往人們的智慧，有濃厚的教育意義，是最真實活教材。





古色古香的建築體搭配上園區內的花草，蝶舞翩翩的景象，常被新人選為拍婚紗照的地點，相信古厝會是遊客最好的拍照景點，一定要在這裡為自己的身影留下紀錄喔！古厝內還有對於林邊鄉相當了解的導覽解說達人—蔡玉心先生，身為永樂村長的他，對於土地的熱情，讓他樂於把社區最美的一面與眾人分享，如果想要深入了解林邊，可以請蔡村長導覽，保證會大大增進此一旅程中的豐富度。

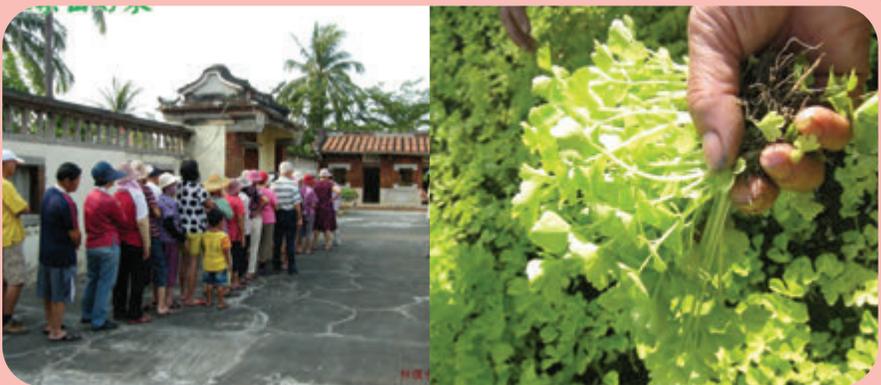


福記古厝的小秘密在老建築的後頭，不要忘了來看聰明的九官鳥及永樂社區園圃，2010年開始永樂社區定期提供在地居民免費、安全的當季蔬菜！



## 永樂出好菜

<永樂出好菜> 為永樂帶來三種美景，第一種是「菜美」，為讓大家吃的開心及安心，種植過程幾乎是天然的培養，所以幸運的人會在葉菜下收到小蝸牛及菜蟲當禮物喔！第二種是「收成美」，每當收成的時刻，附近居民便會熱情相挺，在一片綠油油的菜園裡，大家同心協力收割，社區團結活力美展露無遺；最後是「排隊美」，每當聽到廣播『各位鄉親大家好，這裡是永樂村的播音，有一件好消息，就是今天早上七點半將在



福記古厝辦理~永樂出好菜~為了回饋社區民眾對永樂的支持與愛護，於古厝免費分送給永樂居民，歡迎民眾於七點半開始來古厝領取，因數量有限，送完為止，感謝大家收聽！』大家便會從四面八方匯集到福記古厝，邊排隊、邊聊天等待領蔬菜，這種溫馨快樂的場面就是林邊的特色！下次來林邊，除了買蓮霧外也別忘了來古厝走走，享受林邊的鄉村之美喔！



芥菜  
菠菜  
莧菜  
油菜  
A菜

# 永樂村。菜園樂

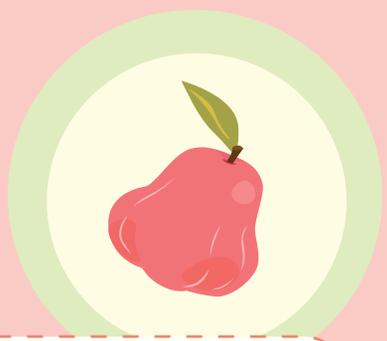
你今天呷菜味...

帶您回味農村好味道

 林邊永樂社區發展協會  
TW.MYBLOG.YAHOO.COM/MLSC-YLSC

版權所有，轉載請告知

## 農友資訊



北玉山鮮果農產整合行銷

徐圓榕：0921-553352

E-mail：wl2626528@gmail.com

生產地：南投縣信義鄉台21線新中橫公路上  
(玉山北峰山腳下)

地址：南投縣信義鄉望美村美信巷86號  
(過中油加油站，阿滿商店轉入)

SGS認證標章：通過無農藥殘留檢測認證

圳南村

村長陳良湖：0937-558062

村幹事劉啟安：0928-990076

屏東縣東港鎮蓮霧產銷班第2班班長

黃進文：08-833-1755；

0937-682-990

地址：屏東縣東港鎮下崙里131號

木植本優先系列

謝孟祥：0920-634788

謝佳雯：03-5587706、0933-833110

email：chiawen.hsieh@gmail.com

地址：嘉義縣六腳鄉六腳國小崩山分校附近



書名：蓮霧的時光走廊

發行人：陳保基

執行編輯：徐于婷

出版機關：行政院農業委員會

地址：台北市中正區南海路37號

網址：<http://kmweb.coa.gov.tw/mp.asp?mp=1>

電話：(02)2381-2991

承辦單位：叡揚資訊股份有限公司

編審委員：陳思如

出版日期：2012年12月

特別感謝(依筆畫順序排列)

木植本－謝孟洋

台南市海東國小台語教師－黃榮泰

台灣農產品安全追溯資訊網

圳南村村長－陳良湖

圳南村村幹事－劉啟安

行政院農委會主題館

林邊鄉永樂社區發展協會

林邊蓮霧母語師－沅百靈

屏東縣東港鎮蓮霧產銷班第2班班長－黃進文

桃園區農業改良場－李汪盛

高雄市教育局鄉土教材

高雄區農業改良場－李賢德

高雄區農業改良場－陳明昌

高雄區農業改良場－游景昌

高雄區農業改良場－賴榮茂、陳思如

高雄區農業改良場－藍啟倩、許哲夫

悠遊台灣新聞網記者－陳慧明

農業知識入口網

蓮霧好料主題餐廚師－沈韋辰

豐年社

豐年社特約記者－徐清銘

藝術工作者－戴珍妮