

# 香蕉

**banana**

の  
時  
光  
走  
廊

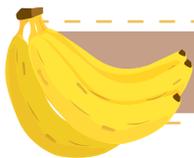


# 目錄

CH1	香蕉園—家族歷史.....	1
CH2	香蕉變身—加工廠.....	16
CH3	香蕉市集—買香蕉去.....	29
CH4	香蕉趣—趣味軼事.....	47
CH5	香蕉文化—看我七十二變.....	64

# CHI 香蕉園 - 家族歷史

- 1.1 大家好，我是香蕉
- 1.2 想吃我要等多久呢
- 1.3 我的內在美
- 1.4 我在台灣的家
- 1.5 香蕉家族報你知
- 1.6 香蕉、芭蕉傻傻分不清楚
- 1.7 香蕉到底有沒有種子？
- 1.8 香蕉癌



大家好，我是香蕉



香蕉是全世界水果市場上，  
消費量最大的水果。

中南美洲以香蕉作為主食，稱其為黃金，  
神話說佛教始祖釋迦牟尼喜吃香蕉而得智慧，  
尊為「智慧之果」。

中文學名

香蕉—食用蕉果的通稱

英文名

Banana

別名

因果形彎曲如弓稱為弓蕉或弓蕉，也稱芭蕉、甘蕉

學名

*Musa sapientum* Linn.



## 香蕉的起源

香蕉屬於芭蕉科的植物，原產於印度喜馬拉雅山南麓、中國大陸南部，為人類最古老的水果之一，四千多年前希臘人開始拿香蕉當食物，約在1731年香蕉由彰化人從福建、廣東等地帶回中部種植，光復後至1960年代台灣香蕉外銷量排名世界第四，也為台灣贏得「香蕉王國」的稱號。

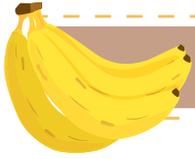
## 「香蕉」的由來

香蕉—Banana是源自阿拉伯文，「手指」的意思。學名為 *Musa sapientum* Linn.，「Musa」即芭蕉屬，其義源於羅馬國第一代大帝的侍醫Antonio Musa而來。「Sapientum」為賢者、創造者之義。早於《晉·名醫別錄》及《南方草木狀》兩書均收載有甘蕉，甘與甜同意；《明·本草衍義》稱芭蕉，至《清·本草綱目拾遺》始稱香蕉，並通稱於今。

## 香蕉的生長特性

香蕉是需水量高又忌多水的熱帶草本植物，不耐低溫，適合生長在年平均溫度21℃以上的地區，受抑制的臨界溫度為10℃，忌霜凍，溫度降至5℃時葉片會受冷害而變黃，因此香蕉適合生長在冬暖夏涼的亞熱帶地區。種香蕉的土壤會影響產量，其根群細嫩，以土層深厚、有機質含量較豐富的沖積土壤最好，香蕉葉片大、假莖質脆、根淺生，容易遭受風害。





想吃我要等多久？

香蕉生長迅速且多變，一年四季皆可抽穗、開花、結果，需要吸收大量的養分才得以滿足生長需求，隨氣候變化，生長發育期的適溫為24至32度，在南部需11-12個月，中部約13-14個月，北部需15個月以上，香蕉的生長發育期大致依次分為3個主要時期。

### 1. 營養生長期

在香蕉試管苗種植成活後至花芽分化前（蕉頭開始變大前）為生長前期，根系生長較快，不斷抽出新葉，擴大葉片面積增加光合作用，促進幼苗快速生長，主要是根、球莖、假莖及葉片各營養體的生長。



### 2. 孕蕾期

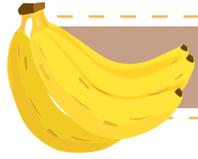
營養生長和生殖生長同時進行，植株生長更為旺盛，生長速度加快，對養分吸收量劇增，尤其植株要進行花芽分化，此階段是營養器官生長最旺盛的時期，其抽蕾開花直接關係香蕉的掛果。



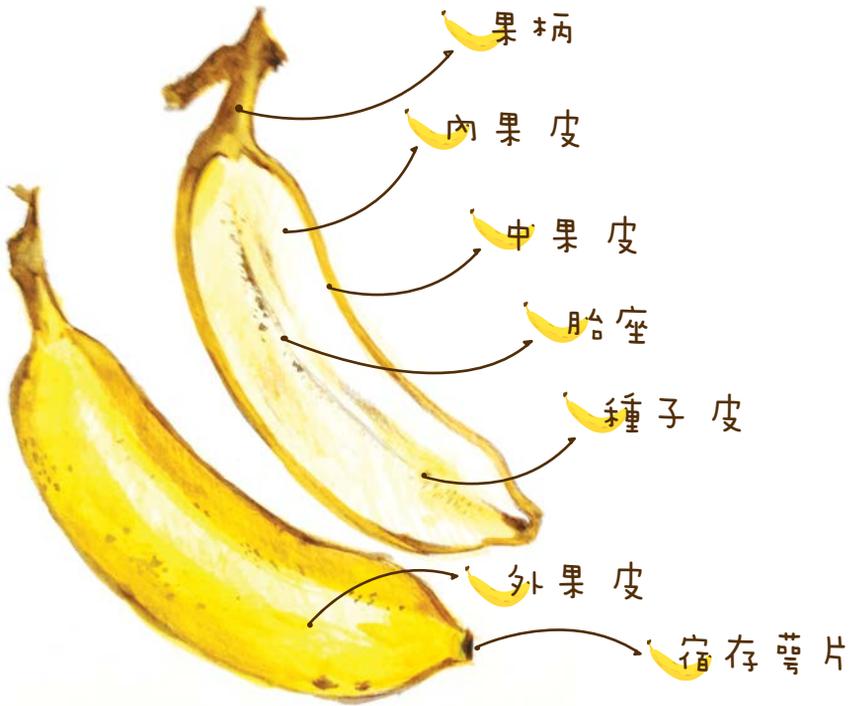
### 3. 果實生長發育期

主要是生殖生長，這時植株個體根莖葉已不再生長，但在留芽的宿根栽培中，吸芽株的營養生長也占一定比例。

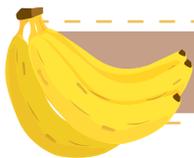




## 我的內在美



香蕉是假果，由外而內為外果皮、中果皮及內果皮，末梢黑色突起為宿存花萼。剖切開來中軸線為胎座，上面一排的小黑點為香蕉的種子皮，因部分退化或改變特性，使雌花無法受孕結子，現在大部份食用香蕉是透過人工培植、篩選，多用植株側芽行無性繁殖，在果肉內只存在一顆顆芝麻大小的種子皮。



## 大家好，我是香蕉

香蕉為草本植物，分佈範圍遍及台灣各地，是隨處可見的水果，為世界產量第四大的作物，也是世界產量及銷售第一的水果，在台灣香蕉亦是外銷生鮮農產品的大宗。

香蕉產地主要集中在中南部如屏東、高雄、台南、嘉義、南投、台中一帶，屏東、高雄等縣市多為春夏蕉，南投、台中等縣市為秋冬蕉，北部地區僅為零星種植，其中高雄市旗山區，在50-60年代是全台最大的香蕉集散地，有「蕉城」的稱譽，也為台灣贏得「香蕉王國」的美譽。

台蕉一年四季皆可生產，其需要的生育期隨各地區有差異，南部約11-12個月，越往北部需要時間越長約15個月以上；且風味亦隨四季而變，其中以三、四月產之春蕉風味最佳，口感香甜且物美價廉，而後受雨季影響，香蕉的風味也逐漸下降。

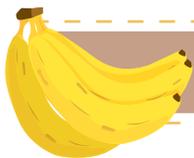
依據行政院農糧署2011年農業統計年報資料顯示，國內香蕉總產量約為2,797,734公噸，主要栽培縣市產量屏東縣483,433公噸位居第一，台南市438,605公噸次之，台中市354,236公噸，而後分別為南投縣280,541公噸，高雄市250,791公噸，佔總產量74.9%，其他縣市加總佔25.1%。

### 台灣香蕉產地及產量分布數值

No	縣市	年產量(公噸)	產量	No	縣市	年產量(公噸)	產量
1	屏東縣	483,433	17.49%	4	南投縣	280,541	10.15%
2	台南市	438,605	15.87%	5	嘉義縣	262,957	9.51%
3	台中市	354,236	12.81%	6	高雄市	250,791	9.07%
				7	其他縣市	693,988	25.1%

資料來源：行政院農糧署2011年農業統計年報





## 香蕉家族報你知

香蕉是台灣相當常見的水果，廣受民眾喜愛，但香蕉的品種相當多元，大部分民眾可能無法判別自己吃的是什麼品種的蕉，除下述五種民眾常食用之品種以外，其他如紅皮蕉、粉蕉（米蕉）、李林蕉（樹蕉）等市面上則較為少見。主要食用香蕉如下：

### 1. 北蕉，屬華蕉系

- 代表性：為台灣最重要的栽培品種，適應性廣，不抗黃葉病，可於新植地或種植兩年水稻後的田園中種植。
- 果 狀：弓形或微弓形，未熟果綠色，催熟後為黃色
- 果 肉：淡黃色，肉質細緻，味甜而香，品質極佳。
- 果 手：平均一把約8-9果手，果指長約20-25公分。
- 果 重：約25公斤，亦可達30-35公斤。
- 採收期：每年約2~6月採收之香蕉風味品質最佳。



## 2. 台蕉5號，又稱為「玉山」，屬華蕉系

為民國96年4月申請抗病優良新品種，植株平均高度為269公分，果房為圓柱型，其中果手數及果指形狀皆具有北蕉的特性。對黃葉病具抗病力，但是一旦遇到排水不良、砂質土壤或過量噴灑殺草劑的蕉園，抗病力則會降低。



## 3. 寶島蕉，又稱為「新北蕉」

由北蕉組織培養的後代植株中選育而得，兼顧抗黃葉病與豐產的雙重優良特性。生長週期約為13個月的時間。

- 果指：排列較緊密，果形整齊。
- 果狀：果皮深綠色，厚度中等，熟果鮮黃色，轉黃均勻一致。
- 果肉：乳白色、香甜。
- 果型：高約280公分，假莖粗壯，莖周約70公分。
- 果型：植株高大，每株果重約25公斤。



#### 4. 南華蕉，為芭蕉種

在泰國是有名的煮食與鮮食兩用蕉，臺灣栽植的地區主要位在南投埔里、集集山區等地，一般稱為芭蕉。代表性：芭蕉植株粗壯高大，適應性強且耐旱抗病，容易栽培。

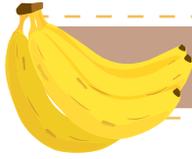
- 果狀：假莖為青綠色，帶有明顯的臘質，黑色斑塊少。
- 果重：其果房較大，單株果種高達20~28公斤  
外觀上果皮呈灰綠色，成熟後為淡黃色，擦壓容易變黑，口感較黏但無香味。



#### 5. 蛋蕉：為芭蕉種

泰國原名為 Kluai Khai，而Khai是指「蛋」的意思，為泰國及馬來西亞最重要的鮮食蕉品種。蛋蕉的假莖是青綠色，且帶有明顯棕色斑塊，葉柄較光滑。單株之果種約為7~13公斤，6~7果把。外型特徵上，果指短圓，尚未成熟時為青綠色，成熟後則轉變為淺黃色，皮很薄，肉質滑且甜度高。據市場初步調查顯示，蛋蕉在市場的反應很不錯，頗受消費者的喜愛。





## 香蕉、芭蕉傻傻分不清楚

芭蕉和香蕉都是芭蕉科芭蕉屬的植物，是一對親密的好姊妹，要從細胞學、遺傳學及育種學等研究來分辨她們，真是名副其實的香蕉、芭蕉傻傻分不清楚呢！但，民眾可以從幾個基本條件來做個粗略的辨識。

### 外觀

香蕉：型體較長，呈彎曲狀，成熟時為青綠色，成熟後轉為金黃色，橫斷面有稜角或稜角明顯。

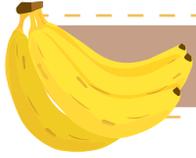
芭蕉：型體較短，中間較粗，橫斷面較為圓形，果肉為乳白色。

### 口感

香蕉：肉質很細膩，香氣比較濃郁，口感較甜。

芭蕉：部份芭蕉品種較具酸味或略帶酸味，每一種芭蕉品種均具有不同之風味。





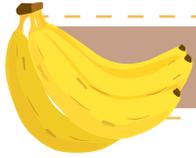
## 香蕉到底有沒有種子

大家吃水果的時候有沒有注意到，蘋果、西瓜、橘子都會吃到一粒粒的種子，但香蕉有種子嗎？到底在哪裡呢？

香蕉會開花必會結果，香蕉確實有種子，我們在吃香蕉時，雖然從口感上吃不出顆粒狀的種子，但不管是縱切或是橫切，都可以看到香蕉中心線上有黑色芝麻大小的黑點，就是香蕉的種子，但它並不具備繁殖的能力。

台灣還保有一部份的香蕉，具有繁殖能力的種子，就是野生香蕉，其為了繁殖下一代，果實內皆為珍珠奶茶大小的黑色種子。但為什麼很少人知道呢？因野生香蕉必須經過人工栽培改良為三倍體種（現今世界各國經濟栽培種絕大多數為自然演化，人工改良（雜交育種）都不具商業價值），而原本野生又大又硬種子也就退化成芝麻大小的軟種子了。現在的香蕉都是由母株側芽來繁殖或進行組織培養繁殖苗喔！





## 香蕉癌

香蕉癌!!其實就是香蕉的黃葉病!

黃葉病不會傳染給人類!所以別害怕!

什麼是黃葉病呢?對香蕉到底有什麼影響呢?

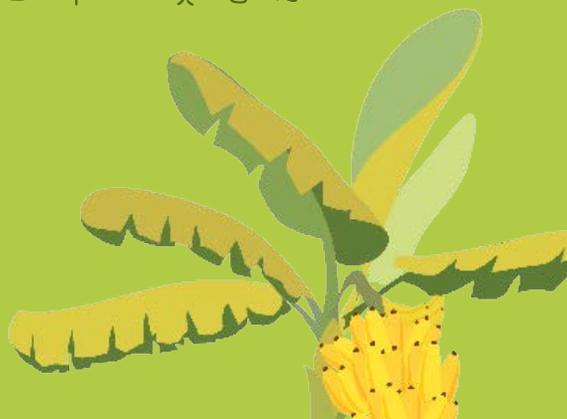
50-60年代，香蕉曾是台灣重要的外銷農產品之一，但1967年香蕉黃葉病在屏東縣佳冬地區首發得病，國際上菲律賓香蕉及中南美洲香蕉的強勢競爭，內憂外患的影響下，使台灣香蕉外銷受極大打擊，台灣歷經數十年來不斷研究田間防治措施，仍無所獲，可見其病害的嚴重性，也是台灣香蕉最重要的病害。香蕉黃葉病，又稱為香蕉巴拿馬病，由鐮刀菌感染所引起，是一種土壤病害，亦可靠河水、灌溉水、農具及病苗來傳播，因此擴散速度快。

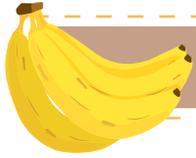
發病的蕉株外部病徵，是從下方老葉開始黃化，並快速擴散到中肋及葉柄，造成假莖彎曲下垂、嫩葉黃化，至整株枯萎死亡；內部病徵為維管素褐變的現象，普遍的解決方式是當香蕉園得病率達八成時，需將整片蕉園砍掉、土壤改良、種植新植株，甚至換地換耕的方式暫時解決。



## CH2 香蕉變身 - 加工廠

- 2.1 病蟲防治好技巧
- 2.2 快樂收成去：採收
- 2.3 快樂收成去：搬運
- 2.4 去蕪存菁分高低：選別包裝
- 2.5 催熟大變身！
- 2.6 加工變美味
- 2.7 健康保健一極棒的黃色超人





蔣世超、柯定芳、張春梅／文

臺灣常發生的香蕉植株病害主要有黃葉病、毒素病（嵌紋病及萎縮病）、黑星病與葉斑病等，蟲害則以象鼻蟲及花薊馬分別對蕉株假莖、塊莖及果房造成危害，存在果把上之介殼蟲亦會對香蕉外觀造成品質不良的困擾，採取適當且安全的防治方式，減少對人體的傷害之餘又能打擊病蟲害，才是最好的方法。

### 生物防治

1. 不使用化學合成農藥及對人體有害的植物性萃取物和礦物性原料。
2. 應在發生初期、族群密度尚低的時候即採取適當防治措施。
3. 採行栽培防治、物理防治、天然資材防治及種植忌避植物等方式。
4. 適時進行除芽作業，清除香蕉植株周邊病蟲可能藏匿孳生的無用吸芽。
5. 依據不同之病蟲害，可調配如食用油與無患子皂液、大蒜辣椒米醋液、糖醋液添加大蒜、辣椒或苦楝、菸葉浸出液等，取代化學合成農藥進行防治。



## 果房套袋



### 套袋的時機

蕉株抽穗開花，即第一把蕉開始往上彎時，隨即進行摘花、疏果、整把及套袋工作，並紮緊套袋上下兩端，防止病蟲與鳥鼠入侵，進而傷害果房。



### 套袋注意事項

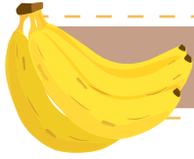
- 果房套袋前不可噴施任何保護性藥劑或生長激素。
- 因牛皮紙袋較藍色PE套袋擁有數項優點，故以果房保護套袋以未經殺菌藥劑處理之褐色牛皮紙袋為佳，牛皮紙袋的優點：
  1. 防止日燒，避免損失。
  2. 使用簡單，省時省工。
  3. 降低二段著色，提升外觀品質。
  4. 減少黑星病、介殼蟲及灰塵的危害。
- 套袋的同時應做好抽穗或套袋時期的標示工作，或繫上色帶作為分辨果房採收時機之參考。色帶可採用慣行栽培使用的顏色系統，分為黃、銀、褐、白、綠、紅、藍等七種顏色，依每旬一種顏色之順序繫於果軸下方，循環使用。



▲ 套袋機

套袋實況

▶ 套袋完成



## 大快樂收成去：採收

蔣世超、柯定芳、張春梅／圖文

### 香蕉採收大原則

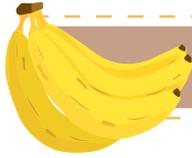
香蕉採收的時機應自抽穗時起算，依香蕉「熟度」做為採收時機的依據，除了可以延長綠熟香蕉的貯藏期限外，並可避免過熟採收，發生自然黃熟現象，導致貯放綠熟蕉的乙烯污染。而採收飽度在5~9月間（黑皮、白皮春蕉及夏蕉）以7~7.5分為佳，10月~4月間（秋、冬蕉及花龍蕉）則以7.5~8分為佳。



採收後的有機香蕉串

### 香蕉採收注意事項

1. 採收環境力求清潔，確保蕉果及使用的容器及工具沒有受到污染。
2. 確實做好品質管制，淘汰品質不良的果把。外觀有缺陷的果把包含：不整形、不清潔、擦壓傷、刀傷、變異、裂果、連指、乳汁、病斑、蟲斑等。
3. 謹慎處理合格果把，嚴守「不丟、不擦、不壓」的「三不」原則，相疊果把之間應放置柔軟襯膜，避免相互擦傷。
4. 分把後的果把應立即裝箱，置於陰涼通風處，避免太陽直射。
5. 採收裝箱後應於最短時間內送入冷藏庫貯放。



## 快樂收成去：搬運

陳志宏、張春梅／圖文

採收搬運的方式有許多種，可分為索道運送、車輛運送及園邊分把三種：

### ● 索道運送

採收時以兩人為一組，果房自蕉株割下後，隨即放在另一人肩膀上之軟墊上，或置放在襯有棉被的獨輪車中，搬運至索道線上，吊上掛勾及隔桿，由人力或動力拖至集貨場。

### ● 車輛運送

香蕉整個果房割下後，置放於鋪設乾淨棉被之車輛上，以棉被分層包裹，送至集貨場。

### ● 園邊分把

果房整串割下後，以棉被包覆，用獨輪車送至園邊路旁，懸掛於鐵架或竹架上，以鑿刀逐一分把後放置在運輸工具的襯墊上，以果手單層排列，並以棉被隔層（最多5層為限），再運送至集貨場。



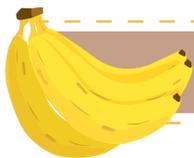
◀ 棉被分層保護



◀ 索道搬運



▲ 果房搬運



## 去蕪存菁分高低

### — 選別包裝

陳志宏、張春梅／圖文

品牌優良的香蕉，裝箱規格為每箱裝香蕉4~6果手（15~16公斤裝另訂），每把果手淨重須在1.9（或2.1）至4.6公斤之間，每箱裝蕉淨重為12.6公斤。

### 什麼是不良品？

判斷不良品的原則有：熟度不當、不清潔、切軸不良、日燒、不整形、削肩、擦壓傷、摘指不當、蟲疤、水銹斑、黑星病、粉介殼蟲、黃澎、青澎及金齒、異品種等。



▲ 日燒果指



▲ 成熟斑 (高熟度)

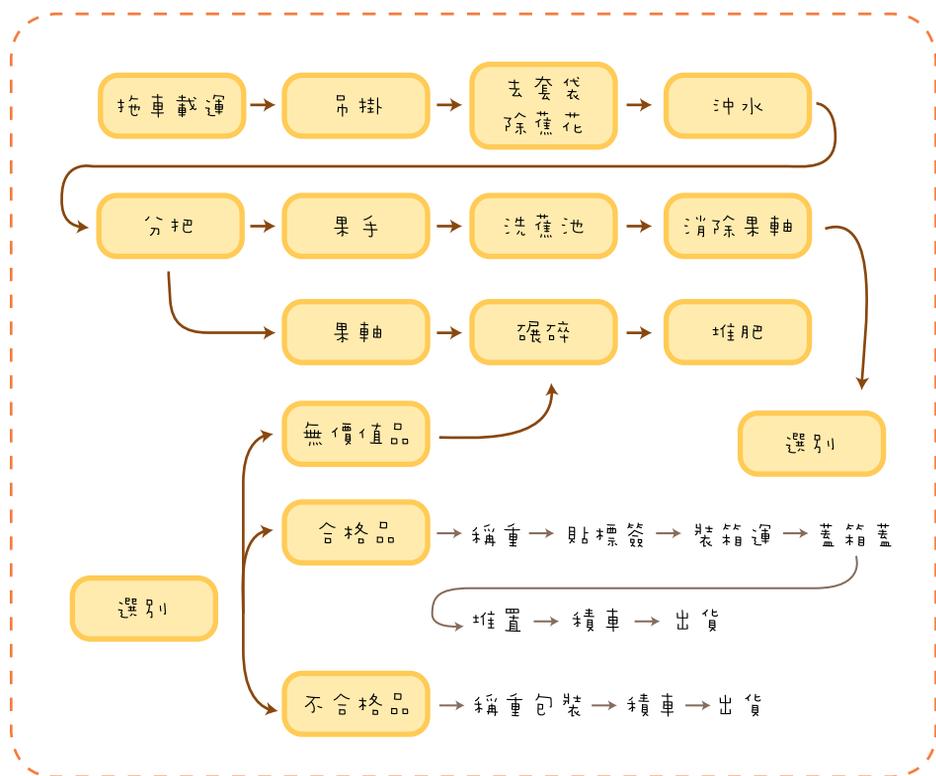




## 現代化香蕉集貨包裝場的作業流程

香蕉自果園運送至集貨場後，首先以油壓機將果房分別懸吊在旋轉吊桿，去除套袋及花蒂後，陸續進行清水沖洗、以鑿刀分把、放入洗蕉池清洗、削除果軸、選別、稱重、裝箱等作業。

### 現代化香蕉集貨包裝場作業流程圖





▲ 香蕉集貨包裝廠



▲ 吊掛



▲ 以鑿刀分把



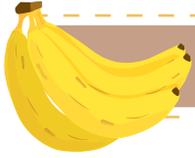
▲ 貼標籤



▲ 裝箱



▲ 裝箱完等待出庫的香蕉



## 催熟大變身！

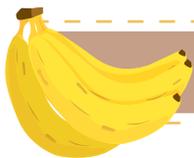
由於香蕉屬於後熟型水果，所以一般人很少有機會看到它在香蕉樹上直接黃熟，而在採收下來後，若沒有經過催熟的處理，等候其自然熟成也需要很長的時間。

一般青熟蕉採收後，會先在冷藏庫（後熟庫）中經 $14\sim 16^{\circ}\text{C}$ 預冷 $1\sim 2$ 天後，再將溫度提高到 $18\sim 20^{\circ}\text{C}$ ，當果肉中心溫度與冷藏庫溫度達成平衡時，再加入約 $1,000\text{ppm}$ 的乙烯氣體進行人工催熟。

人工催熟24小時後，以每日降溫 $2^{\circ}\text{C}$ 的速率使果皮在低溫下開始轉色，直到果皮顏色呈現綠中帶黃（色級指數3）或黃中帶綠（色級指數4）的時候，就可以開始出貨囉！

### ▼ 在催熟庫中進行乙烯催熟的香蕉





## 加工變美味

香蕉風味獨特，營養成分高，膳食纖維充足，相當受到民眾喜愛，加上貯放時間短，若發展相關之香蕉加工產品，除能延長食用時間，更能提高香蕉的附加價值，好處多多。

**香蕉泥：**將香蕉搗碎成糊狀後的產品，用於嬰兒食品、乳品、烘焙和飲料等食品加工業，也有業者將香蕉泥加入冰品中製成香蕉冰，清涼解暑。



**乾燥食品：**香蕉粉在日本、北美及西歐等國家都深受歡迎。目前有兩種型式的香蕉粉加工產品，一以青香蕉為原料，加工為富含澱粉的產品，另一以熟成香蕉為原料，加工為以糖為主的產品。而若將香蕉去皮後切片，經烘乾後可製成香蕉片，不切片則可烘乾製成香蕉乾，做法相當多元。



**發酵食品：**香蕉發酵後可製成香蕉酒，或與其他水果混合發酵製成綜合水果酒。也可製成乳酸飲料，成為具保健功效的香蕉飲品。

**罐裝食品：**將香蕉切片後以糖漿裝罐保存，主要用於水果沙拉或餐後甜點上。

**保健食品：**香蕉所含的多醣具抗腫瘤活性之功能，蕉皮所含的單寧則具有抑制細菌作用，可利用萃取方式取出香蕉皮的多醣及多酚，加以開發為保健食品。





## 健康保健

— 極棒的黃色超人 —

香蕉只要剝開鮮黃色的外皮即可食用，不用清洗也不用削皮，是非常方便食用的水果，加上為國產農產品，每逢產季幾乎每間水果行或市場皆可看見其蹤跡，購買也相當便利。



### 營養成分

香蕉組成為水分、蛋白質、碳水化合物、脂肪、纖維、維生素A、B1、B2、B6、C、E等、及鉀、鎂、鐵、鈣、鈉、鋅等礦物質等，每100公克之香蕉熱量為91卡，詳細含量如下表所示。

台灣癌症基金會/資料提供

香蕉營養成份表 (每一百公克含量)

營養成分	單位	重量	營養成分	單位	重量
水分	g	77.3	維生素A	mg	2.3
蛋白質	g	1.3	維生素B1	mg	0.03
脂肪	g	0.2	維生素B2	mg	0.02
碳水化合物	g	23.5	維生素B6	mg	0.29
纖維	g	1.6	維生素C	mg	10
鈣	mg	9	維生素E	mg	微量
鐵	mg	0.5	鎂	mg	23
鉀	mg	290	鈉	mg	4
鋅	mg	0.5	菸鹼酸	mg	0.4

## 吃香蕉的益處

蔣世超／文

食用香蕉的效益相當多，近年來醫學研究報告更指出香蕉對癌症亦可能有預防作用，而利用蕉皮內白層擦拭皮膚具有美白功能，但停留數分鐘後須清除以免感染及色素沉著反生斑痕，蕉皮亦可用於治療由真菌或細菌引起的皮膚癢和腳氣病，效果良好。

1. **減輕貧血症狀**：香蕉含高量鐵質，可刺激血液製造血紅素，減輕貧血症狀。
2. **降低血壓**：香蕉的鉀含量極高、鈉含量低，微量脂肪但無膽固醇，可供高血壓及心臟病患者食用。
3. **提升腦力**：研究指出食用富含鉀之水果可提升學生的警覺心而有助於學習，所以食用香蕉有助於學生提升腦力而順利通過考試。
4. **解決便秘問題**：因香蕉富含纖維，可幫助恢復正常腸道運動。
5. **改善抑鬱症**：根據英國MIND組織的調查，因香蕉中含有天然蛋白質色胺酸（tryptophan），在人體內被轉變為血清素（serotonin），有助於鬆弛心情，改善情緒。
6. **消除宿醉**：因香蕉可使胃部平靜，蜂蜜則可以提高血糖，牛奶可使身體舒適並補充水分，是以消除宿醉最快的方式為飲用一杯加入蜂蜜的香蕉奶昔。
7. **減輕心灼熱症狀**：香蕉於人體內具有天然制酸的作用，可食用以減輕痛苦。

8. **改善害喜症狀**：在兩餐之間食用香蕉可幫助提升血糖含量，避免害喜不適。
9. **減輕蚊子叮咬腫癢**：以香蕉皮內側塗抹被蚊子叮咬過的部分，可減低腫癢的不適。
10. **安定神經系統**：因香蕉含有豐富的維他命B群，有助於安定神經系統。
11. **改善肥胖**：香蕉具有低脂肪量及高適口性等特性，為肥胖者理想的食材。
12. **減輕經前症候群症狀**：香蕉中所含的維他命B6能夠調節血液中葡萄糖濃度，安撫情緒，減低煩躁不安的感覺。
13. **改善季節性感情障礙**：香蕉因含有天然的情緒加強劑tryptophan，有助於患者改善該症狀。
14. **協助戒菸**：香蕉因含有高量的維他命C、A1、B6、B12及鉀、鎂等成份，可幫助想戒菸的民眾遠離尼古丁的效應。
15. **恢復情緒**：鉀有助於心跳正常，將氧分子送達腦部及調節身體水分平衡的功能。所以當人們感受到壓力，身體代謝速率上升，體內的鉀含量降低時，若食用含高鉀的香蕉，將有助於情緒恢復。
16. **降低中風機率**：根據新英格蘭醫學雜誌研究報導，將香蕉納入正常膳食的一部分，能降低中風死亡風險的40%。幼童自小多吃香蕉，成人後罹患高血壓等心臟方面疾病的機會也會大幅降低。
17. **控制體溫**：在其他文化中將香蕉視為一種清涼的水果，可以降低待產母親身體的溫度。
18. **治療潰瘍**：香蕉的質地柔軟平滑，常被用來作為腸道病患的膳食，是唯一可被慢性潰瘍患者食用而無困擾的水果，更可中和過多的胃酸，在胃壁形成保護膜而減少對胃部的刺激。



## CH3 香蕉市集-買香蕉去

3.1 螢火蟲把關的香蕉園

— 徐辛泉

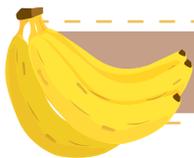
3.2 高雄旗山香蕉農場的成長日誌

— 張宏士

3.3 張萬燕種有機香蕉

— 20年經驗說不完

3.4 達人教你挑香蕉



## 螢火蟲把關的香蕉園

— 徐辛泉

徐于婷／圖文 徐辛泉部分提供／圖

台北248農學市集入口旁攤位上，一位60餘歲但活力十足的螢火蟲伯伯—徐辛泉，一早就從苗栗馬拉邦山載了滿車的農產品到市集，販賣自家特有的香蕉、芭蕉及客家農產品等。螢火蟲伯伯雖為農家人出身，當兵後到台北做房屋修繕沒有回鄉耕種，家鄉土地一直荒廢著。至88年參加永和社大生態保育社擔任第一期創社的社長，工作之餘也不斷鑽研自修生態知識，在一次回苗栗探訪時，意外發現自己的荒地周邊出現少許的螢火蟲，而開始固定在每年四月時回苗栗觀察螢火蟲生態，直到92年退休回苗栗，熟知螢火蟲喜歡潮濕的環境，便開始種植香蕉、芭蕉，希望營造適合螢火蟲棲息的环境。





其實從螢火蟲伯伯阿公時代就種香蕉、芭蕉，因客家人每年過節都要用香蕉葉包年糕、蘿蔔糕、客家菜包等，家家戶戶都要用到香蕉葉，如果自家沒有種香蕉，別人家的葉子也不會給你，變成自家都要種一兩棵，有沒有長香蕉不重要，最主要是要香蕉葉，就這樣一直種下來，家裡的香蕉、芭蕉一種就近百年的歷史。

承襲客家傳統及兒時的回憶，螢火蟲伯伯的香蕉園最重要的目的就是為了要復育螢火蟲，完全不灑藥，依伯伯的觀察螢火蟲成蟲期間大概兩個禮拜左右，需在成蟲前把草砍掉，最好下面都沒有草，螢火蟲飛行較方便，如果野草長很多變成障礙物太多，比較不容易找到配偶。

香蕉園裡遠遠種一棵，並堅持每棵香蕉一定要綁一支棍子，要套袋、要束口很費工，種太多也累，所以伯伯說少少種，螢火蟲能存活就好了，不然自己已經退休了，如果為了賣香蕉來種香蕉是很累的，寧可去幫人家修理房子比較輕鬆、也比較沒有壓力，想休息就休息。



不灑藥該如何防治害蟲呢？園區中也有捲葉蟲，顧名思義就是會吃香蕉葉，一直吃一直捲，捲成一球，一條蟲像針一般小的蟲，等到結蛹變蝴蝶，會吃掉一大片香蕉葉，四條蟲一整葉就整個被吃光了，所以只要有發現就割除，避免繼續繁殖。伯伯說香蕉有一個特性，就是「惜葉不惜莖」，如果從根部挖斷幾個莖沒關係，但如果沒有葉子就沒有辦法行光合作用，香蕉就會營養不良，甚至枯萎死掉。螢火蟲伯伯每周五、六都固定





到台北248農學市集販售香蕉、芭蕉等農產品，星期四就要開始準備，每周產量賣完為止，不為了販售而增加栽種，所以雖然是販售香蕉，但實在是螢火蟲伯伯而不是香蕉伯伯。每年四月也會舉辦產地之旅－賞螢活動，讓消費者直接到產地品嚐無毒環境所種植出來的香蕉、芭蕉，吃伯伯家的客家風味餐，最重要的是了解螢火蟲的生長環境，四月是賞螢的季節，錯過就要再等一年喔！







## 高雄旗山香蕉農場的成長日誌

—張宏士

高雄市政府觀光交通處提供／圖文



51年次的張宏士班長，在高雄市旗山區培育了八年的香蕉園，目前班長專攻香蕉種植，從選苗整地到套袋包裝，都有自己的一套獨門功夫。而對於香蕉品質嚴格把關的張班長，也把全台品質最好的旗山香蕉外銷至日本，使旗山香蕉聲名遠播。

2009年10月21日 早上八點 天氣晴

這片香蕉園是張班長耕種八年的心血，每年香蕉長完就要把蕉樹整棵砍掉，再重新種植，有些小香蕉苗就長在蕉樹下面，小小的很古錐！張班長今天要把枯掉的葉子整理一番，一方面讓蕉樹養分集中，另一方面枯葉可以丟在地上回收當肥料利用。用這個鐮刀把枯葉割掉，刀子很利，所以割的時候要格外小心！有些香蕉已經開始長大了，之後要開始準備整理還有套袋，就是幫它們穿衣服，這樣香蕉才會長的又漂亮又好吃！有空可以來張班長的香蕉園參觀，不過有很多小蚊子，記得要擦防蚊液喔！



2009年10月31日 早上十點 天氣晴

今天張班長開始整理香蕉的花和果實，首先呢，依照不同需求，每串香蕉要保留的根數不等，如果長的太多、太少，或是排列不整齊的，張班長都會把它們割掉，這個動作叫作「疏果」，因為要保持香蕉串數量的完整與美觀，讓每根香蕉都吸收到剛剛好的養分。還有讓香蕉們可以盡情長大，不會被多餘的香蕉影響，割掉的香蕉都掉在地上當作養分回收再利用喔。張班長的香蕉們慢慢長大開花結果，之後穿完衣服就可以收成。讓大家能買到漂亮的香蕉、吃到好吃的香蕉，就是讓張班長最開心的事了！



2009年11月11日 下午一點 天氣晴

香蕉開始越長越大，也需要越來越多的照顧時間和力氣喔。今天張班長要來幫香蕉「摘花」，把香蕉尾巴已經枯萎的小花都摘掉，這樣可以避免花朵受粉，影響到將來香蕉的口感。這樣的動作是希望香蕉能長的漂漂亮亮又香甜可口，吃的時候不會有顆粒或硬塊在香蕉果肉裡，還可以防止擦傷或刮傷。這幾年張班長專門研究香蕉的種植，都有去上課學習怎麼種香蕉，大家可以放心多吃香蕉，會讓大家心情愉快喔！



2009年11月20日 下午兩點 天氣晴

沒看過香蕉花的人第一次看到一定會嚇一跳，因為香蕉花很大支，當然花蕊也很大，張班長今天就要來把花蕊切掉，這叫做「除蕊」。把這麼大的花切掉，防止之後香蕉越長越大，太大串會很重，有可能會把香蕉壓傷或擦傷，還有不要讓小昆蟲再來騷擾香蕉，在光滑的外皮上留下小昆蟲的足跡。另外，切掉的花還可以放在地上當肥料喔，這樣真是一舉數得吧！



2009年12月1日 下午兩點 天氣晴

香蕉日漸長大，就要開始套上袋子穿衣服，有些人用藍色的PE塑膠袋，張班長則是用牛皮紙袋，套袋可以讓香蕉顏色均勻又漂亮，還可以避免太陽曬傷，以及防止小昆蟲來偷吃香蕉。再過沒多久就可以收成，每次看到辛苦栽種的香蕉成熟真的很開心，就像看到小孩長大成人一樣，雖然天氣很熱，香蕉園裡也有很多小蟲，但是看到大家吃到好吃的香蕉就值得囉！



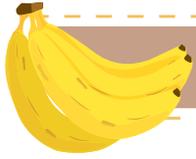


2009年12月11日 下午三點 天氣晴

今天張班長準備來採收香蕉，這一大串香蕉不要小看它，可是很重的喔！一般大約都七八分熟就要採收，之後再送到集貨場催熟。張班長先上梯子用鐮刀把頂端切斷，再下來接著香蕉串，過程中都要注意千萬不能壓傷或撞傷喔。然後放到推車上，分串後就送到集貨場的催熟室，有點像大冰庫啦，可是張班長用乙烯發生器，讓香蕉可以著色均勻，還有催熟室的溫度也會隨著出貨時間調整。然後就是大家在市面上看到的香蕉，吃香蕉可以讓人快樂，所以大家都要常常吃香蕉喔！

旗山區果樹產銷班第36班由10位班員組成，香蕉種植總面積達13公頃，年紀最大的班員已經73歲了，體力卻不輸給年輕人。雖然莫拉克風災造成蕉農損失慘重，影響了部分的種植面積，但經過大家的努力，重新種植，香蕉正在復育且持續茁壯成長中，歡迎大家光臨旗山的香蕉園，觀察小小蕉樹與大蕉樹的奮鬥歷程喔！





## 張萬燕種有機香蕉

-20年經驗說不完



微風市集提供 (manonmoon99 / 攝影) / 圖；行政院農委會 / 文

是什麼樣的香蕉！？讓冠軍麵包師傅吳寶春也讚不絕口，還親自到農場拜訪，把香蕉烘成香蕉乾後，加入他的創新烘焙行列，做出獨一無二、台灣味十足的香蕉麵包。種出這種香蕉的達人，就是旗山如意農場場主一張萬燕。

已經60歲的蕉農張萬燕，是道地高雄旗山人，而旗山一直以來，就是香蕉產量最多、品質最好的地區，尤其在30多年前，台灣被稱為「香蕉王國」的全盛時期，香蕉就等於是旗山的象徵。張萬燕的爸爸本來就是農夫，所以高中畢業後，他就跟著父親一起務農，當農夫也有40年了，種香蕉更是有20幾年的老經驗。如意農場現在是他和太太一起經營，全部都是有機種植，光是香蕉

就有1,200多株，品種更是有北蕉、新北蕉、呂宋蕉等多種，每一種都有不同的口感和滋味，其中最受日本人喜愛的是北蕉和新北蕉。

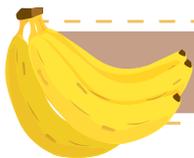
說起有機種植，張萬燕當初並不是跟著流行走，其實是因為他體質敏感，只要聞到農藥味就全身不對勁，所以一直都保持著無農藥栽培，加上自己的外甥積極推動有機種植，也讓他對有機農業有進一步了解，更在自己的農場全面推行。

張萬燕栽種的香蕉甜度高、水分多，吃起來香Q不爛，尤其是新北蕉，催熟後會呈現飽滿的黃色，賣相很受歡迎。他特別叮嚀，香蕉果實上一條一條的「香蕉絲」，是香蕉的維管束，營養價值很高，記得要一起吃，千萬別剝掉了。

香蕉富含豐富的營養成分，張萬燕希望大家能吃到他用有機方式種的香蕉，好好品嚐香蕉甜美的滋味，並保障身體健康。他的農場還有水果、玉米，以及地瓜、茭白筍、番茄與黑豆，蔬果都跟著四季變化來栽種，所以微風市集上，每週都可以看到他和太太的身影。張萬燕還擔任過市集的大主廚，教大家做青木瓜料理，太太則是教作客家美食—高麗菜酸，兩個人都有一身好本事



manonmoon99／攝影



呢！

香蕉屬後熟型水果，成熟後的香蕉容易斷裂，因此鮮少有「在櫟紅」的香蕉，香蕉約在八分熟時，農民即會採下讓其自然熟成，熟成時間不一定，普遍採人工催熟，以利運輸及銷售，介紹一些購買香蕉及香蕉保存的小撇步，讓你買得開心吃的也安心！

1. 不管在哪裡購買香蕉，最好先問或看清楚香蕉從哪裡來？從了解產地及農友開始，若販售者一問三不知，或答不出來時就要小心香蕉的來源是否安全。
2. 挑選時，注意香蕉是否有缺損、脫落或是裂口，盡量挑選完整的香蕉，因香蕉成熟很香甜，若有裂口必定會吸引蠅蟲來，較不衛生，成熟的香蕉，會散發出淡淡的香蕉味，聞起來很吸引人，就代表香蕉成熟可以吃囉！
3. 較生的香蕉，表皮較青綠且厚硬，熟成的香蕉皮黃且薄，表皮帶有一些芝麻大小的斑點熟度較佳，香蕉皮出現大斑點代表過熟囉！
4. 成熟的香蕉摸起來硬度剛好，若太軟則表示香蕉過熟，不建議購買。



若想買完全自然熟成的香蕉，可從香蕉梗的顏色來辨別，自然熟成的香蕉會從香蕉梗先轉色，因此梗連著果皮都會呈現金黃色，反之若梗很綠，但香蕉皮很黃，就可能是經人工後熟處理。

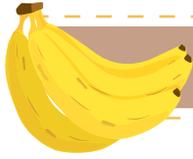
## 保存方式

1. 還沒成熟的香蕉不可以放在冰箱喔！因溫度過低香蕉容易啞巴或是凍傷使表皮發黑。
2. 若買回的香蕉未熟可放在家中溫度較高的通風處，利用溫度加快香蕉熟成的速度。
3. 若一次購買一串香蕉，回家可先從香蕉梗的地方一根根切開，避免香蕉一次熟成時會從梗處裂開，易吸引果蠅。
4. 熟成的香蕉應盡快食用，若一下子吃不完可將熟成香蕉去



## CH4 香蕉趣 - 趣味車失事

- 4.1 美國國際香蕉博物館
- 4.2 臺灣香蕉節
- 4.3 熟悉的香蕉打油詩
- 4.4 創意打油詩金質獎：香蕉公頂
- 4.5 創意打油詩銀質獎
- 4.6 「金蕉」招財蕉
- 4.7 可可烤香蕉DIY
- 4.8 香蕉核桃磅蛋糕DIY
- 4.9 高雄港香蕉碼頭



大家聽過香蕉博物館嗎？不要不相信，世界上真的冇！它就位在美國南加州洛杉磯附近的阿爾塔迪那市！

香蕉博物館於1976年時由27個熱愛香蕉的人士共同成立，不要以為這所博物館只是單純的收集各種香蕉品種，事實上館長師肯·巴尼斯特花了30多年的時間，從世界各地匯集了多達1萬7千多件與香蕉有關的各式產品，從讓你異想不到的珍貴「石化香蕉」（Petrified Banana, hard as a rock），到日常可見的香蕉酒、香蕉防曬油、香蕉牙膏、香蕉造型鐘、香蕉掛飾與吊飾，甚至是香蕉題材的書籍與歌曲，應有盡有。其目的在於向民眾「介紹香蕉」，並希望大眾能夠「了解香蕉」。

國際香蕉俱樂部對外開放，有興趣的民眾只要繳納少許會費就可以成為終身會員，並獲得一枚香蕉別針和香蕉會員卡，並依據向博物館捐贈之展品多寡，決定授予「香蕉碩士」、「香蕉博士」等學位。

除此之外，香蕉俱樂部及博物館更推出一系列的香蕉紀念品，並定期舉辦香蕉野餐、吃香蕉和剝香蕉皮比賽等。

世界上的香蕉博物館其實不只一座，知名的香蕉產地馬提尼克島及中國福建漳州、臺灣旗山等地，皆已有或正在籌備香蕉博物館。只是這些博物館的名聲都比不過巴尼斯特的香蕉博物館，如今俱樂部成員已多達1.7萬人，且遍佈世界各地，甚至連美國前總統雷根和老布希也都是「香蕉人」呢！



國際香蕉俱樂部主席巴尼斯特

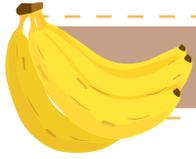


2011年六月在高雄旗山舉辦的「2011臺灣香蕉節」，在香蕉產期舉辦，目的在於宣揚行銷在地優質的農產品，所以特別規劃了香蕉烘焙創意競賽、伴手禮選拔、香蕉達人選拔、香蕉打油詩、四格趣味漫畫等活動，現場更有「香蕉擲筊拼黃金」、「香蕉新樂園」、「香蕉市集」、「香蕉趣味問答送香蕉點心」、「香蕉哥哥帶動唱」、「香蕉文化館」、「買香蕉送金蕉」等一系列活動，結合香蕉產業與文化，推動在地消費及發展。若想深入參觀在地的遊客，還可以租借自行車，在旗山生活文化園區、商圈及老街之間，進行一趟慢活的旗山一日遊。

在這次的活動中，參觀人數達3萬餘人，農產品的銷售金額約500餘萬元，成效斐然。活動現場靜態展示與動態活動搭配進行，同時展售臺灣香蕉、荔枝、芒果等各項優質農特產品，遊客眾多且踴躍參與。臺灣香蕉節的舉辦除了讓民眾了解香蕉的多元應用外，更成功推廣與行銷旗山香蕉，也希望臺灣香蕉產業能夠更加活絡發展，行銷國外。



為了推廣旗山香蕉文化節，高雄市政府特別舉辦旗山香蕉文化節記者會。（高雄市政府提供／圖）

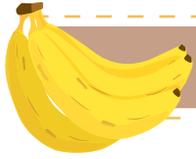


## 熟悉的香蕉打油詩

「小皮球，香蕉油，滿地開花二十一，二五六，二五七，二八二九三十一……。」這是許多人小時候耳熟能詳、琅琅上口的香蕉打油詩，相信仍能喚起很多民眾的兒時記憶。而回過頭來看，大家可能都不知道這首詩的意涵是什麼？

過去新聞報導曾經對這首打油詩做過說明，而很多人確實也誤解了很久，其實這首打油詩真正的內容應該是「小皮球，相交遊，滿地開花二十一……。」，而為什麼二八二九之後不是三十而是三十一？則是因為押韻的關係。而這類的打油詩通常在孩童玩跳橡皮筋遊戲時，會聽到孩子們一邊唸一邊跳，隨著時代的發展及娛樂方式日漸增加，這樣的遊戲便逐漸消失在日常生活中。



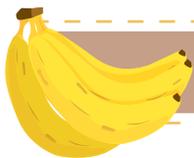


胡遠智/文 財團法人台灣農漁會超市中心/提供

台灣香蕉品質好  
清香芬芳好味道  
果肉飽滿大口咬  
爽口滋味忘不了  
多吃香蕉身體好  
疾病疼痛都逃跑  
卡路里低營養高  
價值好處真不少  
鐵質纖維含量高  
清脾潤肺疲勞消  
降低血壓具奇效  
香蕉保健最可靠  
飯前飯後吃香蕉

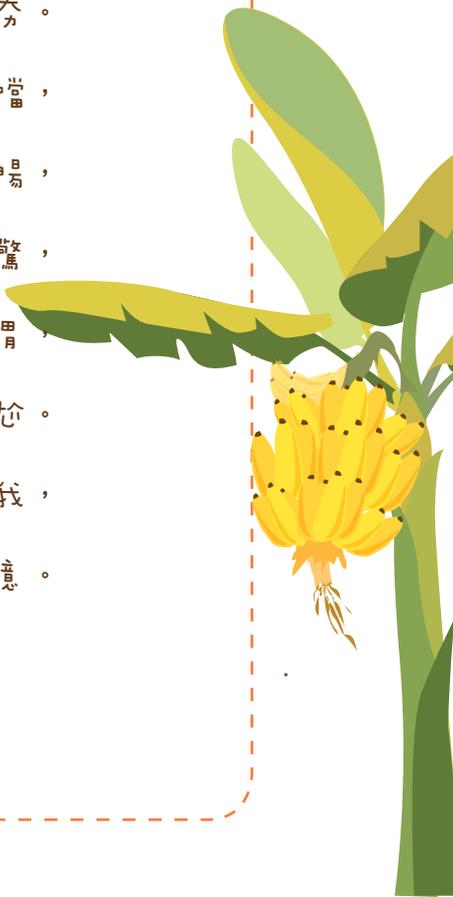


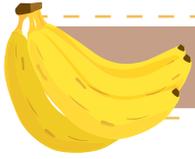
常保青春永不老  
優質水果哪裡找  
台灣香蕉是瑰寶



梁克宏/文 財團法人台灣農漁會超市中心/提供

我是小蕉巴娜娜，來自台灣大高雄，  
身形彎彎皮嫩黃，氣味香香肉綿密，  
樣子古錐色澤鮮，水果點心皆適宜，  
混搭坐冰好消暑，煎炸焙烤風味佳，  
蛋糕脆片冰淇淋，加工伴手熊蓋劣。  
體重管理看我的，窈窕曲線水啾啾，  
嗯嗯不順沒在怕，有我搞定好通暢，  
降低血壓有一套，從此中風嘸免驚，  
防癌去憂抗貧血，戒菸解酒顧腸胃，  
犀利好處殺很大，讓人直呼歐買尬。  
歡迎加入粉絲團，想我饗我享用我，  
遠離醫生好自在，健康樂活圓滿意。



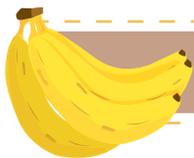


## 「金蕉」招財蕉

農曆七月中元節拜拜是臺灣民間重要的祭祀活動，幾乎每戶家庭都會將鮮花素果、雞鴨魚肉等供品上桌，但大家知道嗎？即使是準備祭拜用的水果也有禁忌。如同醫院禁忌出現香蕉（招來）和鳳梨（旺來）等水果，這些水果帶有諧音，民間也認為拜拜時應避免出現香蕉、水梨及鳳梨等三種水果，連帶使得這些水果在農曆七月期間的價格受到影響。

對此農委會為了破除迷思，在中元普渡時供上香蕉及鳳梨等水果，並指出香蕉其實是營養成分高、健康又好吃的水果，用來當祭品對神明與好兄弟最有誠意！從另一個面向來看，香蕉的台語稱為「金蕉」，有招來財富之意，加上農曆七月正逢香蕉盛產期，價格平實且新鮮美味，大家應多吃香蕉，秉持聖嚴師父：「日日是好日」的說法，勿過於迷信才是正確的態度。





## 可可烤香蕉DIY

### Cocoa Crumble Banana

王力緯/Phoenix非尼克斯手創烘培工房

**材料** (使用烤盅15公分×8公分×3.5公分)

香蕉4根中等大小、無鹽奶油60克、砂糖65克、  
蘭姆酒1大匙、可可麵屑、低筋麵粉65克、無糖  
可可粉15克、杏仁粉80克、冰涼的奶油80克

### 作法

1. 烤箱先預熱170°C，同時先將香蕉切圓片。



2. 平底鍋中放入砂糖煮成焦糖後放入奶油。



3. 待奶油全融化後放入香蕉片，輕輕地拌炒，直到上色。



4. 倒入蘭姆酒輕輕拌炒兩下就可倒入烤盅內備用。

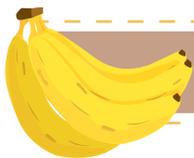


5. 將所有粉類混合，再放入切成小塊的冰涼奶油，用手指搓成粉粒狀，千萬不要揉成團，要成粉粒狀。



6. 將處理好的麵屑平均鋪在香蕉上，入烤箱烤約15分鐘(視各烤箱差異而定)，烤完即可趁熱享用。





## 香蕉核桃磅蛋糕DIY

### Banana Walnut Pound Cake

王力緯/Phoenix非尼克斯手創烘培工房

## 材料

(使用長條型蛋糕模17公分×7公分×5.5公分)

熟透的香蕉70克、無鹽奶油(恢復室溫)100克、核桃100克、砂糖90克、雞蛋(恢復室溫)2個、低筋麵粉130克、泡打粉1小匙、蘭姆酒1大匙



## 作法

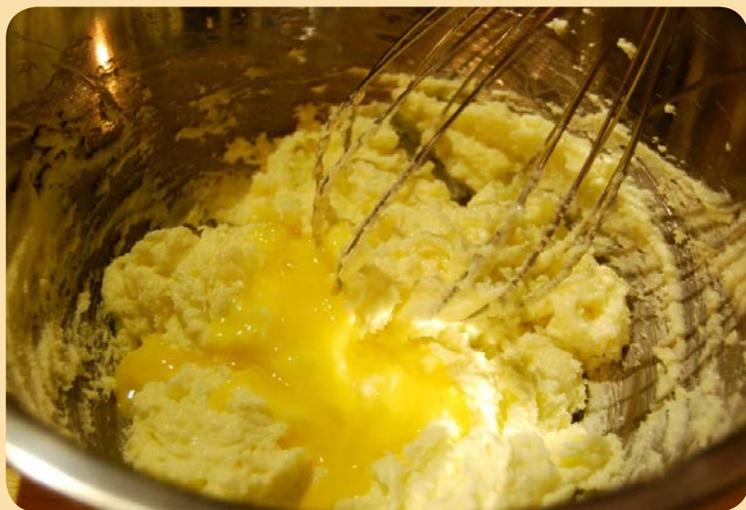
1. 烤箱預熱170°C，烤模鋪上烘焙用紙，香蕉壓成泥狀備用。



2. 將奶油以打蛋器打成柔滑狀，再加入砂糖拌勻。



3. 先將雞蛋打散後，分4~5次加入2. 的奶油糊內，每加入一次都要充分的拌勻，直到所有混和物呈現柔滑狀。



4. 將香蕉泥和蘭姆酒加入3. 中拌勻。



5. 將已過篩的麵粉及泡打粉加入4. 中，以刮刀拌勻，加入核桃。



6. 將拌勻的麵糊倒進準備好的烤模中，將表面抹平後送入烤箱。



7. 烘烤20分鐘左右將蛋糕拿出來，以小刀在蛋糕中心縱切一道，再送回烤箱烤。



8. 再烤約30~40分鐘(共50~60分鐘)即可。

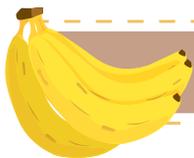




享用時可將蛋糕切片後再加熱(冷凍過的蛋糕請先退冰)，再佐以冰淇淋食用，風味更棒！

#### Tips

1. 蛋糕取出後可以將竹籤插入蛋糕最厚處再拔出，若竹籤無沾黏麵糊就表示烤好了！
2. 待蛋糕稍微冷卻後即可脫模撕除烘焙紙，待完全冷卻後以保鮮膜包裹後再放入塑膠袋內密封，即可在室溫下保存約三天，冷凍可保存一個月(不建議冷藏，會使水分散失)。



## 高雄港香蕉碼頭

香蕉也有碼頭？沒錯！而這座「香蕉碼頭」就位在高雄港，原名「香蕉棚」，已經存在近半世紀之久，目前為高雄市歷史建築之一。

為什麼它會被稱為「香蕉碼頭」呢？50年代臺灣香蕉大量出口至日本，當時全台各地運來的香蕉幾乎都由高雄港包辦出口作業，初期沒有特殊設備可以存放香蕉，所以都將香蕉露天堆置，後期為了提升香蕉品質及香蕉數量驟增，民國52年在三號碼頭擴建了一棟雙層香蕉棚，這棟香蕉棚為了配合早期裝置香蕉竹簍的堆疊方式，主體建築的柱距比一般倉庫更為密集，再加上香蕉貯藏講求通風，所以建築以露天形式興建，是高雄港唯一一座開放式的倉庫。

近年來由於香蕉輸出沒落及設備現代化，這座年紀半百的香蕉棚終要走入歷史。近年來高雄市政府在港市合一的政策推動下，提出歷史建築再造的概念，並且在河邊餐飲機構的共同努力下，於2012年將香蕉棚正式更名為「香蕉碼頭」。

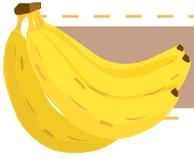
現在「香蕉碼頭」內部空間一樓為臺灣特色伴手禮、香蕉故事館、主題式商店與國際郵輪進出關口，二樓則規劃為海景宴會用地。雖然已不具備存放香蕉的機能，但這棟歷史建築物的存在，也提醒著人們高雄過去輝煌的香蕉出口時代。



## CH5 香蕉文化

—看我七十二變

- 5.1 噶瑪蘭新社 — 香蕉絲編織
- 5.2 阿蕉的插畫世界
- 5.3 長期耕耘社區紮根和發展的  
公益團體 — 尊懷文教基金會
- 5.4 台灣香蕉研究所



## 噶瑪蘭新社

### 一 香蕉絲編織

花蓮縣噶瑪蘭族發展協會／圖文



除了琉球、菲律賓之外，台灣花蓮噶瑪蘭族也有香蕉纖維編織喔！



## 花蓮新社部落－噶瑪蘭族文化

噶瑪蘭族的祖先來自南方一座叫做Sanasai的島嶼，為了尋找適居地，飄洋過海，終於發現肥美的蘭陽平原，便決定在此安身立命。居住在Lalaban(拉拉板)山腳下的花蓮縣豐濱鄉新社部落是使用噶瑪蘭族語言，也是人數最多、昔日復名運動的領導中心，同時更是噶瑪蘭族文化發展最活躍的所在。



## 歷經15年的復名運動－第十一族噶瑪蘭族

1987年起新社部落的噶瑪蘭族後裔號召、組織全國各地族人，經年不斷地向政府及社會大眾發動聲明，強烈的表達噶瑪蘭族人的存在，並且要求恢復族名之政治訴求。歷經了15年之久，終於在2002年12月25日列入台灣原住民族行政體系中，正式成為第十一族。



## 2003年成立花蓮縣噶瑪蘭族發展協會

復名的成功，並不代表噶瑪蘭族的民族問題獲得解決，而是另一個開始，鑒於新社部落居民積極的從事文化復振。2003年8月成立了「花蓮縣噶瑪蘭族發展協會」，多年來從事文史與影像資料的調查、紀錄、保存等工作。



## 承襲上百年的技術，發展香蕉絲編織文化

在族人多次的討論下，決定發展最具有獨特性的「香蕉絲編織文化」。1852年陳淑均在《噶瑪蘭廳志》記載噶瑪蘭族在蘭陽平原的編織生活：「番女織杼，以大木如栲栳，鑿空其中，橫穿以竹，便可轉纏經於上。刊木為軸，繫於腰，穿梭闔而織之。以樹皮合葛絲及染過五采狗毛織氈，名曰達戈紋。以色絲合鳥獸毛織帛，採各色草染采，斑斕相間。又有巾布等物，頗皆堅緻。」

藉由這些有形與無形的文化遺產，協會與族人辦理各項研討會、展覽、表演等動靜態活動。除了讓社會大眾了解噶瑪蘭族文化外，更藉此互動過程將文化深耕、傳承於後代族人。一直堅守著數百年來族人的工藝傳承，從香蕉的種植、砍伐、刮絲、晾曬、分線、捻線、繞線、整莖到編織等工序中，累積了深厚的技藝文化。





一棵樹幹，往往只有六片樹皮可供使用，外層和裡層因為容易斷裂且脆弱，都必須丟棄，圖片為撕成絲的樹皮。



曬乾香蕉纖維。

## 香蕉絲技藝傳承五階段步驟

1. 香蕉絲技藝傳承的工作包含甚廣，約略分為取材料、製成線材、染色、織作、後製等五階段之工作。
2. 將一年生的香蕉樹，取下假莖部位，分片後刮除內層，區分經、緯管理，經過曝曬、清洗、再次曝曬等步驟，這些工作須避開颱風、梅雨、東北季風等季節。
3. 香蕉絲材料經由手工一片片分絲、接線等繁複的紡織工序，才網成線材。
4. 將成線後的香蕉絲線部份染色。
5. 透過構圖、整經、上織機織作，完成一疋織布。
6. 經由設計師打版、打樣後，配合植物染布，經過車縫、手縫、珠串或拼布等技法，成品才得以完成。





香蕉纖維曬乾後，再將絲線一條一條接起來，纏成一網一網的線球。



噶瑪蘭的婦女一起將香蕉絲一條條接網起來。

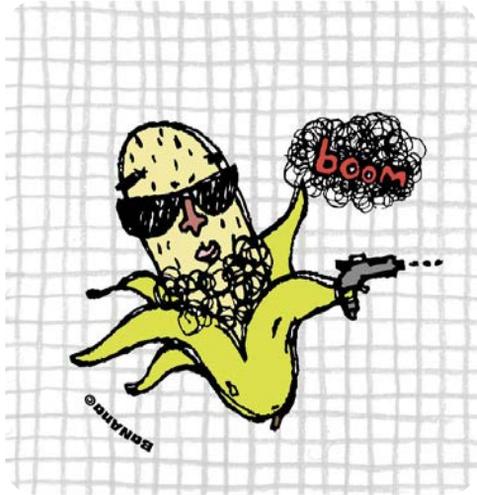
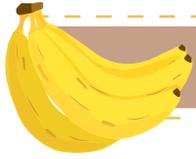
## 香蕉絲的用途

香蕉和芭蕉假莖含有細長堅韌的纖維，經曬乾、剝絲後製成蕉麻線，是在地、天然、環保又保有傳統文化的手工藝，雖然其質地輕巧、可塑性高，也具有強韌的承載力及韌性，蕉繩可分等級製作成各類蕉製品，較粗的可做為纜繩、蓋房子、次之可造紙，亦可做為較細緻的衣服、時尚包款、髮飾、提袋及家庭用品等。其比蘭草更有彈性，且使用年限更長，會越使用越光亮柔軟。



## 香蕉絲DIY

台灣花蓮縣豐濱鄉新社部落有香蕉絲製品的展覽—噶瑪蘭族工藝之家，還有DIY讓民眾體驗香蕉莖如何變成香蕉絲、以及用香蕉絲DIY製成實用的東西喔！下次來到好山好水的花蓮，除了來欣賞美麗的風景外，一定要來看看製作香蕉絲的阿嬤們，如何在地取材、在地織作，體現噶瑪蘭族的文化以及強韌的民族精神。



阿蕉／圖文

## <蕉先師 Mr. Banana>

林彥良 (阿蕉) 台中人

大學就讀於東海大學專攻景觀學系，畢業於國立雲林科技大學-創意生活系研究所，創作作品從空間設計、藝術裝置到平面設計均有，現專職插畫設計，是位喜歡跨領域設計的創作者，同時也是業餘的玩具收藏者。

2006年2月成立個人獨立手創品牌BaNAna阿蕉，起源創意市集的小品牌，曾經參與過許多創意市集。現今品牌主要以公司合作與商品寄賣模式經營，目前台中與高雄有四個週邊商品販售商店，在學期間曾榮獲許多創作比賽殊榮，許多作品曾收錄於中國時報、自由時報週末生活、聯合報、生活市集902、手工瘋雜貨no.3、創意雜貨市集902...等。2012年正式簽為奇恩國際旗下插畫家藝人。



## 「阿蕉」的由來

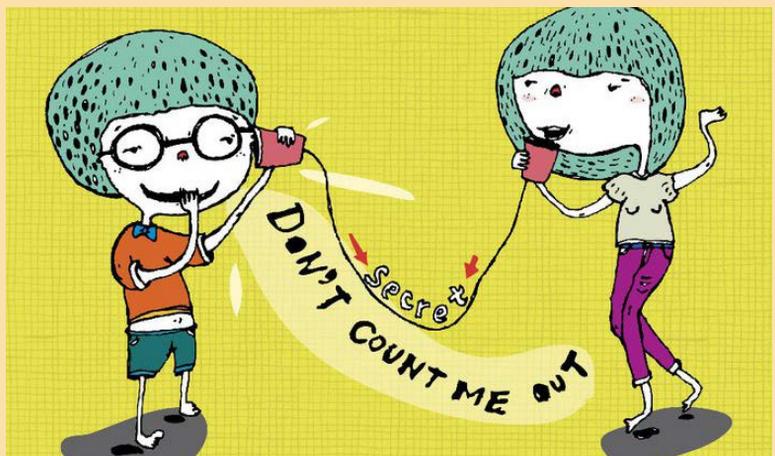
「阿蕉」這綽號起源於高中時期，當初就是同學們開玩笑，有一天學生餐廳飯後水果是香蕉，與同學嬉戲打鬧時，一不小心揮到香蕉，同學的臉上瞬間佈滿香蕉泥，而同學也直接將剩下一半的香蕉反擊在林彥良的脖子，班導笑他都用香蕉在作美白，本身就「黑肉底」的林彥良，也在班導的玩笑下變成同學揶揄的綽號『阿蕉』，最終也成為個人品牌的最佳名稱。

## 作品介紹

乍看阿蕉的作品似乎看不太出來跟香蕉的關聯性，但細細看，每一位出現的角色都有香蕉紋路的頭髮，主角頭上更是帶著香蕉皮登場喔！



<說悄悄話別忘了我>



<屬於自己的夢想>



<和我們一起這樣做>



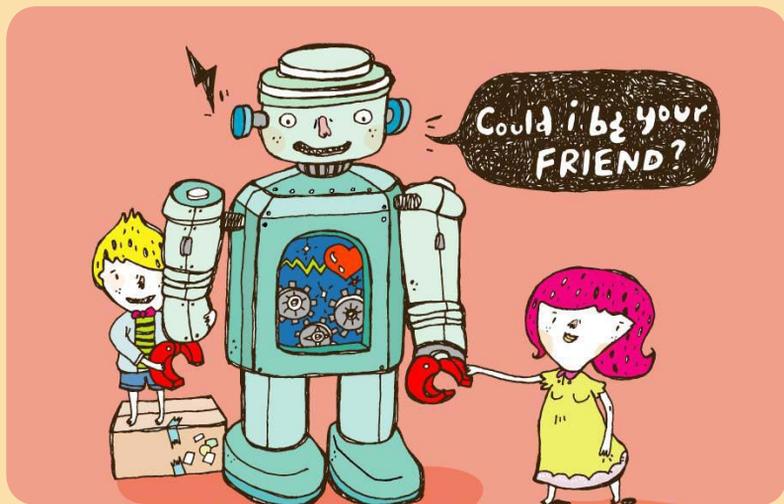
<學 8 無限>



<學 不 會>



<可以和我做朋友嗎？>



<ROCK搖滾世代>



<阿蕉的香蕉世界-蕉界的清明上河圖>



每次展覽必展出的作品



阿蕉用趣味的畫風來反映自己觀察到的社會現象



2012 金典綠園道



臉書粉絲頁：<https://www.facebook.com/banana2006>



大家應該都聽過香蕉產地旗山，也有許多人知道旗山老街，但你知道旗山有一群人為在地文化、教育默默耕耘十七年了嗎？



## 尊懷文教基金會

尊懷文教基金會於1995年7月由任教於省立旗山農工教師王中義先生及其夫人傅貽芬小姐邀約各方重視成長教育的同好，因有感於社會教育問題，王會長開始由校園老師的角色結合社會團體的力量，持續協助社會進步以及開創社區價值，創造你好我也好之人合環境，期望帶動社會文化的傳承與人心靈之革新。

因此創立尊懷文教基金會，帶動全家人與志工一同投入志願服務，希望藉由文化、生態、環保的觸角，透過教育再創優質生活。1995年8月31日取名為尊懷文教基金會（成長團體），由王中義老師擔任基金會會長至今，本著人文精神和尊重及關懷的理念，以尊重生命的成長為主軸，推動人本教育，以提升生態、環保、人文關懷，再造優質文化作為四大主軸。

## 到旗山農工任教的轉變

王中義會長原本是在高雄市任教，因71年到旗山農工服務後，發現在地有別於都市學區的種種問題，包括年輕人嚴重外移、成人對小孩教育的忽略、文化的流失與經濟不振…等等整體的問題，最重要的是地方沒有發展，年輕人想待也待不下去，因此滿心熱血公益的王老師開始號召學生、家長及社區民眾，希望大家一起來為地方做些事情，讓年輕人得以留在家鄉成長及打拼，從小孩教育開始扎根，帶領青年志工作生態調查、認識在地文化、產業，為旗山編撰導覽手冊、社區刊物及報導，全方位且腳踏實地的關心旗山大小事，就是希望能為家鄉盡一份心力。



## 對的事就要堅持做下去

尊懷文教基金會在地耕耘已17年，大家的努力在2009年榮獲行政院青輔會的青舵獎，這個獎是這十多個年頭大家為了家鄉美好而努力付出的階段性成果，對基金會來說也是個大大的肯定，因為團隊在這十多年中默默為地方耕耘，許多耳語不斷出現，也遇到許多挫折與誤解，沒有人相信這是為了社區、為了地方、為了大家而不是自己，但王老師總堅信這是對的事，加上家人的支持才有今天受到社會正面肯定的一天！相信社會上總要有些不計較的傻瓜，社會才會有更多美好的事務發生！



## 小 志 工 的 參 與

在社區推動的過程中，招募志工是很重要的階段，秉著教育的初衷，尊懷文教基金會不斷到學校發傳單，希望學生課後有個正當的管道學習課本外的在地知識，生活教育才是最重要的，這些小朋友是未來國家的棟樑，社會要更健全茁壯，就要從小扎根。

剛開始也有些家長反對，以為基金會是詐騙集團，專給小朋友洗腦，不願意讓小朋友來基金會學習，但王老師不會與家長辯駁，而是讓時間來證明，讓家長看到小朋友漸漸朝正向的改變，讓他們相信，小朋友在基金會裡學到的是對家庭的經營與付出、對社會的關心與行動，家長無法教的，王老師就是有辦法，現在，基金會有如免費的課後輔導班一樣，來這裡，大家一起學如何付出、認識家鄉、如何調查生態、學樂器、學分享關心…等，在這裡的小朋友，各個笑口常開，這，不就是最重要的嗎！

青 年 志 工 尊 懷 文 教 基 金 會 提 供 / 圖



## 香蕉相關產業發展

尊懷文教基金會不但協助記錄旗山文化，更想辦法研發香蕉相關產品，最有名的就是榮獲2011年台灣十大香蕉伴手禮的「香蕉蛋糕」啦！香蕉是採用旗山道地無農藥北蕉品種，沒有華麗的外型，但堅持三少與三不一「少鹽、少糖、少油；不加發泡劑、不乾、不黏膩」，讓大朋友小朋友都能安心享用。其他香蕉文創商品包括香蕉果釀、香蕉手工餅乾、香蕉手札、香蕉專輯、香蕉T恤、還有防曬蕉農裝的自創商品喔！



## 希望蕉園

2012年基金會承租了一片老蕉農的土地約兩分地，成立希望蕉園，由王會長帶領志工學習種香蕉，用實際行動觀察生態，並邀請民眾參與工作坊一起學習種香蕉，透過課程培訓及製作的方式，長期認養無毒安全的蕉園，並朝向有機的目標努力與發展。

為希望蕉園蓄勢待發的青年們！



樂團成員參與蕉園工作

尊懷文教基金會提供／圖



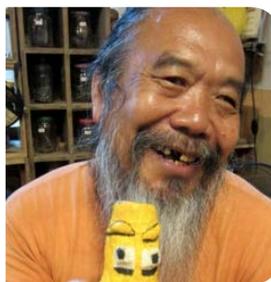
## 台青蕉樂團

「台清交」是臺灣排名前幾名的知名大學，那麼大家知道「台青蕉」又是什麼嗎？

王繼維國中就開始跟著爸爸王中義老師一起參與社區活動，在耳濡目染下也希望盡一己之力幫助旗山香蕉文化產業發展，2008年旗山的五位在地青年組成「台灣青年愛香蕉」樂團，簡稱「台青蕉」，就是「台」灣、「青」年、愛香「蕉」的精神。而「台青蕉樂團」就是藉由搖滾的態度試圖詮釋臺灣社區搖滾的精神，希望能夠協助社區香蕉產業的發展，並為其創造更多的文化價值，從生活做起，將青年朋友帶入社區。

他們關心的議題從青年的教育問題、社區大小事，一直到對社會時事以及農業的關注都是「台青蕉樂團」要宣揚的，一種對土地以及在地社區的關懷，並期許青年發起行動，讓搖滾成為一種新的生活態度。

台青蕉樂團連麥克風都是香蕉牌的



台青蕉團長老王與很有藝術家風格的王爸爸合影

目前「台青蕉樂團」的首張EP「香蕉它不肥」在2010年已經發行，並致力於參與校園表演、演講、社區活動、校慶、音樂節及大型活動，專輯賣出費用會納入專款，作為推廣香蕉產業活動或籌備專輯之用。之後台青蕉會繼續創作，透過社區搖滾的方式，讓大家更認識蕉城「旗山」。

## 台青蕉樂團 - 香蕉它不肥

王繼維(老王) / 詞曲演唱：捲毛

白白胖胖一條船 風吹船帆吹不飛  
說它長相像條茄 其實它根本是老爺  
一個老爺喝一口水 早上吃它拿來減肥  
偷偷告訴你 香蕉它不肥

瘦巴巴的一條腿 是玩具還是鼓吹(台)  
兄弟長相像香腸(ㄟ前) 卻只賣這把十二元  
沒人把它拿去當錢 卻把它拿來當減肥  
偷偷告訴你 香蕉可減肥

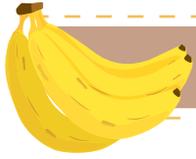
說你了解它 你不知道 它其實吃了不醉  
當你連皮吞下 你感到全身快樂滋味  
說你愛它 但你還能夠 再靠近一點  
因為香蕉 香蕉它不肥

(口訣：吃了香蕉你會不再為愛流淚)

(口訣：吃了香蕉恐龍也可變成水水)

香蕉它不肥MV

<http://www.youtube.com/watch?v=rZSB7R2WUvY>



台灣為香蕉王國，在民國五零年代香蕉種植面積高達四萬多公頃，主要銷往日本，外匯收入曾經高達美金七千萬元，而後菲律賓香蕉量產嚴重影響台灣出口，因而由當時行政院外匯貿易審議委員會，香蕉產銷輔導小組召集人蔣彥士先生於57年3月27日召集成立香蕉研究所籌備會，1970年成立於台北，自1973年遷移屏東至今已近四十年，以研究香蕉有關品種改良、病蟲害防治、育苗、栽培管理、採收運輸、產銷及蕉農教育等相關事項，對台灣香蕉研究佔有重要的地位。



香蕉研究所位於屏東縣九如鄉玉泉村內一條產業道路旁，隱藏在住宅區中，戶外的綠蔭及生態池有如世外桃源將香蕉研究所包在其中，在這裡工作的研究員告訴我們，他也很喜歡這裡的環境，若工作壓力大就到園區走走逛逛，非常清幽且能放鬆心情，這是都市中就沒有辦法享受到的氛圍。



園區內建地3.1公頃、試驗農場5.7公頃，面積非常大，因歷史悠久，四十年來硬體及軟體的建設到位，在台灣應找不到第二個單位可以如此完整的呈現香蕉了！園區主要可分為五大區塊，其一為研究室、栽培室及展示區、二為觀賞蕉園、三為戶外種原區、四為香蕉實驗林及五有機香蕉園區，分別介紹如下：

#### 一、主建物－研究室、栽培室及展示區

主建物中主要為研究室及栽培室，是香蕉研究重鎮，不對外開放，但其中有一展示區裡面包含了香蕉種原庫、種子展示、香蕉相關製品，一方面是蒐集來自世界各地約34個地區的香蕉種原，另一方面也是要確保台灣香蕉栽培種及野生種的保存，避免受病蟲害的影響而流失珍貴的品種。

在這裡不但可以看到來自世界各地的香蕉幼苗外，還有大大小小的香蕉種子，列排展示奇妙的讓人嘆為觀止，研究員表示，研究所裡也蒐集各地跟香蕉有關的產品，包括香蕉加工品、香蕉標本、香蕉絲製品及香蕉圖鑑…等，是香蕉園區的寶藏呢！

## 香蕉種原庫



## 香蕉種子



香蕉標本



香蕉絲



來自世界各地的香蕉加工品



## 二、觀賞蕉園

一直都以為香蕉只能吃，都不知道還有觀賞蕉的品種呢！難怪到旗山老街時看道路上一排香蕉植栽，還在納悶花盆這麼小，等香蕉長大這麼重撐得住嗎？到觀賞蕉園終於得到答案了！在園區中許多香蕉正開著鮮豔的花，名字也很夢幻，有紫夢幻蕉、橘紅夢幻蕉、腊紅夢幻蕉、紅蕉、地涌金蓮及斑葉蕉…等，很鮮豔美麗的花，不但可以做為花藝使用，也可作為庭園造景喔！



地涌金蓮



橘紅夢幻蕉



▲ 紫夢幻蕉



◀ 暗紅夢幻蕉

▼ 斑葉蕉



### 三、網室香蕉種原庫

香蕉種原的保存主要分為室內的試管保存、網室保存及田間保存三種形式，一方面依不同品種其保存方式的差異而有不同形式，另一方面是為避免單一保存方式，若遇到災害時，尚有其他種原保存著，香蕉種原的保存真是名副其實的狡兔有三窟啊！

網室香蕉種原庫



### 四、香蕉實驗林

香蕉實驗林顧名思義就是香蕉的試種場所，這裡匯集了眾多的香蕉品種，一排就是一個香蕉品種，每排前面都有立牌介紹品種名稱，一目了然，但若對香蕉沒有深入研究的我們，看過後還是只知道他們叫「香蕉」。這排是什麼品種呢？不知道…怎麼分香蕉、芭蕉？不清楚…，研究員介紹的非常仔細，但我們聽的一頭霧水，但小編至少還學到一招！要怎麼知道這品種適不適合種植呢？只要從每一排的香蕉植株大小及顏色來觀察，就可以初步發現，若不好種植的容易死翹翹，要一直重新種植，植株就高高低低，反之，若適應的非常好，就會長的又高又大喔！若有機會大家一定要來看香蕉實驗林，十分有趣喔！

長得十分茁壯的香蕉



一整排都重新種植，矮矮小小的還得了黃葉病，這品種不好種啊！



## 五、有機香蕉園區

香蕉研究所有一區獨立的有機香蕉園區，有機香蕉推手蔣博士從民國84年研究至今，一開始是在高雄美濃試種有機香蕉，但礙於離香蕉研究所仍有一段距離，管理不易，而在87年時將有機園區遷至香蕉研究所內，自行研發有機液肥補充香蕉營養，因不用農藥，有機香蕉園的管理必須耗費許多人力成本，但也因此土地的有機質健康且豐富，不易得病。香蕉研究所有提供香蕉宅配喔！



▲ 有機香蕉園



▲ 豐富的草生園區



螢火蟲伯伯－徐辛泉

電話：0932-917222

販售地點：台北248農學市集

旗山鄉果樹產銷班第36班班長－張宏士

地址：高雄市旗山區北勢段51-81號

電話：07-6621110

手機：0921-245909

女如意有機農場－張蕙燕

地址：高雄市旗山區旗屏二路70號

手機：0952-624397

驗證單位：財團法人和諧有機農業基金會

販售地點：高雄微風市集

高雄港香蕉碼頭

電話：(07)5612295

傳真：(07)5612292

地址：高雄市鼓山區蓬萊路23號

網址：<http://www.banana-pier.com.tw/>

營業時間：10：00 ～ 22：00

花蓮縣瑪瑪蘭族發展協會

電話：03-8711361

地址：花蓮縣豐濱鄉新社村小湖2鄰42

(花東台11線43.5公里右轉第一間房子)

林彥良(阿蕉)

臉書粉絲頁：<https://www.facebook.com/banana2006>

高雄旗山尊懷文教基金會

電話：07-6611451，07-6662538

地址：高雄縣旗山鎮大同街3號

網址：<http://zun-huai.org.tw/>

台青蕉B0LOG：<http://youthbanana.blogspot.tw/>

台青蕉樂團臉書：<https://www.facebook.com/youthbanana>

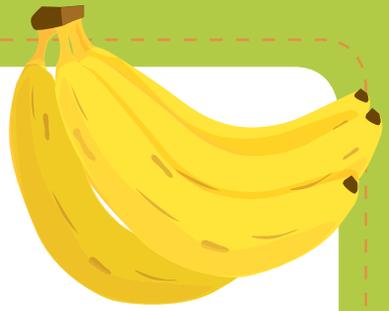
財團法人台灣香蕉研究所

電話：08-7392111~3

地址：屏東縣九如鄉玉泉村榮泉街1號

服務信箱：[tbri@mail.banana.org.tw](mailto:tbri@mail.banana.org.tw)





書名：香蕉の時光走廊  
發行人：陳保基  
執行編輯：徐于婷  
美術設計：李宗青 莊凱程  
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>  
電話：(02) 2381-2991  
承辦單位：歡揚資訊股份有限公司  
編審委員：蘇殷裕  
出版日期：2012年12月

### 特別感謝名單

Phoenix非尼克斯手創烘培工房－王力緯  
台灣癌症基金會  
行政院農委會農業兒童網  
奇恩國際企業插畫創作者－林彥良（阿蕉）  
屈先澤先生  
花蓮縣噶瑪蘭族發展協會－偕淑琴  
胡遠智先生  
香蕉研究所－陳志宏、張春梅  
香蕉研究所－蔣世超、柯定芳、張春梅  
財團法人台灣香蕉研究所  
馬拉邦農園－徐辛泉  
高雄市政府  
高雄港香蕉碼頭－河邊股份有限公司  
高雄微風市集－manonmoon99  
高雄區農業改良場－林怡如、李穎宏、陳正敏  
梁克宏先生  
尊懷文教基金會  
豐年社

香蕉

**banana**

