

熱帶水果

南西



提起果王，誰都知道是榴槿Durian，早期的台灣，因沒有進口榴槿，所以有很多人是不知榴槿為何物的。民國六十八年

台灣政府開始開放國人出國旅遊後，那段時間到泰國去旅遊的旅客，有些人好奇心重，會買來嘗新，但對榴槿的特殊香味卻不敢領教！而水上人家的小孩已看準這點，早在岸邊等台灣遊客賞賜的榴槿了！反觀現在台灣，能大量進口泰國榴槿，說明住在台灣的人們已能接受果王了。榴槿果肉中含有大量澱粉、糖、脂肪、碳水化合物和蛋白質，還含有維生素B1、B2、C等多種維生素以及鈣、鐵、鎂、磷、鋅等豐富的礦物質，是一種營養密度高且均衡的熱帶水果。

雖然榴槿富含營養，具有健脾補氣、補腎壯陽的功效，但一次不可多吃，因其營養過於豐富，當腸胃無法完

全吸收時，會引起上火，並忌與酒同時食用！榴槿是一種高熱量、高纖維、鉀離子含量高的熱帶水果，若有腎臟或心臟方面的疾病，千萬不可多吃，榴槿若吃多了，可吃一些山竹，山竹性質屬寒涼（體質偏寒者宜少吃），或多喝開水幫助消化。

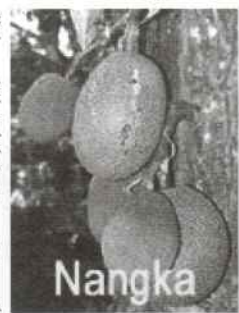
可惜果后山竹（Manggis/Garcinia Mangostana）和蛇皮果（Salak / Salacca Zalacca / Snake Fruit），目前市面上還不易買到。農委會動植



物防疫檢疫局根據國外植物疫情，修訂現行植物檢疫規定，因為果實蠅防治困難，病菌問題二〇〇四年即下令禁止進口。山竹對於抗癌、抗菌、抗過敏、抗發炎都有強烈而顯著的效果，醫療上已證明山竹可促進腸胃道健康，強化免疫系統、中和自由基、對預防心臟血管疾病、預防中風，與促進呼吸道系統健康……等等，都有相當大的幫助。



波蘿蜜（Nangka/Artocarpus Heterophyllus）也是很不錯的水果，台灣已能栽培生產，味甘、酸，性平，無毒。一般並無禁忌。果肉含糖類，有機酸，維生素B、C。種子富含澱粉。熱量高，怕肥胖者不宜多食。未熟的果實還可煮成有名的印尼菜Lodeh。子煮熟後亦能吃。



不管各種蓮霧（Jambu Air）、芭樂（Jambu Biji）、杧果（Mangga）及香蕉（Pisang）都會讓人思鄉情愁。好在近年台灣農業發達，各種蓮霧、芭樂、芒果都出籠了，經過改良，產品一級棒！價格也大眾化，可惜露姑（Duku/Lansium Domesticum）和肉豆蔻（Pala）目前還不能進口，這裡的氣候及各方面的條件也不適合生長，什麼時候買的到？看樣子還有的等。

印尼盛產椰子是眾所周知的，記得在印尼、菲律賓、泰



國、越南等地，椰子價廉物美，當地人都把嫩的椰肉刮下來加糖漿、冰塊或刨冰、香料……等當飲料，老的椰子肉刷成細絲，擠出椰汁，拿來加其他材料，做成各種點心或當煮菜的配料，也可曬乾後榨油……但在台灣；雖然目前南部都能生產，但價格卻不便宜，一般人只喝椰水，然後將帶肉的椰殼，不管有老的果肉或嫩的果肉，全當垃圾扔掉！看在內行人眼裏，還真的是暴殄天物！

被限制進口的還有紅毛丹 (Rambutan)，也叫毛荔枝，與荔枝、龍眼同屬無患子科 (Sapindaceae) 果樹，果肉形態與風味均與荔枝相似，但果形稍大且外果皮有黃或紅色的柔刺、微酸，為東南亞著名水果之一。紅毛丹外觀美，營養豐富，富含碳水化合物、及



各種維生素和礦物質元素，味甜至酸甜，帶荔枝或葡萄風味，可口怡人。市面上也有售罐頭紅毛丹，不過風味就不如新鮮的果實那麼好了。

印尼蘇北華文 教師研討會 歡慶結業

【本刊訊】印尼蘇北華文教師研討會於二〇一二年六月十七日至六月二十一日在棉蘭市舉辦，活動由印尼蘇北留台同學會主辦，印尼蘇北華文教師聯誼會協辦。

僑務委員會特派陳素紅、張黛琪二位具教學專長及國際觀的老師擔任講座。

結業典禮由僑務委員林文蓮、印尼蘇北留台同學會會長高德材共同主持，駐印尼代表處僑務組長汪樹華應邀出席。此外，教育部國際及兩岸教育司司長林文通適巧到棉蘭參加APEC會議，也藉此機會了解海外華文教育實際推動情形及華文教育組織的需求。

歡迎六位同僑 加入本會

又有六位同僑於六、七月份申請入會，使本會注入新血輪，他們是：

- (1) 賴瑞嬌，女，廣東梅縣，現居新北市新莊區。
- (2) 鄭秀粧，女，廣東潮州，現居新北市中和區。
- (3) 陳願竹，女，廣東，現居新北市中和區。
- (4) 許美明，女，印尼爪哇，現居新北市中和區。
- (5) 房愛莉，女，廣東梅縣，現居台北市南港區。
- (6) 潘乃浩，男、廣東，現居新北市永和區。

本會辦公時間

上午十時至下午五時。
星期二、星期三、星期五、星期六及星期日上班。星期一及星期四休息。國定例假日休息。