

越真越「美味」系列之二
水果之王「榴槿」

阮慕玲



榴槿又稱

「沼子」，是木

棉科榴槿屬的植

物，其形狀為不

規則橢圓型，外

殼佈滿刺，榴槿

成熟時會散發濃

郁特殊的氣味，

由於氣味特殊在

東南亞有著「水

果之王」的美

譽。榴槿吃起來

國、菲律賓都有產榴槿。在印尼依不

同區域榴槿有不同名稱，在Jawa稱為

Duren，Sunda語為Kadu，Sumatera

為Durian 及Duren，Menado人稱它為

Duriang，Toraja人則稱為Duliang，在

Seram則叫Rulen。

一般榴槿樹齡可達九十年，其樹高

四十公尺，果實大的重達一至二公斤，

樹上細小的樹枝難以承受這麼重，它就

在主幹上開花結果，成為奇特現象像是

老莖生花。

榴槿是營養豐富的水果，一百公克

榴槿含一卡路里熱量，其中碳水化合物

為二八·二公克、脂肪三·四二公克、

蛋白質二·六四公克、維生素C二三·

三五毫克、維生素B二〇·一七毫克、

維生素A、多種礦物質及約百分之一的

酒精，其中酒精的含量會隨著果實成熟

而增加。根據中醫的說法榴槿屬熱性水果，吃太多會上火，體質燥熱的人不宜多吃，對寒性體質者有益。一般嗜吃榴槿的人比較不容易控制口慾，很少只吃一兩瓣而已，故須小心避免攝取過量，免得吃進過高熱量而引起肥胖問題。由於榴槿也含有鉀成分，所以對於糖尿病、腎臟病患者及肥胖者應適量攝取，成熟榴槿的酒精成分，也會增加肝、腎及心臟的負擔。

有些榴槿品種很特別（例如生長於印尼的品種），不可以人工採摘，否則不能繼續成熟，果樹也會受損傷，只好等它在榴槿樹自然成熟後落地。因此為了避免落地影響品質，果農在成熟期來臨前先用鐵絲將榴槿固定在樹枝，因為自然樹熟的榴槿比較受歡迎，價格也比較好。果實的成熟期不一致，



所以採收榴槿必須每天都進行，比較傳統的作法是讓榴槿自然成熟落地，因此印尼一帶的榴槿果農笑稱榴槿有長眼

『特殊味道』便敬而遠之。
榴槿源自婆羅州及蘇門答臘島一帶，目前馬來西亞，印尼，汶萊、泰

睛，很少聽到有榴槤砸傷人的事件發生，光看其外觀，沒事就不會有人冒險到高樹齡的榴槤園閒逛！

在印尼一整年皆有不同區域進入榴槤生產季節，一般食用方式有直接吃果肉或是將果肉伴入含有椰子醬的糯米飯內。

當榴槤成熟後其果皮自然會有裂口，不能存放太久，早期在鄉下未備有冷凍保存設備，盛產來不及銷售而過度成熟的果肉，經收集加工成甜點榴槤糕

(Dodol durian) 或經發酵酸化後產生 Tempoyak，一種做魚或海鮮料理時的調味料。現在榴槤的加工品更多元化了，有榴槤糖、餅乾、冰淇淋、麵包及飲料等等。



選購榴槤需注意果皮是否已成熟，未成熟果皮為青色且有一股青草味，不宜購買，成熟的就會散發出榴槤的香氣來，果柄處有濃濃氣味者為佳，當嗅到有一股酒香味時表示已經過度成熟。榴槤剝開後宜一次吃完，不然，就必須冷

凍，因為含有豐富營養容易滋生細菌，所以不宜冷藏久貯，半解凍的榴槤像榴槤冰淇淋，那是不必經過任何加工程序的冰淇淋，其口感也很棒。

除了果肉之外，榴槤的種子也可以食用，榴槤的種子含有百分之三八·五七的碳水化合物、百分之六·四一的脂肪以及百分之九·七九的蛋白質。一般是吃完果肉後，收集其種子水煮，加入Kotak甜點後食用，或也可當糕點材料替代糯米粉使用。

對於不敢直接品嚐新鮮榴槤果肉者，可以試著由比較清淡的榴槤加工品慢慢習慣其味道，榴槤糕、榴槤糖、榴槤餅乾、榴槤冰淇淋等等，說不定這麼一試，你就愛上他了。

在台灣只吃的到由泰國進口的榴槤，市面上幾乎無法吃到印尼的榴槤，雖然在印尼一整年都有不同區域進入生產季節，目前已收集有五十五個榴槤品種，二〇〇五年選出三十八種優良品種供種植用，據了解目前印尼的種植規模僅供區域性內銷市場及果實品質穩定性還有待加強，期待有一天可以在台灣也可以買到好吃的印尼榴槤。

印華百人慶賀團十月訪台

(雅加達訊) 印尼僑社舉行會議，決定籌組「印華百人慶賀團」來台參加建國一〇〇周年系列活動，並作一次寶島旅遊。會議召集人楊金鋒說，會議邀請黃瑞泉、周沅瑤、江九宏、陳澤林、馮華源、陳惠蓮、連淑華、張寶賢、陳紹秋伉儷等出席，討論將於今年十月組織一個由一百人的代表團，前往台灣參加紀念辛亥革命一百周年慶典的一系列活動。

他說，二〇一一年十月十日為中國歷史上不可磨滅的一頁光榮歷史，紀念一百年前的辛亥革命，對於弘揚愛國主義精神，增強民族凝聚力，激發全世界華族的自豪感。

