



番石榴青綠的色澤
令人垂涎欲滴。

「令太甜的水果顯得輕浮」 臺灣國民水果芭樂

文·圖／楊淑芬

芭樂一年四季都吃得到，全國都有栽種，清甜爽脆，人見人愛；如同所有的水果一般，芭樂在臺灣歷經百年發展，在無數農民和研究人員的努力下，集最好的風土、最美的水源、最炙烈的陽光，成就臺灣國民水果。

芭樂源自熱帶美洲 引進臺灣獲得番名

芭樂的正式名稱是番石榴（學名 *Psidium guajava* L.；英文名 *guava*），一般又叫拔仔、那拔、藍拔、扒仔、黃肚子或雞矢果等名稱，原產於熱帶美洲，為桃金娘科多年生常綠灌木，適於熱帶及亞熱帶地區栽培。早期臺灣的芭樂果實小，看起來很像石榴，肉薄籽又多，是從外國引

進，因此加了一個「番」字，成為番石榴。

問起很多人，大約從鄉下來的朋友，家門口、田邊或是路邊都會有一棵芭樂，我外婆家的樹林裡也有一棵，沒人管理，兀自怒長。樹不高，所以捉迷藏的時候都會爬上去，也常摔下來，記憶中沒有因為摔下來大哭過，但是地上常有許多掉下來的芭樂，一屁股摔下來，會坐爛好幾個，

褲子、裙子弄得髒兮兮，回去挨打，肯定是會哭。

那時同伴間常唱一首歌「那拔仔碇碇碇，放屎放袂通。那拔仔真儂子，食拔仔放槍子。阿爸無細膩，食一下落嘴齒。」邊唱邊彼此大笑。

外婆家這棵土芭樂不好吃，又硬又澀，大家都隨便咬幾口，就丟到地上；真正愛吃的芭樂，是市場買回來甘草鹽漬芭樂，經過鹽漬，澀味都不見了，甘甜中帶著酸味，已經很久沒有吃到這個味道，回想起來口水都要溢出來了。

從土拔仔到芭樂 用心改良華麗變身

從土拔仔華麗變身為臺灣國民水果，芭樂也歷經好長的發展，是辛勤農民和研究人員用心改良的成果。芭樂最早的記錄是清朝高拱《臺灣府志》一書記載著「番石榴（即梨仔茛）」，後來《臺灣志略》則記載「番石榴，俗名莉仔茛；郊野偏生，花白頗香。實稍似榴，雖非佳品，臺人亦食之；味臭且澀，而社番則皆酷嗜焉」，《臺灣竹枝詞》也有一首描寫番石榴「見說果稱梨仔拔，一般滋味欲攢眉。番人酷嗜甘如蜜，不數山中鮮荔枝。」都記載著原住民比臺灣人更愛吃芭樂。

根據行政院農業委員會農業試



掛在樹上等待成熟的芭樂。

驗所（簡稱農試所）的記載，1915年日本人三宅勉和石田昌人由爪哇引進白肉種和黃肉種芭樂，引進後於1929年至1937年間栽培最盛；二戰後，種植面積與產量緩慢增加，1963年番石榴種植面積首度超過1,000公頃。據統計，番石榴產地以臺北、彰化、新竹等地區為主，後來產地則逐漸往南移，以彰化、高雄、臺南等地為主。



潔白的芭樂花，帶著悠悠香氣。

更年性果實

番石榴的品種可分為更年性 (climacteric) 與非更年性 (non-climacteric) 果實。更年性果實是指果實後熟的階段會有明顯的呼吸高峰，乙烯處理後會加速後熟的速率，酪梨、釋迦、芒果、香蕉及木瓜都是更年性果實；非更年性果實與更年性果實相反，後熟階段無明顯呼吸高峰，乙烯處理會造成呼吸率短暫升高，但很快又會恢復正常。

更年性的番石榴品種，後熟後果實較軟，香氣較濃郁，大部分為加工品種；非更年性品種則較脆，多為鮮食品種。更年性品種如中山月拔、土芭樂、大蒂頭、白拔、宜蘭紅肉拔；非更年性品種如泰國拔、珍珠拔、水晶拔、帝王拔、彩虹拔。

和我小時候的記憶一樣，早年芭樂多不好吃，直到1970年代初期引進大果種「泰國芭樂」，以果型大、果肉脆、果實無更年性甚受市場喜愛；1980年代之後，芭樂更是大躍進，最著名的「珍珠芭樂」是種苗商陳玉盞先生所選育出來，果型接近梨形，果籽較多，果肉白中帶點微米色，肉質細緻，果肉香甜脆度高，有許多農民使用牛奶發酵製成的液肥來灌溉，又稱為「牛奶芭樂」，逐漸取代泰國芭樂成為市場主流。

1991年「水晶芭樂」則獨領風騷，水晶芭樂是高雄縣燕巢農友董建銘及賴錫堯無意中從砍除的泰國拔殘株所萌發的新梢發現。種籽少、果肉厚、質脆，自然著果率高。由於新奇

且量少，曾風行一時。

2006年農試所鳳山分所研究育成「帝王芭樂」，是珍珠芭樂與無籽芭樂雜交育成，改良珍珠芭樂的缺點。外表和珍珠芭樂相似，但果形更大，甜度更高也脆，帶點微果酸，更耐儲放，有「芭樂之王」的美稱。

「紅心芭樂」也是近年很夯的水果，紅心芭樂大多都產在宜蘭員山大枕山地區，盛夏的水果，也在不斷改良下，品質大為提升，果心紅、果肉Q、果香濃、甜度高，營養價值高且經濟又實惠。

燕巢的帝王芭樂 泥火山土釀酸甜滋味

過年期間走訪燕巢，拜訪芭樂果農王勝龍先生，他是當地烏鬼埔鳳龍元帥府常務監事、鳳雄里鄰長，長年熱心公益，他的芭樂非常著名，特別鍾情帝王芭樂，全園共有300棵帝王



珍珠芭樂果肉較細膩，又稱牛奶芭樂。

芭樂，他栽種的芭樂在產銷班都拿下前3名，幾乎供不應求。

王勝龍家族世代務農，阿公時代留下許多良田，後來繼承給子孫們，王勝龍和堂兄弟們的田地都連在一起，不用藩籬，農忙時也彼此互相照應；王勝龍說早年種竹筍，凌晨時分戴著頭燈出來採筍，天色昏暗，竹林都是一叢叢，界線不明，兄弟們摸黑採筍常常採到別人田地，天色大亮以後看著哈哈大笑。

20多年前，王勝龍和兄弟們改種芭樂，中山月芭樂、珍珠芭樂、紅心芭樂……都種過。燕巢芭樂之所以特別好吃，是因為地質的關係，燕巢土質為弱鹼性泥火山土壤，讓燕巢芭樂帶著淡淡的酸，酸中帶甜的風味，成了燕巢芭樂一大特色。王勝龍的農田水源充沛，左右有典寶溪上游和源於義大醫院的圳溝，他非常自傲家中良田種出來的作物都特別好吃。

帝王芭樂品種嬌貴，栽種上非常費心，因為門檻高，利潤也傲人，經過幾年的努力，王勝龍完全掌握帝王芭樂的祕訣，他自行研發浸泡酵素肥料，磷肥會讓芭樂色澤迷人，鎂肥會增加甜度，比例要剛好。樹高經常修剪，每棵細心疏果，每個果實都需要套袋，每天採摘，最開心是聽到消費者大讚「從來沒吃過這麼美味的芭樂」。其實消費者並不了解芭樂的品種，但是否爽脆甜美，



王勝龍的帝王芭樂園。



王勝龍整修芭樂權，將小果疏果。

每一個舌頭都品嚐得出來。

芭樂的美味關係 鮮食、果汁、入菜皆宜

芭樂可以豪氣的直接拿來啃，切片擺盤是最尋常的吃法，也有人打了果汁來吃，最著名的芭樂汁應該是黑松公司的綠洲芭樂汁，曾經有網民做過調查「流水席的飲料霸主？」多人回應芭樂汁，尤其是綠洲芭樂汁「從小喝到大，沒有之一」，至今這款飲料仍是長銷飲品。

臺南莉莉水果店老闆李文雄說起



用來打果汁的中山月芭樂，易軟、香氣濃、甜度高。

芭樂，是綜合水果盤不能或缺的綠葉水果，西瓜、柑橘、葡萄……多彩的水果盤一定要有幾片翠綠的芭樂，爽口解膩；莉莉的芭樂汁也是一年四季長銷果汁，打汁的芭樂一定要選用中山月芭樂，易軟、香氣濃，打出來的果汁顆粒分子很小，風味特別好。

有很多人研究芭樂入菜，做成沙拉是最普遍的吃法，不管是拌其他的生菜、雞肉、鮭魚等等，加上沙拉醬，都非常對味，從生菜沙拉延伸出來的芭樂蝦鬆也異曲同工，還有把芭樂切片做成芭樂握壽司，都是冷吃芭樂的做法。

熱炒芭樂，也有廚師勇於挑戰。有人拿來煮義大利麵，成了「芭樂萵苣義大利麵」，極為開胃、清新並有果香；

還有做成芭樂糖醋排骨、芭樂炒蝦仁等等，都是用來熱炒。為了維持芭樂的爽脆味道，都在快起鍋時才加入，才能維持芭樂原味。倒是朋友間流傳芭樂排骨湯，把芭樂和排骨一起久燉，味道清甜不油膩。

彰化縣長王惠美推動各鄉鎮的農特產，曾經化身阿美廚師，開設阿美廚房，還出版阿美食譜，她曾以社頭芭樂推出一道「芭樂心葉茶炊飯」，是芭樂樹葉的新應用，以樹葉泡茶，泡出琥珀色茶湯，加米去煮飯，據說芭樂香氣全部鑽進米粒中，不知道有多好吃。

以芭樂為名 親民性質饒有趣

芭樂四處生長，以芭樂為地名是親民性又一樁，從南到北都有，臺南就有3個地方，在官田區有個「拔林村」，當地的車站叫「拔林」車站，拔林車



芭樂是綜合水果盤中不能或缺的角色。

站是臺南地區唯一的招呼站，只有月臺沒有售票亭，常被稱為「無人的車站」頗有話題性；新化區有地名為「那拔里」，西港區營西村也有一地稱為「那拔宅」。

新竹竹北有「拔子窟」據稱以前有大片芭樂園，但是地勢較低，故稱窟，目前以養殖烏魚為主，盛產黑金。宜蘭頭城有拔雅林，桃園龜山有拔仔埔，是地勢較高的地方。雲林口湖鄉謝厝村有地名為拔仔腳。客家人為主的苗栗頭份地區有地名為扒子崗，當地有扒子崗水庫，做為農業灌溉主要水道。臺中后里曾經有個舊地名稱拔仔湖，但此地並不是湖河區域，而是標高168公尺的小山坡，也極為有趣。

歌詠芭樂 抗氧化最佳水果

芭樂是營養師最推崇的水果，是維生素C之王，包括膳食纖維、維生素A、維生素C、葉酸，以及多酚類、類黃酮素等抗氧化物質。簡單比較芭樂的膳食纖維，是美國紅葡萄的6.6倍、西瓜的11倍；關於維生素C，芭樂是櫻桃的13倍、柳丁的3.3倍。農委會曾在2019年做過一項調查，挑選29種水果取樣測試，並評比出抗氧化最佳的水果，芭樂就包辦了前3名，分別是珍珠芭樂、帝王芭樂和紅心芭樂，吃一顆竟能清除10多條香腸的亞硝酸鹽。



晶瑩翠綠的芭樂。

值得歌詠的芭樂，有不少文人墨客頌揚，詩人蕭蕭盛讚社頭鄉的芭樂，寫下新詩「脆，不是社頭芭樂最好聽的笑聲」「那顏質，玫瑰爆新芽的青春／頂著陽光的興奮金、牛奶的嬌羞白／頂著樹與草／所有樹與草最珍惜的肌膚／社頭芭樂在嘩嘩的風聲中笑了開來／那笑比太陽晶亮／比牛奶香……」。

散文家焦桐在《蔬果歲時記》中，寫到「番石榴之味有一種崇高感，清芬，甘甜，內斂到極點的澀，含蓄的果酸，展現果糖的深刻；它令太甜的水果顯得輕浮。」把芭樂百般滋味都融進文字裡；旅港的作家蔡珠兒則寫著「對四、五年級生來說，芡仔除了是零嘴和玩具，娛樂和運動器材，滿布成長的牙痕與年輪，也是田園時代的最後鄉愁。」原來，芭樂的美味正是埋在遊子內心深處濃濃的鄉愁。■