



葡萄

果物中的 紫色琉璃

文／呂增娣 攝影／楊志雄
採訪協助／臺中區農業改良場
作物改良課課長張致盛
臺北市立聯合醫院中醫院區
醫師許中嚴
食譜示範／佟姍姍

若說草莓是水果中幸福的象徵，那麼葡萄肯定是浪漫的代
表；瞧那琉璃珠般透亮的紫色外
衣，飽滿Q嫩的果肉有著甜蜜微
酸的滋味，加上蘊含濃郁果香的
紫紅色汁液，釀成酒後滿富變化
的層次口感，彷彿談一場情深意
濃的味覺戀愛，也難怪常讓人沉
溺其中無法自拔！

歐洲栽種葡萄是目前人類得知
最早的葡萄品種，原產於黑海、
裡海和地中海沿岸，而中國則在

《周禮——地官司徒》中便有關於葡萄的記載，如「場人，掌國之場圃，而樹之果、珍異之物，以時斂而藏之。」其中的「珍異」，據漢學大師鄭玄解釋，指的便是蒲桃或枇杷之屬，也就是說，早於3,000年前的周朝，華人便開始栽種葡萄了。

臺灣最早栽種的葡萄乃自大陸引進的歐洲系種，但因為臺灣處於亞熱帶至熱帶地區，並不適合歐洲品種葡萄的生長，故皆以小面積栽種；後來經過農民與農業研究人員努力研究改良後，發展出適合臺灣生長的葡萄品種，才朝向大面積栽種。

爭奇鬥豔的各式葡萄

臺中區農業改良場作物改良課課長張致盛表示，目前國內坊間最常見的品種，大略可分為鮮食與釀酒兩類不同用途的葡萄。以鮮食來說，主要有「巨峰」、「蜜紅」、「義大利」3類。其中果皮呈紫黑色的巨峰葡萄，因為果肉較Q，深受國人喜愛，是國內產量最大的品種，約占全國總產量的98%；而果皮呈粉紅色的蜜紅，雖然果肉較為鬆軟，但具有獨特香氣，還是有不少民眾喜愛；至於義大利品種的果皮呈現黃綠色，較不易剝皮，產量也較其他兩種少一點。張致盛特別提到，民國97年國內自行育成發表的春峰，果肉甜度也極佳，雖然初上市產量不大，但期望未來也能成為民眾喜愛的葡萄品種之一。

至於國內釀酒品種，則以「金香」、「黑后」最多。金香多用來釀白酒，黑后則因為花青素含量多，色澤紅稠，香味濃厚，是國內釀紅酒的主要品種；其他尚有臺中1號、2號、3號等也是屬於釀酒用的葡萄品種。

談起國內葡萄的產地與產季，張致盛說，包括濁水溪、大甲溪、大安溪，順著周邊延伸的鄉鎮大都是葡萄產區，像是濁水溪附近的彰化縣溪湖鄉、大村鄉；

南投縣信義鄉、水里鄉；大甲溪附近的臺中縣新社鄉、東勢鎮……，以及大安溪旁苗栗縣卓蘭地區等。至於產季，張致盛不免顯得有些得意，他說：「臺灣的產期調節技術可是全球第一，以葡萄來說，比起其他國家1年1收，國內可以做到1年2收，甚至四季皆有葡萄產出。」

國內主要的葡萄產季1年共2季，分別是夏季（約6月下旬開始至8月上旬）以及冬季（約12月至元月上旬），此兩季不僅產量大，果實也十分甜美飽滿；此外，春季還有彰化縣溪湖鄉、大村鄉一帶採溫室栽培的葡萄，秋季則有南投縣信義鄉、水里鄉一帶中秋前後上市的葡萄，幾乎一年四季皆可大啖葡萄，也難怪身為農業人員的張致盛，會對臺灣農民所做的努力深感驕傲。

張致盛還建議，挑葡萄得學會當外「貌」協會，表皮、亮度、色澤和果形的完整都是要件，比如巨峰品種就要挑選外皮紫黑、果皮上的果粉均勻及整串果穗完整者；在清洗時，可先將葡萄整串靜置在清水中，然後以剪刀從莖部剪下果實，續以清水清洗數次，切忌直接用手從果蒂處摘斷果實，反倒容易污染果肉。

葡萄皮富含花青素 補氣補血抗氧化

有句俏皮話說：「吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。」看在今日的醫學研究裡，可不只是俏皮話而已。臺北市立聯合醫院中醫院區醫師許中嚴表示，葡萄皮中含有大量的花青素，對於抗氧化助益良多，如果能將葡萄皮洗淨連皮帶肉一同食用，的確是能緩解疲勞、預防老化。

許中嚴進一步指出，葡萄具有滋養強壯、補血氣、壯筋骨、利小便等功效，其中紅葡萄屬性溫，故在補血氣上效果較佳，但也容易上火升熱；綠葡萄屬性平，雖沒有上火的問題，但相對

補氣虛的效果上也略遜紅葡萄一籌；就營養學而言，葡萄含有豐富的維他命A、B1、B2、B12、C、E，以及胡蘿蔔素、硫胺素、核黃素、卵磷脂、菸鹼酸、蘋果酸、檸檬酸等有機成分，最重要的是其「鐵」的成分，對養氣補血相當有效。

不過，許中嚴也特別提醒，葡萄的糖分偏高，建議成人1天不要吃超過30顆為佳，若是糖尿病患者及體質偏濕熱者，更不宜多食。此外，他也建議不要以鐵器裝盛葡萄，以免其內所含的鞣質會將器皿內的金屬融入果肉中，吃下肚後容易腹瀉。

針對年紀大較怕冷者，許中嚴建議可於睡前喝約20c.c.的紅葡萄酒，但不可過量，且特殊疾病者最好先詢問過該科的醫師，即使小酌也應注意個人的體質狀況較為安全。

飲酒過量，有害健康

▶ 葡萄小百科

- 學名：**Vitis vinifera
- 別稱：**蒲陶、蒲桃
- 原產地：**黑海、裡海和地中海沿岸
- 產期：**一年四季皆有，又以夏季（6月下旬開始至8月上旬）、冬季（約12月至元月上旬）為主要產季。
- 品種：**
 - 鮮食——巨峰、蜜紅、義大利、春峰
 - 釀酒——金香、黑后、臺中1號、臺中2號、臺中3號



▲葡萄鮮蝦南瓜塔

材料：南瓜1/2顆、蝦仁4兩、葡萄2碗、玉米粉1大匙、糖1大匙。

作法：

1.將1碗葡萄加入2大匙水，入果汁機打成汁後放在爐上加熱至湯汁滾，再將玉米粉與1大匙水混

合後倒入滾熱的湯汁中，攪拌均勻成葡萄醬汁。

2.南瓜洗淨後切片蒸熟，蝦仁去腸泥後入滾水燙熟備用。

3.將其餘葡萄剝去外皮後備用。

4.以蒸熟的南瓜當作底，依序放

上蝦仁、葡萄，使其成塔狀疊起。

5.最後淋上做好的葡萄醬汁即可。



▲ 葡萄糯米小飯糰

材料：葡萄20顆、火腿2片、洋蔥1/4顆、紅蘿蔔1/4顆、紅麴1大匙、咖哩粉1大匙、乾香菇6朵、長糯米2米杯，鹽1小匙。

作法：

1. 火腿切丁、洋蔥去皮洗淨切丁、紅蘿蔔去皮切丁、乾香菇泡軟切丁，葡萄去皮切成丁狀備用。
2. 長糯米洗淨，分成A、B兩個米杯，兩杯各加入3/4米杯的水，A杯中放入咖哩粉，B杯中放入紅麴，各自放入電鍋煮成咖哩飯與紅麴飯。
3. 將香菇放入油鍋中爆香，依序放

入洋蔥丁、紅蘿蔔丁、火腿丁、鹽，將食材炒熟，起鍋前放入葡萄丁，並將材料均分成2份備用。

4. 取一份炒好的食材拌入紅麴飯中，將食材與紅麴飯拌勻，捏成小飯糰；另一份食材則與咖哩飯拌勻，同樣捏成小飯糰，即完成。

Tips：煮糯米時，水不能放太多，避免飯過軟。



▲ 葡萄雞排沙拉

材料：雞胸肉1塊、葡萄20顆、紅蘿蔔1/4根、小番茄10顆、西生菜（高莖）1/4顆、堅果2大匙、帕馬森起士絲少許、地瓜粉3大匙、沙拉醬3大匙、葡萄汁2大匙、醬油1小匙。

作法：

1. 雞胸肉切成片狀，加入醬油醃漬約10分鐘，再沾上地瓜粉入油鍋煎熟備用。
2. 葡萄洗淨去子去皮對半切，紅蘿蔔削皮切成薄片，西生菜切成絲，小番茄洗淨對半切備用。
3. 將葡萄汁倒入沙拉醬中拌勻做為



▲ 拔絲葡萄

材料：葡萄半斤、麵粉半杯、玉米粉半杯、蛋1個、沙拉油2碗、白砂糖半杯、冰水1碗。

作法：

1. 葡萄洗淨去皮去子，玉米粉加蛋，並加入少許水調和成糊狀。
2. 葡萄先沾裹一層麵粉，再放入玉米糊中平均沾裹，依序放入油鍋中炸至酥脆。
3. 油鍋中放入1大匙油，再放入白砂糖，開小火使糖融化並成焦黃狀。
4. 將炸好的葡萄倒入鍋中，快速翻

炒使糖汁均勻包裹住葡萄即可起鍋。

5. 品嚐前，先將做好的拔絲葡萄放入冰水中再入口，更可凸顯外脆內嫩的口感。

Tips：

1. 炒白砂糖時，火候非常重要，務必以文火烹調，以免糖炒得太焦。
2. 炸好的葡萄最好能隨即放入融化的糖汁中拌炒，較易均勻裹上糖漿。

醬汁。

4. 將炸好的雞排切成塊平鋪當底，續將切好的紅蘿蔔、葡萄、番茄、西生菜放入容器中，淋上醬汁，灑上堅果、帕馬森起士絲即可。

Tips：

1. 葡萄汁作法，取1飯碗左右的葡萄加入2大匙水，入果汁機打成汁，再以濾網濾掉果渣即可；或者也可買現成的濃縮葡萄汁。
2. 醬汁濃度若想濃稠一點，沙拉醬的比例可以多一些。