

享受蓮霧的深紅誘惑

文／呂增娣 攝影／楊志雄

食譜示範／佟姍姍

採訪諮詢／高雄農業改良場副研究員 賴榮茂

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 羅國正

春末夏初，最愛大啖蓮霧，走進市場看見一顆顆果皮深紅、重量十足的蓮霧，總不忘買上一斤消暑解饞。細究蓮霧迷人之處，一是吃在嘴裡汁鮮果嫩的口感，再是其響亮順耳的名號，「黑鑽石、黑珍珠」像是擺上一盆就能富貴滿堂，多討人喜歡！

靠山的鑽石·鄰海的珍珠

蓮霧是典型熱帶水果，原產地在馬來半島，國內則是於17世紀由荷蘭人自爪哇引入，其英文名稱為「Java apple」、「Wax apple」，又因其外型似倒掛的鈴鐺所以也有人稱「Bell apple」或「Bell fruit」。雖說東南亞地區盛產蓮霧的地方不少，如馬來西亞、泰國、印度、越南、印尼等；但是臺灣的蓮霧相較於其他產地，不論是果型、水分、肉質，幾乎都略勝一籌，令人不禁豎起大拇指稱讚，也因此舉凡介紹蓮霧的相關網頁都會提及臺灣的蓮霧。

炎熱濕潤氣候最適合蓮霧生長，國內雖然各地都有栽培，但以高屏地區為主要產地，正常產期在高屏區為12月至5月，嘉義、南投、宜蘭則為7月至9月，但因農民努力調節，現今高屏地區已可從11月延長至翌年7月；



汁多香甜的蓮霧內含豐富的水分，可清熱利尿，是消暑解熱的最佳水果。

其中又以臨海的林邊鄉引用抑制生長、催促發芽開花的技術，加上有機肥料的運用，培育出的黑珍珠，以及六龜鄉利用疏果及套袋技巧，用心鑽研栽種出的後起之秀黑鑽石最為著名，二者皆為國內蓮霧外銷的大宗，也是臺灣果農揮汗淋漓的成果與驕傲。

既然臺灣出產的蓮霧如此風光，當然不能不曉得自家蓮霧的品種，坊間的黑珍珠、黑鑽石並非品種名稱，而是便於行銷的俗名；高雄農業改良場副研究員賴榮茂表示，蓮霧品種其實是以果色命名，國內栽培最多的屬粉紅色種，俗稱南洋種蓮霧，果形最大，為早熟品種，最具經濟價值。林邊鄉的黑珍珠及六龜鄉的

黑鑽石都屬粉紅品種，但因地形環境不同，產出的蓮霧在口感外型上呈現不同特色，黑珍珠的果型較小、果色暗紅，果肉稍粗但甜度高；黑鑽石則果型較大、果色偏深紅色、水分較多、果肉細；但是不論是珍珠還是鑽石，皆是汁多飽滿、清甜爽口，令人垂涎三尺。

果臍寬廣 份量十足最香甜

雖說目前市售蓮霧的品質都有一定水準，但想要品嚐甜度飽滿且肉質清脆的蓮霧，到底該如何挑選呢？賴榮茂建議，可以從果臍、果皮以及重量三方面做為標準，從外觀來看，最好是果臍開闊、萼片開張，果皮深紅具光

澤，沒有藥斑，當然果實飽滿要有份量，再注意一下蒂頭有沒有失水，若這幾點都符合要求，則挑出來的十之八九會是甜度水分飽滿，口感清脆的蓮霧。

利尿消腫 維持窈窕

汁多香甜的蓮霧，也是消暑解熱、清涼解渴的最佳良伴喔！

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師羅國正表示，以中醫的角度，蓮霧乃性平味甘的食物，比起性涼的西瓜，更平易近人，其內含豐富的水分，可清熱利尿，像是盛暑熱夏容易口乾舌燥，或者運動大量流汗時，都可吃蓮霧補充水分，清熱消暑；又因具利尿功效，容易水腫的體質可以藉



作法1



作法3



海鮮蓮霧沙拉盅

蓮霧私房菜 1

海鮮蓮霧沙拉盅

材料：蓮霧6顆、蝦仁適量、花枝半隻、洋蔥1/4顆、黑胡椒少許。

沙拉醬汁作法

將鹽1/2茶匙、橄欖油2大匙、檸

檬半顆擠成汁，三者混合後備用。

作法：

- 1.蓮霧洗淨後，先切去蒂頭，再將果臍處以正方形挖洞後備用，洋蔥去皮切成長條狀。
- 2.蝦仁去腸泥、花枝洗淨後切成

長條狀，擠少許檸檬汁加少許鹽，將其放入。

- 3.鍋內放水煮滾後，將蝦仁、花枝倒入，燙熟後撈起過冷開水備用。
- 4.將蝦仁、花枝、洋蔥拌上清爽的沙拉醬汁，取步驟1挖好洞的蓮霧，依序將洋蔥、花枝放入蓮霧盅內，再放上蝦仁（洋蔥、花枝、蝦仁的數量可依自己喜好調整），最後淋上灑上少許黑胡椒即可。

Tips

- 1.蓮霧洗淨後，最好用紙巾將果皮擦乾，才不會影響口感。
- 2.蝦仁快熟，所以不要煮太久，免得肉質過老。

蓮霧私房菜 2

洋芹炒蓮霧

材料：蓮霧2粒、蝦仁適量、小黃瓜2條、西洋芹3支、鹽少許，檸檬汁少許。

由蓮霧幫助排水消腫；若是因體內水分不足所引起的身體疲勞、精神不濟，多吃蓮霧也能幫助安定神經、消除疲勞。

此外，蓮霧對呼吸道也很有幫助，尤其是因肺熱、肺燥所引起的咳嗽積痰，可多吃蓮霧，有止咳、化痰、潤肺之效，也可將蓮霧洗淨切半，加上洗淨的芹菜一起下鍋，用3碗水煮滾，再放入少許冰糖，連肉帶湯服下，有助減緩咳嗽情況。對於胃脹及排便不順，蓮霧的膳食纖維則可促進腸胃蠕動，幫助消化；其所含的鉀，對於平衡體內電解質與酸鹼度都有幫助，有助於維持細胞健康；所含的葉酸與鞣酸，則對改善高血壓十分有益。

對女性朋友而言，蓮霧的最大吸引力的莫過於維持窈窕身材了。一顆蓮霧大約只有34卡的熱量，果肉又是充滿海綿組織的粗纖維，容易有飽足感。要想維持身材，只要在飯前吃一顆蓮霧就能幫助減少食量，有效控制食慾。另外，如果是喝水也會胖的水腫體質，更適合吃蓮霧，不僅不會造成水腫的負擔，還能藉由蓮霧的利尿功效，幫助排除體內多餘的水分，實在是保持身材的最佳水果！

蓮霧的禁忌

因蓮霧容易讓人有飽足感，羅國正醫師建議，即使是想保持身材也不應在飯前過量，最多以2

顆為限，不然容易腹脹；此外，頻尿、腹瀉，腸胃虛寒、生理期容易經痛者也宜少食，以避免身體不適。

蓮霧小百科

學名：Syzygium samarangense；Merr.et Perry (Eugenia javanica Lam.)

別名：輦霧、洋蒲桃、璉霧、爪哇蒲桃

原產地：馬來半島

盛產期：高屏12月至5月，嘉義、南投、宜蘭7月至9月



作法4。

作法：

1.西洋芹菜對折抽出老絲後切成段。

2.小黃瓜縱切成4等份後切成段，蓮霧對切成8等份。

3.將蝦仁去腸泥後洗淨，加少許檸檬汁去腥味，先用滾水燙7分熟後備用。

4.將芹菜放入熱油鍋爆香後，放入小黃瓜略炒一下，再放入蝦仁，加少許鹽，略嚐一下味道，最後再放入蓮霧片，大火略炒一下即可起鍋裝盤。

Tips

1.熱炒中若覺得鍋內太乾水分不足，可於步驟3放蝦仁前加入少許的水，避免蔬菜過乾。

2.若想增加蝦仁的鮮味，可在芹菜放入前，先以蒜頭爆香後再放入芹菜等食材。



洋芹炒蓮霧



作法1



作法4



蓮霧炒雞片

蓮霧私房菜 3

蓮霧炒雞片

材料：蓮霧3顆、雞胸肉2塊、甜豆一盒、鹽少許、蛋白及玉米粉少許。

作法：

- 1.先將雞胸肉切成片狀，放入少許的鹽、蛋白、玉米粉，調和均勻。
- 2.將甜豆、蓮霧洗淨，蓮霧去蒂頭切成片狀。
- 3.將鍋內放入1大匙的油，待油熱後把雞片倒入熱炒一下。
- 4.等肉片7分熟時，放入甜豆炒熟，最後再放入蓮霧片大火炒一下，起鍋裝盤。

Tips

- 1.肉片醃製後因有玉米粉會有勾芡效果，故在炒甜豆時可加入少許的水，避免肉黏鍋。
- 2.雖說肉片醃過，但恐鹹味不足，可於甜豆快熟時試嚐一下味道，若鹹味不夠，可於此時再加少許的鹽調味。

蓮霧私房菜 4

蓮霧鮮蔬手卷

材料：小黃瓜3條、苜蓿芽1碗、蓮霧2至3顆，紫菜數張、美乃滋適量。

作法：

- 1.小黃瓜洗淨後先縱切成6等份。
- 2.再將蓮霧去蒂頭，切成片狀，大小可依自己喜好調整。
- 3.取一片紫菜，裁成適當大小，將蓮霧片、苜蓿芽，小黃瓜連同美乃滋包入紫菜中做成手卷。

Tips

- 1.美乃滋包入紫菜時，應該擠在蓮霧片等食材上，增加其黏著力，包成卷狀時才不易散開。
- 2.手卷接合處也可擠上少許美乃滋幫忙固定。



作法1



蓮霧鮮蔬手捲