

万果之王

您可能不知道的十件榴莲趣事

尽管榴莲成为东南亚最受欢迎的水果已有几个世纪，但由于其别具一格的味道和香气，使它至今仍然是最诱人 and 最耐人寻味的水果之一。

榴莲以其体积和尖刺而闻名，这也是为什么它在马来语中被称为 Durian 的原因，因为该词即意为“多刺”。

榴莲获称“水果之王”有诸多原因，其中一个原因是其茎部环绕着一圈明显的针状突起，仿佛一顶皇冠。另一原因是，据称丛林之王老虎是榴莲爱好者。虽然不常见，但苏门答腊的榴莲种植者仍然会在收获季节看到老虎漫步进入榴莲园。

马来西亚西部的槟城是最早发展榴莲种植的州之一，最早可以追溯到上世纪 50 年代。

这种水果富含单不饱和脂肪酸，有助于降低体内胆固醇水平。

在马来西亚，榴莲果肉通常用来煲汤、制作酱料和咖喱。

它可以提高人们大脑中的血清素水平，令人产生一种欣快感。

大多数酒店、公共交通和飞机等都禁止携带榴莲入内。

马来西亚有超过 10 万公顷的榴莲果园。

榴莲的平均重量相当于一个新生儿的体重，约为 1-3 公斤 (2-7 磅)。

在马来西亚，榴莲的收获季节在 5 月至 9 月之间，而在槟城，榴莲丰收季为 6 月至 7 月。

槟城酷热的天气非常适合榴莲结果。

- 这种水果富含单不饱和脂肪酸，有助于降低体内胆固醇水平。
- 在马来西亚，榴莲果肉通常用来煲汤、制作酱料和咖喱。
- 它可以提高人们大脑中的血清素水平，令人产生一种欣快感。
- 大多数酒店、公共交通和飞机等都禁止携带榴莲入内。
- 马来西亚有超过 10 万公顷的榴莲果园。
- 榴莲的平均重量相当于一个新生儿的体重，约为 1-3 公斤 (2-7 磅)。
- 在马来西亚，榴莲的收获季节在 5 月至 9 月之间，而在槟城，榴莲丰收季为 6 月至 7 月。
- 槟城酷热的天气非常适合榴莲结果。
- 榴莲树可以长到 50 米高，相当于大本钟的一半高度！
- 榴莲以其体积和尖刺而闻名，这也是为什么它在马来语中被称为 Durian 的原因，因为该词即意为“多刺”。



Department of Agriculture Penang

品尝地道的榴莲美食

让乡村的经典美食挑动您的味蕾！

正宗印尼榴莲糕
由糯米粉、椰奶和棕榈糖制成的当地风味太妃糖。

发酵榴莲
经发酵的榴莲，通常添加在咖喱或炒菜中使用。

榴莲泥

榴莲鸡汤
在锅中放入 2-3 块榴莲，和鸡肉、姜片一起慢煮。

榴莲脆片
将半熟榴莲切成薄片，经植物油炸至香脆。

炭烧榴莲
将整颗水果烤至焦黑，然后打开果壳，果肉外表酥脆，内里如奶油般柔滑。

与众不同的榴莲美食之旅

一定不要错过这些让您「榴莲忘返」的美妙滋味！



榴莲泡芙
类似于卡仕达酱泡芙，但夹心是满满的榴莲奶油。

炸榴莲油条
将预冻的榴莲加入面粉，蘸上黄油后，经热油炸制。

榴莲糖
用糖和榴莲调味料制成的小块糖果。

榴莲班戟
榴莲果肉包裹在松脆的枕形椰奶饼中。

榴莲焦糖布丁
将炼乳、糖和榴莲果肉搅拌均匀，用中火慢炖，加入蛋黄，再放入冰箱冷藏。

榴莲马卡龙
美味的榴莲果肉夹在两个精致的马卡龙之间。

榴莲披萨
披萨配料为芝士和榴莲。

榴莲月饼
薄薄的月饼皮包裹着香浓的榴莲馅。

榴莲蛋糕
口感松软湿润的蛋糕或奶油榴莲夹心芝士蛋糕。

榴莲珍多冰
一种刨冰甜品，搭配椰奶、棕榈糖、榴莲肉、绿米粉果冻和红豆。

榴莲冰淇淋
用冷冻榴莲果肉、牛奶和植脂淡奶油制作而成的冰淇淋。

榴莲刨冰
榴莲味刨冰，上面点缀坚果、糖浆、意式奶冻或冰淇淋。

榴莲摊位和农场

- | 榴莲摊位 | 榴莲农场、庄园和度假村 |
|---|---|
| A 818 DURIAN STALL
7, Jalan Teluk Bahang, 11050 Teluk Bahang, Pulau Pinang.
☎ +6017-416 9606 (Ah Wei)
🕒 10am to 6pm daily | 1 KARUNA HILL
849, Bukit Kechil Mukim 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6016-441 4488
+6016-441 0908 |
| B 8321 DURIAN PLANTATION
Jalan Teluk Bahang, 11050 Teluk Bahang, Pulau Pinang.
☎ +6016-434 4263 (Mr Eric)
🕒 10am to 6pm daily | 2 DURIAN RUMAH BATU (STONE HOUSE PLANTATION)
127 Mk 2, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-538 5128 |
| C PAK HAJI DURIAN STALL
Jalan Titi Teras, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6011-1322 3595
(Other fruits are available during off durian season) | 3 GREENDALE ORCHARD
Lot 897, Mk 2, Sg. Pinang 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-430 6732
+6017-453 0453 |
| D GOH BROTHERS DURIAN STALL
28, Jalan Teluk Kumbang, 11920 Bayan Lepas, Pulau Pinang.
☎ +6019-471 7931 (Max)
🕒 9am to 10pm daily (during durian season only) | 4 WONG DURIAN HOUSE
401 Mk A, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6010-667 6755 |
| E POH BENG DURIAN STALL
17, Medan Mahsuri 1, Bandar Sunway Tunas, 11900 Bayan Lepas, Pulau Pinang.
☎ +6017-575 5591 (Mr Chang)
+6018-395 1886 (Kok Chin)
🕒 11am to 7pm daily (during durian season only) | 5 KHUN POH 1818 DURIAN HILL
125 Mk 2, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6019-223 4326 |
| F LENG DURIAN STALL
121 Jalan Anson, 10400 Penang.
☎ +6019-412 1616 (Mr Ang)
🕒 11am to 9pm daily | 6 BAO SHENG DURIAN FARM
150 MK 2, Sungai Pinang, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-411 0600
+6012-401 0800 |
| G PENANG AH TEIK DURIAN STALL
Lorong Susu, 10450 George Town, Pulau Pinang.
☎ +6012-438 3881 (Mr. Teik)
+6016-415 8579 (Mr. Aun)
🕒 9.00am to 10.30pm daily | 7 GREEN ACRES ORCHARD AND ECODGE
Batu Itam, Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-401 0800 |
| H DURIAN CENTRAL @ MACALISTER ROAD DURIAN STALL
63 Jalan Macalister, 10400 Penang.
☎ +6010-900 1288 (Mr Tan)
🕒 11am to 10pm daily | 8 POH BENG ESTATE
71-E, Desa Pinang, Sg. Pinang 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-575 5591
+6016-430 9113 |
| I 81 DURIAN
Opposite New World Park, Jalan Burma, 10350 Penang.
☎ +6012-551 7381 (Mr Wong)
🕒 10am to 7pm daily (during durian season only) | 9 DURIAN TREE HOUSE
300 Titi Kerawang Mk 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6012-621 8861 |
| J AH TEIK ZAI DURIAN STALL
100 A/B, 100 Jalan Burma, 10350 Penang.
☎ +6012-987 5200 (Mr Teik)
🕒 10am to 10pm daily | 10 LIM BROTHERS ORCHARD
51, Mk 5, Titi Serong, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +604-866 8551 |
| K AH HOE DURIAN STALL
353, Lebuh Chulia, 10200 George Town, Pulau Pinang.
☎ +6012-424 5993 (Mr Chang)
🕒 11am to 5pm daily (during durian season only) | 11 CHANG HUAT CHOON DURIAN NURSERY
207, Mk 6, Jalan Tun Sardon, 11000 Pulau Pinang.
☎ +6012-577 1029
+6012-492 1125
+6016-438 8029 |
| L YEOH TROPICAL FRUITS WHOLESALE
Lintang Kurau 7, Taman Chai Leng, 13700 Prai, Pulau Pinang.
☎ +6016-418 7148 /
+6019-445 7805 (Mr Yeoh)
🕒 11am to 7pm daily | 12 NATURE FRUIT FARM RESORT
311, Mk 7, Kampung Genting, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang.
☎ +6011-5675 9128 |
| M AH HOCK DURIAN
Jalan Tenggiri, 13700 Seberang Jaya, Pulau Pinang.
☎ +6012-446 0005
🕒 11am to 8pm daily (during durian season only) | 13 CHONG WOOL HER DURIAN FARM
700 Mk 8, Gertak Sanggul, Teluk Kumbar 11910 Pulau Pinang.
☎ +6019-425 7631 |
| | 14 FRIENDLY HOME DURIAN FARM
Gertak Sanggul, 11910 Teluk Kumbar, Pulau Pinang.
☎ +6012-421 7346 |
| | 15 ONG CHIN CHYE
Suling Hill, Kubang Semang, 14400 Bukit Mertajam, Pulau Pinang.
☎ +6012-571 5719 |
| | 16 DURIAN FARM WONG
8 Taman Kesumba, 14200 Sungai Jawi, Pulau Pinang.
☎ +6012-571 5719 |
| | 17 LEE KEAN LIANG (SG.BAONG)
Lot 854, Mukim 4, Sg. Baong, SPS, Pulau Pinang.
☎ +6012-493 2785 |

营养价值

榴莲的营养价值之高可能会令您大吃一惊。

- 水: 64.99 克 = 1 ½ 杯水
- 热量: 147 卡路里 = 2 ½ 个橙子
- 碳水化合物: 27.09 克 = 3 ½ 块西瓜
- 蛋白质: 1.47 克 = 1 杯切碎的洋葱
- 脂肪: 5.33 克 = 1 块中号鸡腿
- 膳食纤维: 3.8 克 = 1 杯香蕉片
- 维生素 A: 44IU = 14 个番石榴
- 维生素 B-6: 0.316 毫克 = 3 个大鸡蛋
- 维生素 C: 19.7 毫克 = 3 个奇异果
- 胆固醇: 0 毫克
- 维生素 B-12: 0.00 微克
- 钠: 2 毫克 = 100 克葡萄
- 钾: 436 毫克 = 6 杯红莓
- 钙: 6 毫克 = 2 颗杏仁
- 铜: 0.207 毫克 = 1 杯人心果
- 铁: 0.43 毫克 = ¼ 杯西红柚
- 镁: 30 毫克 = 100 克豆腐
- 磷: 39 毫克 = ½ 杯白米饭
- 锌: 0.28 克 = 3 盎司煮熟的龙利鱼
- 硒: 0.325 毫克 = ½ 片全麦面包
- 视黄醇: 0 微克
- 胡萝卜素-α: 6 微克 = 0.16 克鳄梨
- 胡萝卜素-β: 23 微克 = 1 茶匙干辣椒粉

榴莲糯米饭
这种粘糯的甜品是将糯米浸入椰奶制作而成的。

榴莲泥
由红薯、棕榈糖、椰奶和榴莲果肉混合制成的甜品。

WAJIK
一种菱形糕点，用糯米制作，加入棕榈糖、椰奶和香兰叶调味。

叁巴马来香糯榴莲花
将榴莲花晒白的雄蕊和黄色花瓣添加到叁巴马来香糯中，以激发出美味的香气。

炭烤榴莲

榴莲品种和风味

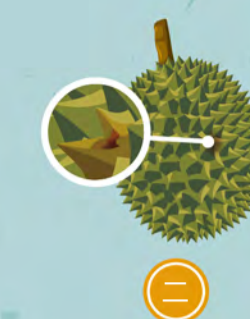
如果您觉得榴莲只有一个品种，那就错了。实际上，榴莲品种超过 30 种，而且是一种颇具争议的水果，因为人们对它的气味有着截然不同的反应。榴莲果肉的形状、口感和色泽可能会因其环境、树龄、掉落后的状况以及其他已知和未知的变量而有所不同。

挑选好榴莲

您知道如何挑选榴莲吗？



① 小心地拿起榴莲，如果有需要的话请戴上手套。



② 查看是否有虫眼，如果没有则表明果肉里没有虫子藏身。



③ 晃动果壳，如果感觉松动，则榴莲基本成熟，如果很容易折断，则说明已经完全成熟！



④ 应该闻到淡淡的甜味。浓郁的香气表示榴莲过熟，没有香气则是尚未成熟。闻的时候小心不要扎到鼻子。



DATO NINA (D2)

- 外形：长圆形
- 果核大小：小
- 果肉颜色：橘黄色 / 橘红色
- 口感：无纤维、奶油状
- 味道：味甜、微苦

蜈蚣红肉 LIPAN BARA

- 外形：长圆形
- 果核大小：大
- 果肉颜色：橘黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜

金鱼 GOLD FISH

- 外形：圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：黄色
- 口感：干、粘稠
- 味道：味甜、微苦

GANJA

- 外形：圆形
- 果核大小：大
- 果肉颜色：黄色
- 口感：干、粘稠
- 味道：味甜

小红 LITTLE RED

- 外形：椭圆形
- 果核大小：大
- 果肉颜色：橘黄色 / 橘红色
- 口感：-
- 味道：味甜、微苦

葫芦 HOR LOR (D163)

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜、微苦

青皮 GREEN SKIN 15 (D165)

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：黄色
- 口感：干、粘稠
- 味道：味甜、微苦

KHOON POH (D164)

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：橘黄色
- 口感：无纤维、奶油状
- 味道：味甜、微苦

红虾 RED PRAWN (D175)

- 外形：圆形 / 长圆形
- 果核大小：小
- 果肉颜色：橘黄色 / 橘红色
- 口感：奶油状、粘稠、绵软
- 味道：味甜、微苦

猫山王 MUSANG KING (D197)

- 外形：长圆形
- 果核大小：小
- 果肉颜色：橘黄色
- 口感：奶油状
- 味道：味甜、微苦



黑刺 ORCHEE (D200)

- 外形：圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：橘黄色
- 口感：奶油状、粘稠、绵软
- 味道：味甜、微苦、酒味

蜈蚣 LIPAN (D101)

- 外形：长圆形
- 果核大小：小
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜、微苦

甲必利 CAPRI

- 外形：圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：粘稠、结实
- 味道：味甜、微苦、酒味

林凤娇 LIN FENG JIAO

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜、微苦

D600 (D198)

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：黄色 / 橘黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜

红肉仔 ANG BAK KIA

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：橘黄色 / 橘红色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜、微苦

牛奶 SUSU

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜、微苦

MUNTRI (D14)

- 外形：圆形
- 果核大小：大
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜

一点红 YI DIAN HONG

- 外形：长圆形
- 果核大小：大
- 果肉颜色：橘黄色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜

冰淇淋 ICE CREAM

- 外形：长圆形
- 果核大小：中
- 果肉颜色：浅黄色
- 口感：奶油状、粘稠
- 味道：味甜



榴莲的文化影响

以下是关于“水果之王”的八个怪谈和事实，信不信由你。



1 从前，榴莲商人会打开尽可能多的榴莲，直到顾客满意才能达成交易。



2 在中国人的观念中，榴莲属于“热性”水果。您可以吃山竹来平衡您的“气”，因为山竹性凉，或可以用榴莲壳煮水喝。



3 你知道吗？曾有人因被榴莲碰伤而丧命，现在每年也偶有发生！因此，当你独自进入榴莲园时，请注意保护头部。



4 根据传统马来医学，榴莲的叶子和根可以用来退烧。



5 当地人认为，如果榴莲掉落在你身体的任何部位，即意味着你是一个坏人或者非常倒霉的人。



6 当你漫步在榴莲园时，请注意你的言论。民间有传言，榴莲有眼睛，它可以看到它掉落的位置。



7 在怀孕期间食用榴莲可能会让宝宝生活长痘。



8 有一个坊间盛行的说法，用榴莲壳在流动水下洗手，可以去除任何残留的气味。

*榴莲果肉的形状、口味和颜色可能会因环境、树龄、掉落后的状态以及其他已知和未知的变量而有所不同。