

萬果之王

您可能不知道的 榴槤10件趣事

幾個世紀以來，榴槤是東南亞最受歡迎的水果，因其甜或入口的味道和濃郁的香氣，它成為最具吸引力的水果之一，始終獨佔鰲頭。

榴槤以其體積和尖刺而聞名，這亦是為什麼在馬來語中它被稱為「榴槤 (Durian)」，即意為「多刺」。

榴槤被稱為「水果之王」有諸多原因，其中一個顯著的原因是環繞著榴槤果實頂部的針狀突起，彷彿一頂皇冠。另一原因是叢林之王——老虎，被認為是榴槤的愛好者。雖然不常見，但蘇門答臘的榴槤種植農人仍然會在收穫季節看到老虎漫步進入榴槤園。

在馬來西亞西部，檳城是最早發展榴槤種植園的省份之一，最早可以追溯到上世紀50年代。

- 這種水果富含單不飽和脂肪，有助於對抗膽固醇水平不良。
- 在馬來西亞，榴槤果肉通常用來煲湯、製作醬料和咖喱。
- 榴槤樹可以高達50米，相當於大本鐘直徑的一半！
- 大多數酒店、公共交通工具和飛機上都禁止攜帶榴槤。
- 馬來西亞有超過100,000公頃的榴槤果園。
- 榴槤的平均重量無異於新生兒體重，約為1-3公斤 (2-7磅)。
- 檳城的酷熱天氣非常適合種植榴槤。
- 在馬來西亞，榴槤的收貨季節在5月至9月之間。而在檳城，榴槤旺季為6月至7月。

它可以提高人們大腦中的血清素水平，令人產生一種欣快感。

榴槤月餅：薄薄的月餅皮包裹著香濃的榴槤餡。

榴槤蛋糕：口感鬆軟香糯的蛋糕或帶有忌廉榴槤餡的芝士蛋糕底。

榴槤珍多冰：一種刨冰甜品，搭配椰奶、榴槤糖、榴槤肉、綠米粉果凍和紅芸豆。

榴槤雪糕：用冷凍榴槤果肉、牛奶和植脂皂製成而成的雪糕。

榴槤刨冰：榴槤味刨冰，上面撒有堅果、糖漿、意式奶凍或雪糕。



檳城萬果之王 榴槤

Department of Agriculture Penang

品嚐地道的榴槤美食

讓甘榜村經典美食挑動您的味蕾！

- 正宗印尼榴槤糕**
由糯米粉、椰奶和棕櫚糖製成的當地風味太妃糖。
- 醃製榴槤**
經發酵的榴槤，通常添加在咖喱或炒菜中使用。
- 榴槤泥**
將半熟榴槤切成薄片，經植物油炸至香脆。
- 炭燒榴槤**
將整顆水果烤至焦黑，然後打開果殼，果肉酥能呈忌廉狀。

與眾不同的 榴槤美食之旅

一定不要錯過這些讓您「榴蓮忘返」的美妙滋味！

- 榴槤泡芙**
類似於蛋奶泡芙，但夾心是滿滿的榴槤忌廉。
- 炸榴槤油條**
將預凍的榴槤加入麵粉，蘸上黃油後，經熱油炸製。
- 榴槤糖**
用糖和榴槤調味料製成的小塊糖果。
- 榴槤班戟**
榴槤果肉包裹在鬆脆的枕形椰子薄餅中。
- 榴槤焦糖布甸**
將淡奶、糖和榴槤果肉攪拌均勻，用中火慢煮，加入蛋黃，再放入雪櫃冷藏。
- 榴槤馬卡龍**
美味的榴槤肉夾在兩個精緻的馬卡龍餅之間。
- 榴槤披薩**
芝士和榴槤披薩配料組合。

榴槤攤位與農場

- | 榴槤攤位 | 榴槤農場、莊園和度假村 |
|--|--|
| A 818 DURIAN STALL
7, Jalan Teluk Bahang, 11050 Teluk Bahang, Pulau Pinang.
☎ +6016-416 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 0808 |
| 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 4, 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 8, 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 ACOLDS ORCHARD AND ECODIDGE
Batu Itam, Balik Pulau, Pulau Pinang
☎ +6019-566 7477 |
| 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 Tenggilir, 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 Kumbang 11910 Pulau Pinang
☎ +6019-425 7631 |
| | 14 FRIENDLY HOME DURIAN FARM
Gertak Sanggul, 11910 Teluk Kumbang, 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 |

營養價值

榴蓮的營養價值可能會令您出乎意料。

- 水: 64.99 克 = 1 ½ 杯水
- 熱量: 147 卡路里 = 2 ½ 個橙子
- 碳水化合物: 27.09 克 = 3 ½ 塊西瓜
- 蛋白質: 1.47 克 = 1 杯切碎的洋蔥
- 脂肪: 5.33g = 1 塊中號雞腿
- 膳食纖維: 3.8 克 = 1 杯香蕉片
- 維他命 A: 44IU = 14 番石榴
- 維他命 B-6: 0.316mg = 3 個大雞蛋
- 維他命 C: 19.7 毫克 = 3 個奇異果

膽固醇 0毫克
維他命B-12 0.00 微克
鈉 2mg = 100g 豆腐
鉀 436 毫克 = ½ 杯白米飯
鈣 6 毫克 = 2 顆杏仁
鐵 0.207mg = 1 杯人心果
鎂 0.43 毫克 = ¼ 杯西瓜紅肉

錳 30mg = 100g 豆腐
磷 0.28g = 3 盎司煮熟的比目魚
鋅 0.325mg = ½ 片全麥麵包
視黃醇 0 微克
胡蘿蔔素-α 6µg = 0.16g 鱈魚
胡蘿蔔素-β 23µg = 1 茶匙辣椒粉

榴蓮品種和風味

如果您覺得榴蓮只有一種，那就錯了。實際上，有超過 30 種榴蓮，而這種水果通常被認為是具有爭議性的，因人們對其氣味抱有分歧。榴蓮果肉的形狀、口感和色澤可能會因其環境、樹齡、掉落後的狀況以及其他已知和未知的變量而有所不同。

選對榴蓮

你知道怎樣選榴蓮嗎？



小心托住榴蓮。如有需要，可戴手套。



查看是否有顯示孔眼的跡象。無孔眼即表示，榴蓮內無蟲挖洞。



搖動果莖，如果感覺鬆動，則幾乎成熟；如果輕鬆脫落，則已成熟，可供食用！



應該能聞到微弱的芳香。香味濃烈，則表示熟透了；無味則尚未成熟。聞味時，小心刺傷鼻部！



DATO NINA (D2)

- 外形：長圓形
- 果核大小：小
- 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色
- 口感：無纖維、忌廉狀
- 味道：味甜、微苦



蜈蚣紅肉

Dato Nina

蜈蚣 LIPAN (D101)

- 外形：長圓形
- 果核大小：小
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜、微苦



蜈蚣

金魚 GOLD FISH

- 外形：圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：黃色
- 口感：幹、粘稠
- 味道：味甜、微苦



金魚

Ganja

甲必利 CAPRI

- 外形：圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：粘稠、結實
- 味道：味甜、微苦、酒味



甲必利

竹腳 TEKKA (D160)

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：橘黃色
- 口感：無纖維、忌廉狀
- 味道：味甜、微苦



竹腳

甲必利

林鳳嬌 LIN FENG JIAO

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜、微苦



林鳳嬌

小紅 LITTLE RED

- 外形：橢圓形
- 果核大小：大
- 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色
- 口感：-
- 味道：味甜、微苦



小紅

D600 (D198)

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：黃色 / 橘黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜



D600

葫蘆 HOR LOR (D163)

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜、微苦



葫蘆

紅肉仔 ANG BAK KIA

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜、微苦



紅肉仔

青皮 GREEN SKIN 15 (D165)

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：黃色
- 口感：幹、粘稠
- 味道：味甜、微苦



青皮

KUNYIT

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜



牛奶 SUSU

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜、微苦



牛奶

白肉油 BAK EU

- 外形：圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜、微苦、酒味



白肉油

KHOON POH (D164)

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：橘黃色
- 口感：無纖維、忌廉狀
- 味道：味甜、微苦



紅肉甘蔗

MUNTRI (D14)

- 外形：圓形
- 果核大小：大
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜



Muntri

紅蝦 RED PRAWN (D175)

- 外形：圓形 / 長圓形
- 果核大小：小
- 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色
- 口感：忌廉狀、粘稠、綿軟
- 味道：味甜、微苦



紅蝦

一點紅 YI DIAN HONG

- 外形：長圓形
- 果核大小：大
- 果肉顏色：橘黃色
- 口感：粘稠
- 味道：味甜



一點紅

貓山王 MUSANG KING (D197)

- 外形：長圓形
- 果核大小：小
- 果肉顏色：橘黃色
- 口感：忌廉狀
- 味道：味甜、微苦



貓山王

雪糕 ICE CREAM

- 外形：長圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠
- 味道：味甜



雪糕

D11

- 外形：長圓形
- 果核大小：大
- 果肉顏色：淺黃色
- 口感：非常粘稠、綿軟
- 味道：味甜



D11

黑刺 ORCHEE (D200)

- 外形：圓形
- 果核大小：中
- 果肉顏色：橘黃色
- 口感：忌廉狀、粘稠、綿軟
- 味道：味甜、微苦、酒味



黑刺

*榴蓮果肉的形狀、口味和顏色可能會因環境、樹齡、掉落後的狀態以及其他已知和未知的變量而有所不同。

榴蓮的文化影響

無論您是否相信，以下是關於「水果之王」的八個怪談和事實。



- 1 從前，榴蓮商人會打開盡可能多的榴蓮，直到顧客滿意才能達成交易。
- 2 根據中國人的信仰，榴蓮屬「熱性」。您可以吃山竹來平衡您的「熱氣」，因為山竹性涼，或可以飲用榴蓮殼裡的汁液。
- 3 您知道嗎？曾有人因榴蓮而喪命；現在每年還是會有人死於榴蓮！因此，當您獨自進入榴蓮園時，請注意保護您的頭部。
- 4 根據傳統馬來醫學，榴蓮的葉子和根可以用來退燒。
- 5 當地人認為，如果榴蓮掉落在您身體的任何部位，即意味著您是一個壞人或者非常倒霉的人。
- 6 當您漫步在榴蓮園時，請注意您的言論。民間有傳言，榴蓮有眼睛，它可以看到它掉落的位置。
- 7 在懷孕期間食用榴蓮可能會導致您的嬰兒生長痘瘡。
- 8 市區裡都在流傳，用榴蓮殼在流動水下洗手，可以去掉任何殘留的氣味。