

万果之王

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。

您可能不知道的十件榴莲趣事

- 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。
- 榴莲树可以长到50米高，相当于大本钟的一半高度！
- 大多数酒店、公共交通和飞机等都禁止携带榴莲入内。
- 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。
- 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。而在檳城，榴莲丰收季为6月至7月。
- 檳城炎热的天气非常适合榴莲结果。
- 马来西亚西部的檳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。



榴莲传奇：尊享檳城万果之王

Department of Agriculture Penang

品尝地道的榴莲美食

- 正宗印尼榴莲糕**
由糯米粉、椰奶和棕榈糖制成的当地风味大甜点。
- 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。
- 参巴马来盞酱榴莲花**
将榴莲花洁白的雄蕊和黄色花瓣添加到参巴马来盞酱中，以激发出美味的香气。
- 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！
- 榴莲月饼**
薄薄的月饼皮包裹着香浓的榴莲馅。
 - 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。
 - 榴莲雪糕**
口感松软湿润的雪糕或奶油榴莲夹心芝士雪糕。
 - 榴莲糖**
用糖和榴莲调味料制成的小块糖果。
 - 榴莲泡芙**
类似于卡仕达酱泡芙，但夹心是满满的榴莲奶油。
 - 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。

榴莲摊位和农场

- 榴莲摊位**
- A 818 DURIAN STALL**
7, Jalan Teluk Bahang, 11050 Teluk Bahang, Pulau Pinang. ☎ +6017-416 9606 (Ah Wei) 🕒 10am to 6pm daily
 - B 8321 DURIAN PLANTATION**
Jalan Teluk Bahang, 11050 Teluk Bahang, Pulau Pinang. ☎ +6016-434 4263 (Mr Eric) 🕒 10am to 7pm daily (during durian season only)
 - C WY CHONG DURIAN SPECIALIST**
337 MK, 8, Jalan Gertak Sanggul, Gertak Sanggul, 11910 Bayan Lepas, Pulau Pinang. ☎ +6017-4605 609 (Chong Ming Kiang) 🕒 12pm to 6pm daily
 - D BUNGA RAYA DURIAN STALL**
28, Jalan Teluk Kumbang, 11920 Bayan Lepas, Pulau Pinang. ☎ +6019-471 7931 (Max) 🕒 9am to 10pm daily (during durian season only)
 - E AGROBOTIX DURIAN**
P14 Jalan Tun Sardon Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6017-539 8689 (Mr Kie) 🕒 11am to 7pm daily
 - F 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)
 - G DURIAN KAKI**
Jalan Paya Terubong, 11900 Bayan Lepas, Pulau Pinang. ☎ +6012-423 5520 (Ms Selina) 🕒 11am to 7pm daily (during durian season only)
 - H PENANG OH DURIAN**
No.50, Jalan Mahsuri 10, Bayan Baru, 11950 Bayan Lepas, Pulau Pinang. ☎ +6016-407 9465 (Mr Oh) 🕒 11am to 6pm daily
 - I 528 DURIAN TERKENAL BALIK PULAU**
1, Lorong Bukit Kecil, Taman Sri Nibong, 11900 Bayan Lepas, Pulau Pinang. ☎ +6012-411 0020 (Chan Seong Thai) 🕒 10am to 5pm daily
 - J SONG HAI DURIAN**
26 Lintang Merak Sungai Dua 11700 Gelugor, Pulau Pinang. ☎ +6019-412 2488 (Tang Boon Ley) 🕒 11am to 9pm daily (opens daily during durian season, during off durian season kindly call before visit as durians are limited)
 - K LENG DURIAN STALL**
121 Jalan Anson, 10400 George Town, Pulau Pinang. ☎ +6019-412 1616 (Mr Ang) 🕒 11am to 9pm daily
 - L PENANG AH TEIK DURIAN STALL**
1 Lorong Susu, 10400 George Town, Pulau Pinang. ☎ +6012-438 3881 (Mr Teik) +6016-415 8579 (Mr Aun) 🕒 10am to 10.30pm daily
 - M DURIAN CENTRAL @ MACALISTER ROAD DURIAN STALL**
63 Jalan Macalister, 10400 George Town, Pulau Pinang. ☎ +6010-900 1288 (Mr Tan) / +6019-573 3783 🕒 11am to 10pm daily
 - N 81 DURIAN**
Opposite New World Park, Jalan Burma, 10050 George Town, Pulau Pinang. ☎ +6012-551 7381 (Mr Wong) +6012-588 7381 (Mrs Wong) 🕒 11am to 7pm daily (during durian season only)

- 榴莲农场、庄园和度假村**
- 0 AH TEIK ZAI DURIAN STALL**
100 A/B, 100 Jalan Burma, 10050 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6012-987 5200 (Mr Teik) 🕒 10am to 10pm daily
 - 1 KARUNA HILL**
849, Bukit Kechil Mukim 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6016-441 4488 +6016-441 0808
 - 2 DURIAN RUMAH BATU (STONE HOUSE PLANTATION)**
127 Mk 2, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6012-538 5128
 - 3 GREENDALE ORCHARD**
Lot 897, Mk 2, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6012-430 6732 +6017-453 0453 +6012-555 5750
 - 4 WONG DURIAN HOUSE**
401 Mk A, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6010-667 6755
 - 5 KHUN POH 1818 DURIAN HILL**
125 Mk 2, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6019-223 4326
 - 6 BAO SHENG DURIAN FARM**
150 Mk 2, Sungai Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6012-411 0600
 - 7 GREEN ACRES ORCHARD AND ECOLOGDE**
Batu Itam, Balik Pulau, Pulau Pinang. ✉ greenacrespenang@gmail.com
 - 8 POH BENG ESTATE**
71-E, Desa Pinang, Sg. Pinang, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6017-575 5591 +6018-395 1886
 - 9 DURIAN TREE HOUSE**
300 Titi Kerawang Mk 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6012-621 8861
 - 10 LIM BROTHERS ORCHARD**
51, Mk 5, Titi Serong, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +604-866 8551
 - 11 CHANG HUAT CHOON DURIAN NURSERY**
207, Mk 6, Jalan Tun Sardon, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6017-970 1125 +6012-492 1125
 - 12 NATURE FRUIT FARM RESORT**
311, Mk 7, Kampung Genting, 11000 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6011-5675 9128
 - 13 SONG HAI DURIAN FARM**
1172 MK9 Bukit Germuruh 11920 Teluk Kumbang, Pulau Pinang. ☎ +6019-412 2488 (Tang)
 - 14 CHONG WOOL HER DURIAN FARM**
700 Mk 8, Gertak Sanggul, Teluk Kumbang 11910 Pulau Pinang. ☎ +6019-511 3749
 - 15 NENEK DURIAN FARM**
Jalan Suling, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang. ☎ +6012-418 0840
 - 16 ONG CHIN CHYE**
Suling Hill, Kubang Semang, 14400 Bukit Mertajam, Pulau Pinang. ☎ +6019-566 7477
 - 17 ONG ONG ORCHARD**
Lot 1398, Bukit Berapit, Taman Pearl, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang. ☎ +6012-699 1290 (Ong Yee Yul) +6019-427 7303
 - 18 GREEN VIEW DURIAN ORCHARD**
Lot 705, 706 and 707 MK 17 SPT Kampung Cherok Tokun, Pulau Pinang. ☎ +6012-671 7729 (Kathy Chong)
 - 19 INNOECO DURIAN FARM**
Lot 2287, Mukim 17, Cherok Tokun, Bukit Mertajam, Pulau Pinang. ☎ +6012-423 3900 (Chang Chi Chern)
 - 20 DURIAN FARM WONG**
1421 Lorong Kesumba 6, Taman Kesumba, 14200 Sungai Bakap, Pulau Pinang. ☎ +6012-571 5719
 - 21 LEE KEAN LIANG**
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 1/2 杯水
- 热量**: 147 卡路里 = 2 1/2 个橙子
- 碳水化合物**: 27.09 克 = 3 1/2 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**: 44 国际单位 (IU) = 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	钾	30 毫克 = 100 克豆腐
维生素 B-12	0.00 微克	磷	39 毫克 = 1/2 杯白米饭
钠	2 毫克 = 100 克葡萄	锌	0.28 克 = 3 盎司成熟的龙利鱼
钙	436 毫克 = 6 杯红薯	锰	0.325 毫克 = 1/4 片全麦面包
钾	6 毫克 = 2 颗杏仁	视黄醇	0 微克
铁	0.207 毫克 = 1 杯人心果	胡萝卜素 α	6 微克 = 0.16 克梨
	0.43 毫克 = 1/4 杯纯西红柿	胡萝卜素 β	23 微克 = 1 茶匙干辣椒粉

榴莲品种和风味

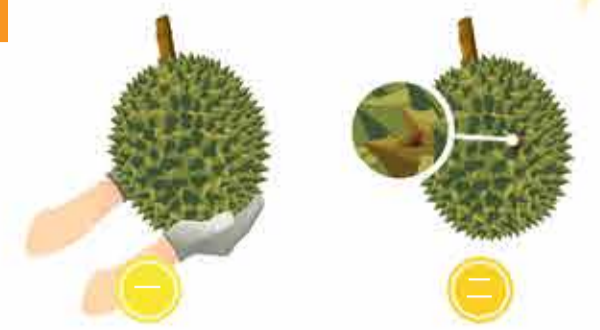
如果您觉得榴莲只有一个品种，那就错了。实际上，榴莲品种超过 30 种，而且是一种颇具争议的水果，因为人们对它的气味有着截然不同的反应。榴莲果肉的形状、口感和色泽可能会因其环境、树龄、掉落后的状况以及其他已知和未知的变量而有所不同。

蜈蚣红肉 LIPAN BARA <i>Yah Kang Ang Bak</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	DATO NINA (D2) <ul style="list-style-type: none"> 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 	金鱼 GOLD FISH <i>Kim Hu, Ikan Emas</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	一点红 YI DIAN HONG <ul style="list-style-type: none"> 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 	林凤娇 LIN FENG JIAO <i>Jackie Chan's Wife 成龙妻子</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	猫山王 MUSANG KING (D197) <i>Raja Kunyit, Mao Shan Wang, Cat Mountain King</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	青皮 GREEN SKIN 15 (D165) <i>Chaer Phoy, Cheh Chee, Kulit Hijau</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	KUNYIT <ul style="list-style-type: none"> 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 	竹脚 TEKKA (D160) <i>Buluh Bawah, Tikar</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	葫芦 HOR LOR (D163) <i>Water Gourd, Labu, Hulu</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	红肉甘蔗 KHOON POH (D164) <i>Durian Tembaga, Ang Bak Kun Poh, Isi Merah</i> <ul style="list-style-type: none"> 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
蜈蚣红肉 	Dato Nina 	一点红 	林凤娇 	猫山王 	青皮 	Kunyit 	竹脚 	葫芦 	红肉甘蔗 	D600 (D198) <ul style="list-style-type: none"> 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
甲必利 	黑刺 	白肉油 	冰淇淋 	小红 	牛奶 	D11 	蜈蚣 	红肉仔 	Muntri 	Ganja
牛奶 SUSU <ul style="list-style-type: none"> 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 	甲必利 CAPRI <i>Kapri</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	D11 <ul style="list-style-type: none"> 外形：长圆形 果核大小：大 果肉颜色：浅黄色 口感：非常粘稠、绵软 味道：味甜 	蜈蚣 LIPAN (D101) <i>Yah Kang</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	黑刺 ORCHEE (D200) <i>Black Thorn, Duri Hitam, Hei Ci</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	红肉仔 ANG BAK KIA <ul style="list-style-type: none"> 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 	MUNTRI (D14) <ul style="list-style-type: none"> 外形：圆形 果核大小：大 果肉颜色：浅黄色 口感：粘稠 味道：味甜 	冰淇淋 ICE CREAM <i>Ais Krim</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 	GANJA <i>Tangkal Panjang, Kan Yao, Ganjau</i> <ul style="list-style-type: none"> 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 <i>Xiao Hong</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：椭圆形 果核大小：大 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 	红虾 RED PRAWN (D175) <i>Ang Haa, Hong Xia, Udang Merah</i> <ul style="list-style-type: none"> 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

*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。

挑选好榴莲

您如何挑选榴莲呢？



小心地拿起榴莲，如果有需要的话请戴上手套。



查看是否有虫眼，如果没有则表示果肉里没有虫子藏身。



晃动果茎，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！



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。



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。

- 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。
- 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。
- 你知道吗？曾有人因被榴莲砸伤而致命，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。
- 根据传统马来医学，榴莲的叶子和根可以用来退烧。
- 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。
- 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，它可以用来看到它掉落的位置。
- 在怀孕期间食用榴莲可能会让宝宝儿生长迟缓。
- 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。

