

香蕉的利用

Uses of Banana

邱輝龍 石家宇 農業試驗所

Chiu, Hui-Lung, Jia-yu Shin Division of Plant Gemplasm, Taiwan Agricultural Research Institute



圖1 香蕉栽培種原種。上圖：尖蕉(*Musa acuminata*)及其種子；下圖：拔蕉(*M. balbisiana*)及其果實剖面(內含種子)。

前言

香蕉又叫弓蕉(閩南語)、芎蕉(客家話)及甘蕉或芽蕉，果實營養高、熱量低，含有豐富的蛋白質、糖、磷、鉀、鎂、維生素B和C，同時膳食纖維也多，對生長在熱帶或亞熱帶的我們，是再熟悉也不過的水果了。除鮮食外，也可以烤食、油炸及煮食或做成許多加工品，而植株部分更有多用途地利用。以香蕉葉片利用為例，香蕉葉片可以用來盛裝食物、蒸或烤食物，或是編織成水燈等民俗飾物等，成為地區特色；至於以香蕉纖維編織為香蕉衣或袋子、帽子等編織品更是傳統與

現代技藝的結合，充分表現出各民族生活的智慧。

香蕉類[包含香蕉(banana)與菜蕉(plantain)]是芭蕉屬(*Musa* L.)多年生草本植物，而芭蕉屬植物隸屬單子葉植物綱(Monocotyledons)、薑(囊荷)目(Zingiberales)、芭蕉科(Musaceae)，約有60~70種(species)，起源於熱帶亞洲，當中以尖蕉(*M. acuminata*，基因以A表示)與拔蕉(*M. balbisiana*，基因以B表示)最重要(圖1)，它們為現今栽培種(cultivar)的原種，具社會經濟重要性。由於體細胞變異與種間雜交加上

圖2 利用香蕉果實
為材料的餐點(1)
(Horticultural Research
Institute of Thailand 提
供)



圖3 利用香蕉果實為材料的餐點(2)(Horticultural Research
Institute of Thailand 提供)

空間與時間的作用等因素，演化出豐富且多樣的遺傳資源。這些遺傳資源包括了二倍體(diploid)果肉中帶有種子的野生種，其中有些種具有觀賞價值，及二倍體及三倍體(triploid)果肉中不帶有種子的栽培種。形態的多樣性主要表現在樹姿、吸芽產生方式、果皮與果肉顏色、果房與果指的大小、方向與形狀及果肉的風味等。而在果實利用上則可粗略分為鮮食蕉(dessert banana)、菜蕉、煮食蕉(cooking banana)及啤酒用蕉(beer banana)，但這種分法會依各地的習慣與風俗而異。

本文介紹香蕉果實及其植株的多樣化利用，並加上筆者近幾年到泰國進行參訪與自由行時，該國對香蕉果實及葉片利用的圖片，供有興趣的讀者參考。

香蕉果實的利用

香蕉類的產量佔全球農產品第四位，每年產量約1億噸。在貧窮的非洲及亞洲地區，菜蕉(約佔全球產量85%)提供了做為主食用的澱粉；然而在許多地區或國家，鮮食蕉(約佔全球產量15%)則是做為外銷賺錢用的農產品(cash crop)。以泰國為例，主要供鮮食用的栽培種類有二倍體香蕉「Kluai Khai」(AA)—蛋蕉與三倍體香蕉「Kluai

Hom」(AAA)—大米七(Gros Micheal)；而臺灣則以三倍體的華蕉系(Cavendish, AAA)的「北蕉」及其系列品種為主，另外也種植二倍體「蛋蕉」、「玫瑰蕉(Rose)」及三倍體的「紅皮蕉(Morado)」、「呂宋蕉(Latundan)」、「假呂宋蕉(Mysore)」及「南華蕉(Kluai Namwa)」等芭蕉。

香蕉是人們很愛吃的水果之一，被人譽為綠色象牙。香蕉果實低脂與高糖，含豐富維他命B6與C、可溶性纖維及鎂和鉀的重要來源，可當早餐、減肥食品、也是老年病患推薦的食物之一。除供鮮食外，還可以當做食品、點心或菜肴等等(圖2、3、4左)，例如「香蕉餅」即是將香蕉切成薄片，加麵粉和發酵粉做成餅，用油炸過，香甜可口，相當好吃，



圖4 左上圖：利用香蕉假莖內層為材料的餐點 (Horticultural Research Institute of Thailand 提供)；右圖：香蕉啤酒



圖5 左圖：香蕉脆片；右圖：炸香蕉皮



圖6 各種不同的香蕉乾



圖7 各式各樣的烤香蕉；左下圖：泰國利用南華蕉來烤香蕉。



圖8 糖漬香蕉

而在非洲盛產香蕉的國家裡，香蕉更是當地人們日常生活不可缺少的美味食物，常當飯吃的。總而言之，香蕉可烤、可煮、可

煎、可炸(圖5、6、7、8)，做點心、製糖、釀酒、做果醬，以及去皮曬乾後磨成粉末烘培麵包等；還有工業化製成的香蕉粉、香蕉晶、濃縮香蕉泥、冷凍香蕉片及糖水香蕉等。另外，香蕉果實也可做成沙拉、嬰兒食品或做成優格、奶昔、冰淇淋及冰棒等食品或作為湯料。對於表皮破損或是太小或快腐爛的果實，澳大利亞的研究人員也發展出香蕉發電站，有效地利用香蕉果實作為發電機的燃料。

在東非大湖區及中非盛產香蕉的高原地區常用當地特有品種香蕉果肉釀製香蕉啤酒

(圖4右)，清香甘醇，味美可口，且營養豐富，富含維他命B，是那裡的傳統飲料，在慶典或特殊場合都是必備的。此外，香蕉也適合用於製造商業或醫療用酒精。

目前香蕉果實最夯的利用是將青香蕉製成澱粉。我們知道澱粉是提供人類熱量最主要的來源，根據消化性的快慢可將澱粉分為快速消化澱粉、緩慢消化澱粉及抗性澱粉等三種，抗性澱粉已被定義為無法被人體內小腸所消化吸收的澱粉及其降解產物，與膳食纖維一樣，是在大腸中被生理性細菌發酵，產生短鏈脂肪酸與氣體，刺激有益菌生長，對健康的影響力也就由此而發揮。青香蕉是目前蔬果中含抗性澱粉量最高的蔬果，國內已有業者生產香蕉抗性澱粉並外銷日本。

臺灣原住民對香蕉果實的利用也相當豐富。泰雅族人在慶典的時候，常以熟軟的香蕉泥與糯米混合，並用香蕉葉包成長形兩端繫繩蒸熟做為宴客料理；一些原住民將果實混著米粟一起搗來做麻糬，或將果實用來製餅；鄒族Saviki社人將suba品種菜蕉果實放入火爐中烘烤，然後剝皮來吃，或剝去未熟果果皮，與糯米和小米(放在香蕉上面)蒸熟，再混合白搗成餅，稱為香蕉餅(poacnumu)，而不攪入糯米和小米者稱為ufino suba。

香蕉皮的利用

香蕉吃完香蕉皮可不要急著丟掉喔，它可是用途多多呢!! 巴西聖保羅州立大學(Universidade Estadual Paulista, UNESP)化學與生物化學系古斯塔沃·卡斯楚博士(Gustavo Castro)指出，香蕉皮可以將經採礦作業或其他活動產生的重金屬汗水，轉化為可飲用的清潔水。因香蕉皮含有氮、硫以及

羧酸(carboxylic acids)等有機化合物，而羧酸可以與工業操作中排到河流裡帶正電的金屬離子如銅和鉛結合，達到過濾汙水的目的，這項研究結果於二〇一一年刊載於美國化學學會出版的《工業與工程化學研究》雜誌(Journal Industrial & Engineering Chemistry Research)。臺灣業者用超音波冷萃取香蕉皮，提煉出具抗憂鬱效果的血清素(serotonin)前驅物獲得二〇一三年瑞士日內瓦國際發明展的金牌獎，這結果還真符合老人家常說失戀要吃香蕉皮的俗諺。最近在竹東夜市、高雄夜市與集集火車站附近，都可以看到小攤販在販售炸香蕉皮，有興趣的讀者可以嘗試一下滋味。馬來西亞Sains 大學(Universiti Sains Malaysia, USM) Hanafi Ismail教授則提出以香蕉皮生產生物可分解塑膠(biodegradable plastic)的構想，讓他的研究團隊贏得了二〇一一年的德國紐倫堡發明展(International Fair Trade/Ideas-Inventions-New Products, iENA)金牌獎，同樣地來自土耳其16歲少女畢爾金(Elif Bilgin)也提出以香蕉皮代替石油製造出生質塑膠(Bioplastic)的構想，讓她獲得二〇一三年美國「科學人」(Scientific American)雜誌肯定，並抱得「科學實踐獎」(Science in Action)。

除此之外，從一些資料可以知道香蕉皮可以用來擦拭皮衣、皮鞋、皮製沙發或用來擦洗油污多的地方，有長保皮衣光澤、延長壽命的作用；及潔齒或美白牙齒的效用。保健上，香蕉皮還能解決冬季皮膚因為乾燥而發生的皸裂現象，皮中的蕉皮素可以抑制細菌和真菌滋生；乾燥的香蕉皮與中藥火炭母草(*Polygonum chinense* L.)一起水煮，喝了可以治口腔發炎、潰瘍，還有通便的作用；或將

香蕉皮敷在疣(俗稱瘰子)的表面，使其軟化，讓它一點點地脫落，直至痊癒等等，功能相當神奇。雖然香蕉皮雖可暫時紓解不適，但有病仍應先找出病灶，可別亂吃香蕉皮。

香蕉雄花苞的利用

香蕉雄花苞(male bud)在東南亞地區及臺灣原住民某些地區常做為蔬菜食用(圖9)，通常用做沙拉、餐點、醃菜或湯料，風味介於芹菜與波菜間。使用時常會將外面顏色較深、口感較澀的苞片除去，留下內層顏色較淺、質地較嫩的苞片來料理(圖10)，而外層的苞片則可做為餐點的襯底或插花的材料。在賽夏族的成人禮俗中，十五、六歲的男孩就以香蕉雄花苞為標靶，進行射箭及標槍訓練活動。



圖9 市場上販售的香蕉雄花苞



圖10 添加香蕉雄花苞的餐點



圖11 香蕉假莖雕塑(Horticultural Research Institute of Thailand 提供)

香蕉假莖的利用

香蕉假莖(pseudostem)在東南亞地區主要做為湯料，通常使用假莖內層組織較嫩的部份，配合其他食材，烹調出味美且具地方特色的湯點(圖4)，例如印度泰米爾納德邦(Tamil Nadu)的餐點vazhaithandu usli(乾炒假莖內層與豆類)、vazhaithandu kootu(假莖內層與豆類一起烹調)或vazhaithandu porial(假莖內層用椰子水烹調)及西孟加拉(West Bengal)的Thor chapper；也有部分地區利用假莖進行雕刻(圖11)；或以假莖當作栽培床，在上面種植蔬菜或草莓等作物。臺灣賽夏族人在山上打獵時也會利用假莖當蓄水設備，從這個地方取用飲用水。

香蕉葉片的利用

香蕉葉片相當大，且不沾黏，又有特殊香味，因此常被用做包裝或盛裝物品之用。在許多民俗節慶中臺灣先民會將香蕉葉墊在糯米上，蒸出有香蕉葉香味的「紅龜粿」；泰雅族人在製做釀酒用酵母時，是將糯米與小米蒸熟後用芭蕉葉包紮，再用布裹好，用腳踏成酒渣，放置一星期後，成為酵母，在慶典宴客的時候，常以熟軟的香蕉泥與糯米混合，並用香蕉葉包成長形且兩端繫繩加以蒸熟；太魯閣族在慶典時則會製做香蕉糕

(hlama blbul)；而魯凱族人則用香蕉葉包長條的小米糕(pasilremedhe/thaliduduru)，做法是在最外層放置香蕉葉(vasaw ki belebele)，次層假酸漿(alabulru)，內層小米粉，最內層肉或魚肉；長度兩尺或一尺半，吃法為切成一塊塊再除去香蕉葉就可吃。排灣族人慶典時經常食用的「料理」的「dinugu」(笛奴固)原意是「搗碎的食物」，通常使用的原料是香蕉、地瓜、與芋頭三種，將它們搗碎再放入豬肉，以香蕉葉包捲；Taruyan社人在做煎餅時，先把糯米放入木臼裡，舂成粉末狀，加水捏成橢圓形，有一隻手掌那麼大，再用芭蕉葉包起來蒸一蒸就完成了。排灣族貴族婚禮不可缺少的聘禮-年糕「chinavu」(祈那福)也是以香蕉葉來包裹的。賽夏族在矮人祭時利用芭蕉葉放置祭物；鄒族Nia ucna社人在屠宰豬的過程中，將洗淨的豬體放在香蕉葉上進行解體。

在東南亞地區，如泰國、印度、菲律賓、印尼、馬來西亞、斯里蘭卡與新加坡等國，常見用大片香蕉葉當盛器，將食物擺在蕉葉上，甚至在慶典或祭祀時也是一樣，而許多料理即以香蕉葉做為襯底或墊著、包裹著來調理，蒸煮時香蕉葉片會散發特有的香味到食物中。在泰國如炒粿條和蚵仔煎等餐點，通常會用二倍體野生種「Kluai Tani」(BB)的葉片當襯底；或將魚漿、肉漿等餡料盛放在香蕉葉做成的小盒子(傳統上泰國人用極細的竹籤將香蕉葉串起來)，蒸熟後直接食用或裝起來外帶，或用香蕉葉來包飯或食物等；近年來也將香蕉葉片外銷至香港、日本及美國等地(圖12、13、14、15)。印度泰米爾納德邦則用叫做'Vaazhai-ch-charugu'的乾香蕉葉片包裹食材或做成酒杯；而菲律賓人最常把香蕉葉包著當地甜品Suman 蒸煮；印尼

人的料理中更是使用了大量香蕉葉，Lontong和Lemper即是將糯米包在香蕉葉裡烤熟的食物，Pecel或Rujak等沙爹以大片香蕉葉(通稱為pincuk)盛裝上桌的，在峇厘島的祭祀活動也是以香蕉葉盛裝香料和祭品的；越南的cha-lua即是以香蕉葉為襯底；在馬來西亞，若是椰漿飯(Nasi Lemak)不用香蕉葉包裝，香味立刻消失一半，打開Otak-otak之前，它翠綠的香蕉葉外皮，讓黃澄澄的魚肉更添色香，當然還有無香蕉葉不可的娘惹糕。

不僅在東南亞地區，連遠在墨西哥地區的當地人吃羊肉時也愛以香蕉葉包裹再烤熟，波多黎各與多明尼加人則用香蕉葉包裹糕點(pasteles)烤食，而夏威夷的食物Imu與宏都拉斯的Nacatama，也是用香蕉葉包裹的；尼加拉瓜的Vigorón'與Vaho或Baho則是以香蕉葉為襯底的。

另外，泰國利用葉片的主脈編製成類似木馬玩具，供小朋友玩耍；服裝設計師也別出心裁的以香蕉葉為題材，創作出有別於



圖12 利用香蕉葉蒸、烤或襯墊食物；右上圖為泰國利用野生種Kluai Tani的葉片蒸、烤或襯墊食物。



圖13 利用香蕉葉蒸煮食物(1)



圖14 利用香蕉葉蒸煮食物(2)



圖15 利用香蕉葉包裹糖果



圖16.香蕉葉服飾(Horticultural Research Institute of Thailand 提供)

傳統風格的結婚禮服和現代感的時裝，讓原本就洋溢濃厚南洋風的服飾，更加突顯出迷人的熱帶風情(圖16)。臺灣原住民的鄒族Lalaci社女性將臺灣芭蕉(*M. itinerans* var. *formosana*)的幼葉包於頭上，據說有防蟲子的作用；一七八八年Agustin de la Rosa編的《臺灣略紀》中提到，臺灣北方因為氣候較嚴寒，歸順的原住民，以鹿皮所作無袖皮衣披身，頭上戴著香蕉厚葉所做的橢圓形帽(用各種顏色之數珠裝飾，頂上紮有羽毛)禦寒；平埔族西拉雅族之收穫季中，值年者穿上或圍上香蕉葉請老君或太祖下凡，或在慶典中以芭蕉葉為裝飾物；鄒族特富野社人則在進行毒魚式捕魚前，在水流缺口處，填塞臺灣芭蕉葉片堵住流水，以利捕魚。

講到香蕉葉的利用，泰國香蕉葉編織手藝這門獨特絕活不能不提。在泰國的民俗節日水燈節(Loy Kra Thong)，技師們取下片片蕉葉，折折疊疊，組成一座座水燈，然後將水燈放入河流中，用來寄託心中美好的願望和祝福。有的水燈花樣極為繁複，需要數百個折好的香蕉葉來組成，充分表現出泰國這項手藝的獨特(圖17)。對許多東南亞的印度教徒與佛教徒來說，香蕉葉是慶典或婚禮中重



圖17 利用香蕉葉做成的水燈(Horticultural Research Institute of Thailand 提供)

要的裝飾物，例如巴厘島的印度教徒即以香蕉葉編成花器(稱做canang)，用來供奉神靈。

香蕉纖維的利用

印度著名史詩「羅摩衍那」(Ramayana)，曾經記載王子羅摩(Rama)贈送妻子悉多(Sita)一襲香蕉纖維織成的印度傳統服裝莎麗(Sarees)的故事，其中香蕉纖維的原料即是取自香蕉。實際上早在十三世紀人類即開始利用香蕉纖維，初期用來編製船艦用繩索、動力傳導用繩索及帽蓆的。這些香蕉纖維是取自纖維蕉(*M. textile*)，在菲律賓通常叫為馬尼拉麻(Manila Hemp)或Abaca，但有些拔蕉果肉中種子數較少且其纖維韌度較強，常被當作馬尼拉麻使用，且早期菲律賓為改良纖維蕉的纖維品質與抗病性，進行雜交育種，育出許多品種，目前可確認的品種將近100多個。

香蕉纖維蘊含於香蕉植株的韌皮內，是一種在果實收割後經過精練、撚紗等過程，所形成的環保型植物纖維。香蕉纖維具有一般麻類纖維的優缺點，雖然纖維素低於亞麻和黃麻，但半纖維素與木質素含量則較高，所以柔軟性、光澤和可紡性，皆略遜於亞麻和黃麻，但經過混紡便可提高其特性，用於服

飾用布。全球約有130個國家種植香蕉，每年香蕉假莖的廢棄量相當大，因此香蕉纖維產品的開發與利用的發展和前景相當廣。據統計，目前香蕉纖維主要用於生產紙漿與造紙(pulp and paper)，約占70%，而22%用於生產繩索與紗線(ropes and yarns)，只有8%用於紡織品與手工藝品(textiles and handicrafts)，但全球尚未大規模開發利用。日本對香蕉纖維的研究開發走在先端，印度、菲律賓等具有豐富香蕉資源的東南亞國家也進行了大量的研究，中國則正在進行中。

關於香蕉假莖及葉片纖維的利用，西元三〇六年的《南方草木狀》謂「其莖解散如絲，以灰練之，可紡之如絺綌，謂之蕉葛，雖脆而好，黃白，不如葛赤色也」，及稍晚的《廣志》皆描述了將香蕉纖維製成香蕉布的方法。香蕉布是中國南方的特產，曾作為宮廷貢品，雖然到元朝時已停貢，但至十八世紀仍是華南市場上最暢銷的商品之一。直到十九世紀外國機器製造的紡織品輸入大陸後，才取代香蕉布導致完全消失。臺灣舊文獻中僅同治十二年的《東瀛識略》中記載：「有蕉布，係年久老蕉被風吹折，析其筋撚織如番布，色深黃兼淡灰，盛暑服之涼而爽，汗漬濯以水，當風吹之，不宜日曝，曝即裂」，而原住民中僅噶瑪蘭(Kavalan)人有利用香蕉假莖的纖維製成香蕉布的紀錄。達悟族男子上衣及條型褲質料是他們自製的淺灰色芭蕉布，女子則在腰布用寬約一尺的芭蕉布圍綁起來；潮州庄的排灣族使用芭蕉的纖維製成紗線織布，但都加入一些芋仔(Zakil, 山芋麻)纖維。

臺灣噶瑪蘭族是早期有進行香蕉纖維編織的民族之一(圖18、19)，但其使用之香蕉纖維卻是北蕉鮮食用品種，且是採收尚未結實之假莖來抽取纖維。噶瑪蘭族要抽取香蕉纖

維時，在砍取香蕉假莖後，為祈求祖靈保佑工作順利並取得最好纖維，會先進行Spaw祝禱儀式，Spaw開始時準備一瓶新酒，然後個人拿酒杯裝約三、四分滿的酒，蹲下用右手傾斜倒出酒三次於地，邊倒酒邊唸禱詞。禱詞內容是告訴祖靈現在開始要準備織布了，如有不懂得的地方請祂們能幫忙指導，也祈求整個過程能順利，並且不能從經祝禱過的莖幹幹身跨過，否則纖維會斷掉。琉球人也盛行香蕉布(basho)材料來編



圖18 噶瑪蘭族的香蕉纖維編織品



圖19 香蕉纖維利用。左圖為噶瑪蘭族的香蕉纖維編織品；右圖為泰國利用香蕉纖維製做的傢俱。

織，但他們是取自拔蕉的假莖，這些拔蕉可能是纖維韌度較強的品種。

香蕉纖維的另一項利用是製成香蕉紙。香蕉紙除可用於書寫外，也被用來製作紙鈔、高強度或防水、防火紙與包裝袋或手提袋之類具環保要求的日常用品。日本琉球群島先民早在一七一七年即發展出香蕉紙的製法，當時係因造紙原料楮木(*Broussonetia kazinoki*)缺乏所致，後來卻逐漸發展成為沖繩特產之一。實際上，香蕉纖維可依其纖維特性生產不同特殊用紙，或製成窗簾或阻燃窗簾面料、防水透氣鞋履面料、家用裝修面料等。最近，日本更應用製紙技術，成功地製得100%香蕉纖維的香蕉布，可應用於製做咖啡包裝袋。

香蕉纖維除用於紡織、服裝外，也可製成窗簾或阻燃窗簾面料、防水透氣鞋履面料、家用裝修面料、地毯或毯子、毛巾及床單等；或與棉及其他纖維進行混紡，加工成夾克、牛仔服、網球服、外套、短褲等休閒服裝。最近更有男士內褲問世，這種內褲含64%的棉、27%的香蕉纖維和9%的氨綸(Spandex)，添加一定比例的香蕉纖維不僅使內褲輕便、環保，而且增強了吸水性。

利用香蕉纖維可加強建築材料、汽車內襯板等複合材料，提高複合材料的抗破壞性能。德國Daimler AG公司設計第二代奔馳(Mercedes-Benz) A級車款時，將有較高拉伸強度和防腐性的香蕉纖維加入聚丙烯基體中，製作存放備胎空間的底座，不僅可以承受石頭撞擊和暴露於太陽紫外線、水或一些化學物質的環境中，且較節省能源，成為第一種應用生物基材於汽車製造上。福特公司也在二〇〇八年末底特律舉行的北美車展上展示一輛林肯MKT概念車，車內即採用了

香蕉纖維製成的地毯，地毯是在尼泊爾由手工編織而成。

文化中的香蕉

香蕉女鬼是經典的馬來民間鬼故事，其實在泰國、柬埔寨和寮國也有類似的怪譚。月圓之夜，香蕉樹叢現出女鬼，開始的時候通常是香艷的愛情，但人鬼殊途，不久就會有情郎背信棄義或破壞規矩，往往以悲劇收場。而臺灣老一輩的客家人相信香蕉樹不宜靠近住家，因香蕉樹吸收了女人遺留的體液後會變成香蕉精，騷擾男性，導致男人虛弱。這樣的傳說也在東南亞地區時有可聞，至於是碰巧相似抑或是有著同樣的源頭呢？這就有待尋求原因了。另外，臺灣民間有香蕉、李子、梨子三種水果也不可合拜的禁忌，因為諧音是「招你來」，拜拜有誠意就好，千萬不要請好兄弟來家裡啊！然而印度教徒認為香蕉樹代表繁衍與財富，並在結婚典禮時布置於門口(圖20)；馬來亞婦女則於產後以香蕉葉煮的水來沐浴。

臺灣原住民雖無文字系統，卻留下豐富多樣的神話、傳說或故事等口傳文學或民間文學，說明了原住民的生活週遭已遍佈香蕉或是臺灣芭蕉作物。而臺灣民間忌諱在庭院中種香蕉樹，相信惡鬼會聚集到香蕉植株下使家人生病的禁忌似乎與原住民風俗有某種程度的連貫，也說明了原住民族與漢族已有了共同的香蕉文化。



圖20 印度教徒在慶典時佈置香蕉植株

禁忌是宗教信仰融入生活的伴隨品，臺灣原住民的宗教信仰是泛靈信仰，各族群都有其農耕祭典與禁忌，希求上天賜福，讓他們의穀物能豐收。鄒族人在採粟時，忌食芭蕉；布農族人在播種祭及收倉祭等時，不能吃香蕉，否則小米會跑掉，並弄得家裡飢寒交迫；另外，原住民相信一胎一子是上天的法則，認為雙胞胎或畸形、殘障的嬰兒視為不吉祥之物，是神的處罰，所以泰雅族與賽夏族孕婦禁食併生的香蕉，忌生雙胞胎或連體嬰兒。

結語

雖然香蕉是再普遍不過的水果或果樹，但若談到香蕉或香蕉植株的利用，我們仍有很大的學習空間。在臺灣，我們熟悉將香蕉當做水果吃，且主要品種為華蕉系的「北蕉」及其系列品種，間或帶有微酸的「南華蕉」、「呂宋蕉」或「蘋果蕉」。近年來一些一口蕉也盛行起來，例如「珍珠蕉」、「美人蕉」、「皇后蕉」、「蛋蕉」與「玫瑰蕉」，這些一口蕉輕盈小巧，非常受到消費者的喜愛，實際上它們是二倍體的香蕉，有別於我們在市場上常看到三倍體的「北蕉」或芭蕉類。隨著科技的進展與生活品質的提升，在一些觀光景點或夜市，炸香蕉皮、香蕉蛋捲或香蕉糕點也變成特產了，而臺灣業者從香蕉皮提煉出具有抗憂鬱效果的物質，印證了老一輩「失戀要吃香蕉皮」的俗諺；也有業者從尚未後熟的青香蕉抽取抗性澱粉，且已外銷到日本。翻開臺灣開發史，原來噶瑪蘭族人已有抽取香蕉纖維來織布或編織手工藝品的傳統；更多原住民，包括漢人，也會利用香蕉葉片來盛裝或包裹食物，偶爾也會用來遮雨；或利用香蕉來治療腹痛與火傷等傷

痛。最近的研究更指出，香蕉中的豐富鉀離子可以抑制高血壓患者體內鈉離子而降低中風危險，且香蕉含有一種「凝集素」(lectin)，可殺死癌細胞的「腫瘤壞死因子」(tumor necrosis factor- α , TNF- α)及調節免疫力的「介白質-2」(interleukin-2)和「干擾素伽瑪」(interferon-gamma)的產生，並能抑制白血病細胞株(L1210)及人類肝癌細胞株(HepG2)的增生。

當我們放眼東南亞、中國、大洋洲與非洲等地，可以發覺這些地區的人們對香蕉果實與香蕉植株的利用，真是讓人嘆為觀止。香蕉果實除鮮食外，可烤、可煮、可煎、可炸，或做成沙拉、嬰兒食品；也可製糖、釀酒、製作果醬或做成優格、冰棒等食品。講到香蕉葉的利用，最特殊的莫過於泰國、寮國等地的香蕉葉編織手藝。片片蕉葉，座座水燈，寄託人們的願望和祝福；而印度王子贈送妻子一襲香蕉纖維織成的莎麗，述說著人們如何利用香蕉纖維來編製衣飾與手工藝品；在大洋洲上某些小島，香蕉種子項鍊，更是當地特色之一。

香蕉是全株都可利用的果樹，生產上面臨幾種致命性的病蟲害侵襲，而氣候的變遷，也會影響它的生產與分布，由於它不產生種子，到目前為止仍沒有傳統雜交品種問世，但現有遍及全球1,000多品種(系)的遺傳資源，已給人們帶來既豐富又健康的生活。展望未來，香蕉基因體解序的成功，可為品種改良帶來新的契機，而香蕉植株更深入的多樣化利用，則可為人類帶來更健康與更多彩多姿的生活。



致謝

感謝泰國農業廳園藝研究所(Horticulture Research Institute, Department of Agriculture)果樹系主任Supattra Lertwatanakiat提供相關圖片與資料。