

五年\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

09/01 臺灣香蕉學堂【環境教育】(初階)

## 臺灣香蕉學堂

生活知識 連續+圖表 中

### 香蕉王國

清乾隆年間（1736～1795年），就有先民從華南地區引進香蕉，並在彰化種植，這個品種就是俗稱的北蕉（又稱舊北蕉）。至於香蕉成為臺灣經濟的支柱，則是日治時期以後的事了。原來，當香蕉被當成貢品送給明治天皇後，天皇非常喜愛臺灣香蕉的口感與風味，稱臺灣香蕉為「人間仙果」，自此開啟臺灣香蕉外銷的黃金年代。這股香蕉熱潮一直持續到1960年代，並在1967年達到最高峰，留下38萬2千公噸的紀錄，所賺外匯達6,200萬美元，佔當時臺灣外匯總額1/3，使「香蕉王國」的美譽不脛而走。

### 2月冬蕉、3月花龍、4月黑皮

我們在吃香蕉時，都會看到香蕉果肉中有無數個小黑點，那是香蕉已經退化的種子。由於種子退化無法繁殖，蕉農通常會透過吸芽繁殖<sup>1</sup>的方式來種植。而香蕉在現行品種分類上，分為芭蕉類與華蕉系。芭蕉類泛指未經人工選育，保有自然特殊風味的蕉種；而華蕉系是經人工選育後，果指<sup>2</sup>比芭蕉類大的品種。目前臺灣市面上銷量最好的主要為華蕉系，但也有少數人喜愛芭蕉類的口感。而市面上最常見的，包含了舊北蕉，大約有以下10種：

# 香蕉

## 芭蕉系

## 華蕉系

200公分  
植株

300公分  
植株

400公分  
植株

舊北蕉  
(1736-1795)

李林蕉  
(1981左右)

假呂宋蕉  
(不可考)

紅皮蕉  
(1932)

玫瑰蕉  
(1995)

旦蕉  
(1992)

南華蕉  
(1970年代)

玉泉蕉  
(2012)

玉山蕉  
(2007)

寶島蕉  
(2001)

註：圖中標記的年分，指的是品種選育成功或引入臺灣的時間

圖1：臺灣香蕉品種

其實，香蕉在臺灣一年四季皆有出產，但產區與季節變化會影響香蕉的風味與外觀。蕉農大多以「2月冬蕉、3月花龍、4月黑皮、5月白皮、6~7月大頭夏、8~10月秋蕉」，替不同時期的香蕉做區分。一般在市場上認為花龍蕉口感最佳，這是因為花龍蕉的開花時期正好是冬天，採收時為春天，生長過程長達120~130天，這使香蕉有時間充分成熟，所以果指的色澤及口感最佳。

稱呼	產季	由來
花龍蕉	3月中旬至4月中旬	香蕉果皮呈深淺交錯
黑皮蕉	4月中旬至5月中旬	香蕉果皮呈較深綠色
白皮蕉	5月中旬至6月中旬	香蕉果皮呈較淡綠色
大頭蕉	6月中旬至7月上旬	果指末端較大，呈鈍狀
大臍蕉	7月上旬至7月下旬	果指末端較大，呈鈍狀，但紋路與大頭蕉稍有不同
尖尾蕉	7月下旬至9月下旬	果指末端較小
秋蕉	9月下旬至隔年1月中旬	無明顯特點
冬蕉	1月中旬至3月中旬	無明顯特點

表1：臺灣香蕉季節分類一覽表

## 失戀要吃香蕉皮

香蕉的營養價值相當豐富，富含膳食纖維與果膠，這些成分能促進腸胃蠕動。同時，香蕉是富含鉀離子和鎂離子的水果，其鉀離子的含量是水果之冠，一根香蕉就有368毫克的鉀。而鉀離子是預防心血管疾病很重要的元素。至於鎂離子則有穩定情緒及消除疲勞的效果。

此外，香蕉皮中的蕉皮素，有助於抑制細菌生長，在臺灣已經有許多廠商，利用蕉皮素來作為保養品的成分。而我們常常聽到「失戀要吃香蕉皮」，這個說法其實不是玩笑話。香蕉皮本身是可以吃的，其中含有豐富的色胺酸，是人體合成血清素的成分之一。血清素是大腦的一種快樂因子，可以減少憂鬱並穩定情緒。只不過，因種植香蕉常灑農藥，加上香蕉皮有較重的澀味，若想藉此補充色胺酸，可能就得先三思了。

注釋：

1. 吸芽繁殖：指植株主幹或從主幹底下向上生長的新芽。蕉農在蕉期結束後，會從母株留下2到3株吸芽，等要種植新一輪香蕉的時候，再將之前留下的新芽移植到新的耕地上，這是香蕉最常見的繁殖方式。
2. 果指：為香蕉專業用語，因為一串香蕉如手掌上多根手指，故以「果指」來稱呼香蕉。

1

2

3

4

5

作者從哪些方面介紹香蕉？

甲、香蕉的料理方式

乙、臺灣香蕉的歷史

丙、香蕉的營養成分

丁、臺灣香蕉的類型

統整解釋

統整解釋/廣泛理解

A 甲乙丙

B 甲乙丁

C 甲丙丁

D 乙丙丁

1

2

3

4

5

請問華蕉系與芭蕉類的區分標準是什麼？

擷取訊息

A 是否經過人工選育

B 是否能夠直接食用

C 是否能在冬天採收

D 是否透過吸芽繁殖

1 2 3 4 5

根據本文，人們對香蕉的喜好，與哪些因素有關？

- 甲、果實的長短
- 乙、香蕉的品種
- 丙、果實產區與季節
- 丁、香蕉植株的高度

統整解釋

統整解釋/廣泛理解

A 甲乙

B 乙丙

C 丙丁

D 甲丁

1 2 3 4 5

請問「表1」中所提到的香蕉稱呼，大多依據什麼來命名？

統整解釋

統整解釋/廣泛理解

A 品種類別

B 外觀形狀

C 種植地區

D 果實風味

1

2

3

4

5

根據本文，食用香蕉的果肉，有助於改善下列哪種病症？

統整解釋

統整解釋/發展解釋

A 便秘

B 近視

C 氣喘

D 鼻塞

我的作答日期		
我的答對題數		
K	<p>What I know</p> <p>關於這個主題，我已經知道的或我從任務中瞭解了什麼？</p>	
W	<p>What I wonder</p> <p>關於這個主題，我還想知道什麼？</p>	
L	<p>What I learned</p> <p>我從文章中學到了什麼？</p>	

## 【詳解】

### 第一題

D 乙丙丁

作者在「香蕉王國」這個段落中，說明了香蕉種植歷史、品種引進時間，以及香蕉對臺灣過去經濟的重要性。綜合來說，這個段落主要說明香蕉在臺灣歷史中的重要性。而在「2月冬蕉、3月花龍、4月黑皮」段落中，作者則是以「人工選育」，將香蕉區分成華蕉與芭蕉，並且再以香蕉產季，細分成「冬蕉、花龍蕉……」，由此可知，這個段落主要介紹了「香蕉的類型」。最後，作者在「失戀要吃香蕉皮」這個段落，則說明了香蕉果肉與果皮具有哪些成分，而這些成分對於人體有何益處，為「香蕉營養成分」的說明。綜上所述，僅有「料理方式」未在本文中提及，故正確答案為「乙丙丁」。

### 第二題

A 是否經過人工選育

根據「2月冬蕉、3月花龍、4月黑皮」這個段落中的敘述，「芭蕉類泛指未經人工選育」以及「華蕉系是經人工選育」，可以得知兩者的區分標準為「是否經過人工選育」。

### 第三題

B 乙丙

在「2月冬蕉、3月花龍、4月黑皮」這個段落中，可以看到「目前臺灣市面上銷量最好的主要為華蕉系，但也有少數人喜愛芭蕉類的口感」的敘述，由此可知，香蕉的「品種」與人們的喜好有關。另外，作者也提到「產區與季節變化會影響香蕉的風味與外觀。……一般在市場上認為花龍蕉口感最佳」，由此可以得知，「產區與季節」是重要的因素。綜上所述，人們對於香蕉的喜愛程度，受到「品種」與「產區與產季」的影響，答案為「香蕉的品種」以及「果實產區與季節」。

## 第四題

### B 外觀形狀

作者在表1中，列出不同香蕉品種的產季及特色，而僅有「秋蕉」與「冬蕉」的稱呼與季節有關。除了這2種香蕉之外，「花龍蕉」的特色為「果皮深淺交錯」，對應了「花」一字，而「黑皮蕉」的「果皮顏色較深」，「白皮蕉」的「果皮顏色較淺」，「大頭蕉」則是「果指末端較大」，「尖尾蕉」的「果指末端較小」等。這些名稱都指出香蕉品種在「果皮」、「果指」、「紋路」等「外觀形狀」方面的差別。

## 第五題

### A 便秘

根據「失戀要吃香蕉皮」這個段落中的敘述，「香蕉的營養價值相當豐富，富含膳食纖維與果膠，這些成分能促進腸胃蠕動」，可以得知食用香蕉可以促進腸胃蠕動。而便秘正是指「排便不順暢」，由此可以推論食用香蕉有助於改善「便秘」。