

萬果之王

幾個世紀以來，榴槤是東南亞最受歡迎的水果，因其膾炙人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“萬果之王”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民仍然會在收穫季節看到老虎漫步進入榴槤園。

您可能不知道的十件榴槤趣事

- 這種水果富含不飽和脂肪，有助於降低壞膽固醇水平。
- 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，相當於倫敦大本鐘高度的一半！
- 大多數酒店、公共交通工具和飛機上都禁止攜帶榴槤入內。
- 馬來西亞有超過10萬公頃的榴槤果園。
- 榴槤的平均重量無異於新生兒的體重，約為1-3公斤 (2-7磅)。
- 馬來西亞西部，檳城是最早開發榴槤種植園的州屬之一，可以追溯到上世紀50年代。
- 檳城酷熱的天氣非常適合榴槤樹開花結果。
- 在馬來西亞，榴槤的收穫季節在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。

Map showing durian orchards (numbered 1-21) across Penang, including locations like Teluk Bahang, Balik Pulau, George Town, and Batu Kawan. Includes an inset map of Malaysia and Penang's location relative to Thailand and Singapore.

榴槤傳奇：尊享檳城萬果之王

Department of Agriculture Penang

品嘗地道的榴槤美食

- 榴槤粿**：由糯米粉、椰奶和棕櫚糖製成的當地風味榴槤糕餅。
- 醃製榴槤**：經發酵的榴槤，通常添加在咖喱或炒菜中使用。
- 榴槤糯米飯**：這種黏糯的甜品是將糯米浸泡入椰奶製成而成的。
- 榴槤泥**：由紅薯、棕櫚糖、椰奶和榴槤果肉混合製成的甜品。
- 瓦吉克糕點 (WAJIK)**：一種菱形糕點，用糯米製作，加入棕櫚糖、椰奶和香蘭葉調味。
- 參巴醬榴槤花**：將榴槤花的潔白雄蕊和黃色花瓣添加到參巴醬中，以散發出美味的香氣。
- 榴槤雞湯**：放入2-3塊榴槤和雞肉、薑片一起在鍋中慢煮。
- 榴槤脆片**：將半熟榴槤切成薄片，經植物油炸至香脆。
- 炭烤榴槤**：將整顆水果烤至焦黑，然後打開果殼，果肉酥軟，呈奶油狀。

與眾不同的榴槤美食之旅

一定不要錯過這些讓您「榴槤忘返」的美妙滋味！

- 榴槤月餅**：薄薄的月餅皮包裹著香濃的榴槤餡。
- 炸榴槤油條**：將預凍的榴槤加入麵粉，煎上黃油後，經熱油炸製。
- 榴槤蛋糕**：口感鬆軟香糯的蛋糕或帶有奶油榴槤餡的芝士蛋糕。
- 榴槤糖**：用糖和榴槤調味料製成的小塊糖果。
- 榴槤泡芙**：類似於蛋奶泡芙，但夾心是滿滿的榴槤奶油。
- 榴槤煎蕊**：一種刨冰甜品，搭配椰奶、棕櫚糖、榴槤肉、綠粉條和紅豆。
- 榴槤雪糕**：用冷凍榴槤果肉、牛奶和植脂奶油製作而成的雪糕。
- 榴槤刨冰**：榴槤味刨冰，上面撒有堅果、糖漿、意式奶凍或雪糕。
- 榴槤馬卡龍**：美味的榴槤果肉夾在兩個精緻的馬卡龍蛋餅之間。
- 榴槤披薩**：芝士和榴槤披薩配料組合。

榴槤攤位和農場

榴槤攤位

- 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)

榴槤農場、莊園和渡假村

- 0 AH TEIK ZAI DURIAN STALL**: 849, Bukit Kechil Mukim 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6016-441 4488 🕒 10am to 10pm daily
- 1 KARUNA HILL**: 849, Bukit Kechil Mukim 2, 11010 Balik Pulau, Pulau Pinang. ☎ +6016-441 4488 🕒 10am to 10pm daily
- 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

營養價值

榴槤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 個柳丁橙
- 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**: 5.33 克 = 1 塊中號雞腿
- 膳食纖維**: 3.8 克 = 1 杯香蕉片
- 維他命 A**: 44 國際單位 (IU) = 14 個芭樂
- 維他命 B-6**: 0.316 毫克 = 3 個大雞蛋
- 維他命 C**: 19.7 毫克 = 3 個奇異果

鐵	0 毫克	錳	30 毫克 = 100 克豆腐
維他命 B-12	0.00 微克	鎂	39 毫克 = ½ 杯白米飯
鈣	2 毫克 = 100 克葡萄	鉍	0.28 克 = 3 個剛煮熟的比目魚
鉀	436 毫克 = 6 杯紅薯	錳	0.325 毫克 = ½ 片全麥麵包
鈉	6 毫克 = 2 顆杏仁	視黃醇	0 微克
鈣	0.207 毫克 = 1 杯人心果	胡蘿蔔素 α	6 微克 = 0.16 克檸檬
鐵	0.43 毫克 = ¼ 杯乾西紅柿	胡蘿蔔素 β	23 微克 = 1 茶匙辣椒粉

榴槤品種和風味

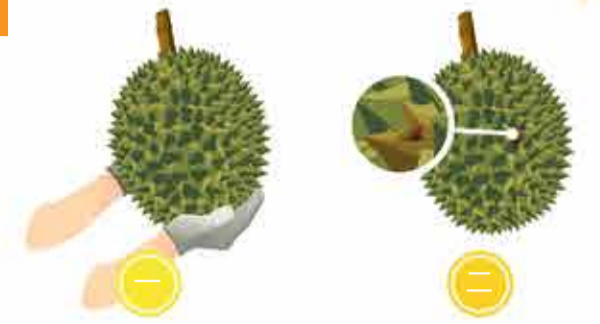
如果您覺得榴槤只有一種，那就錯了。實際上，有超過 30 品種榴槤，而這種水果通常被認為是具有爭議性的，因人們對其氣味抱有分歧意見。榴槤果肉的形狀、口感和色澤可能會因其環境、樹齡、掉落後的狀況以及其他已知和未知的變數而有所不同。

蜈蚣紅肉 LIPAN BARA <i>Yah Kang Ang Bak</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：大 果肉顏色：橘黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜 	夢中情人 DATO NINA (D2) <ul style="list-style-type: none"> 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、奶油狀 味道：味甜、微苦 	金魚 GOLD FISH <i>Kim Hu, Ikan Emas</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：圓形 果核大小：中 果肉顏色：黃色 口感：乾、黏稠 味道：味甜、微苦 	一點紅 YI DIAN HONG <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：大 果肉顏色：橘黃色 口感：黏稠 味道：味甜 	林鳳嬌 LIN FENG JIAO <i>Jackie Chan's Wife 成龍妻子</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：黃色 口感：黏稠 味道：味甜、微苦 	貓山王 MUSANG KING (D197) <i>Raja Kunyit, Mao Shan Wang, Cat Mountain King</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：小 果肉顏色：橘黃色 口感：奶油狀 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：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：黃色 口感：乾、黏稠 味道：味甜、微苦 	黃薑 KUNYIT <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜 	竹腳 TEKKA (D160) <i>Buluh Bawah, Tikar</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：橘黃色 口感：無纖維、奶油狀 味道：味甜、微苦 	葫蘆 HOR LOR (D163) <i>Water Gourd, Labu, Hulu</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜、微苦 	坤寶 KHOON POH (D164) <i>Durian Tembaga, Ang Bak Kun Poh, Isi Merah</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：橘黃色 口感：無纖維、奶油狀 味道：味甜、微苦
蜈蚣紅肉 	夢中情人 	金魚 	一點紅 	林鳳嬌 	貓山王 	青皮 	黃薑 	竹腳 	葫蘆 	坤寶
甲必利 	牛奶 	D11 	蜈蚣 	黑刺 	白肉油 	冰淇淋 	小紅 	紅蝦 	GANJA 	MUNTRI
牛奶 SUSU <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：淺黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜、微苦 	甲必利 CAPRI <i>Kapri</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：圓形 果核大小：中 果肉顏色：淺黃色 口感：黏稠、結實 味道：味甜、微苦、酒味 	D11 <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：大 果肉顏色：淺黃色 口感：非常黏稠、綿軟 味道：味甜 	蜈蚣 LIPAN (D101) <i>Yah Kang</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：小 果肉顏色：淺黃色 口感：奶油狀、黏稠 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：圓形 果核大小：中 果肉顏色：橘黃色 口感：奶油狀、黏稠、綿軟 味道：味甜、微苦、酒味 	白肉油 BAK EU <i>Pork Fat Durian, Saju, Lemak Daging</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：圓形 果核大小：中 果肉顏色：淺黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜、微苦、酒味 	冰淇淋 ICE CREAM <i>Ais Krim</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：長圓形 果核大小：中 果肉顏色：淺黃色 口感：奶油狀、黏稠 味道：味甜 	GANJA <i>Tangkal Panjang, Kan Yao, Ganjau</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：圓形 果核大小：大 果肉顏色：黃色 口感：乾、黏稠 味道：味甜 	小紅 LITTLE RED <i>Xiao Hong</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：橢圓形 果核大小：大 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色 口感：奶油狀、黏稠、綿軟 味道：味甜、微苦 	紅蝦 RED PRAWN (D175) <i>Ang Haa, Hong Xia, Udang Merah</i> <ul style="list-style-type: none"> 外形：圓形 / 長圓形 果核大小：小 果肉顏色：橘黃色 / 橘紅色 口感：奶油狀、黏稠、綿軟 味道：味甜、微苦 	

*榴槤果肉的形狀、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數而有所不同。

挑選好榴槤

你知道怎樣挑選榴槤嗎？



小心托住榴槤。如有需要的話，可戴手套。



查看是否有蛀孔的跡象。無蛀孔即表示榴槤內無蟲藏身。



晃動果室，如果感覺鬆動，則榴槤基本已成熟；如果輕輕折斷，則已經完全成熟。



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，小心扎傷鼻子。



榴槤的文化影響

無論您是否相信，以下是關於「萬果之王」的八個怪談和事實。

- 從前，榴槤商人會多開幾粒榴槤，直到顧客滿意選擇才達成交易。
- 根據中國人的信仰，榴槤屬「燥性」。您可以吃山竹來平衡您的「熱氣」，因為山竹性涼，或可以飲用榴槤殼煮水喝來排熱。
- 您知道嗎？曾有人因榴槤而喪命。現在每年還是會有人死於榴槤！因此，當您獨自進入榴槤園時，請注意保護您的頭部。
- 根據傳統馬來醫學，榴槤的葉子和根可以用來退燒。
- 當地人認為，如果榴槤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。
- 當您漫步在榴槤園時，請注意您的言論。民間有傳言，榴槤有長眼睛，它可以預看到它掉落的位置。
- 在懷孕期間食用榴槤可能會導致您的嬰兒將來生長痘瘡。
- 市區裡中都在流傳，用榴槤殼在流動水下洗手，可以去任何殘留的氣味。

