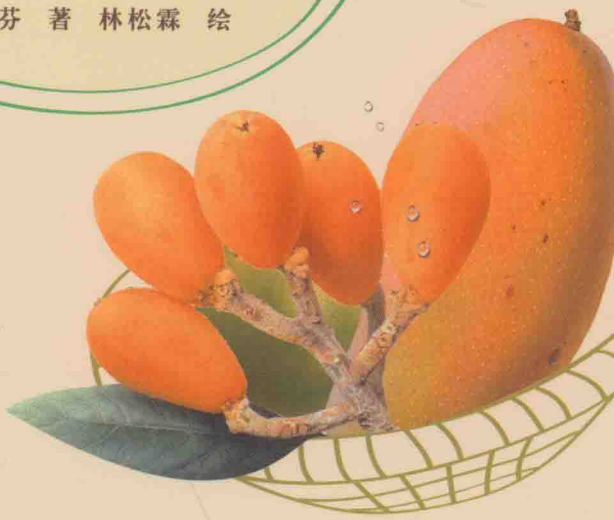
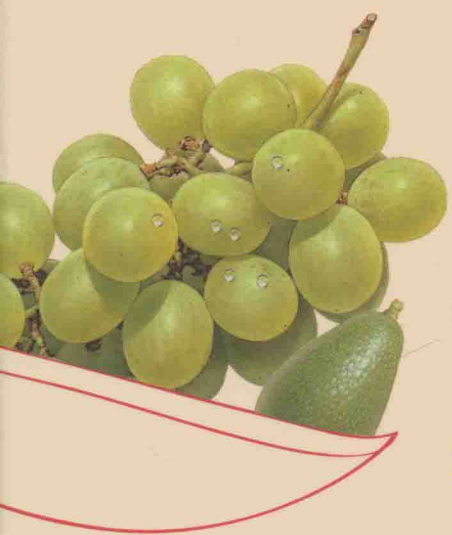


A Market Guide to Fruits

菜市场  
水果图鉴

张蕙芬 著 林松霖 绘



一本汁水饱满的自然图鉴  
一册有哲有理的健康食谱



清华大学出版社



菜市场

A Market Guide to Fruits

# 水果 图鉴

张蕙芬 著 林松霖 绘



清华大学出版社  
北京

本书由台湾远见天下文化出版股份有限公司正式授权  
北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2015-0256

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

菜市场水果图鉴 / 张蕙芬著；林松霖绘. -- 北京：清华大学出版社，2015  
ISBN 978-7-302-39490-7

I. ①菜… II. ①张… ②林… III. ①水果 - 台湾省 - 图集 IV. ①S66-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第035907号

责任编辑：宋成斌  
封面设计：罗 岚  
责任校对：刘玉霞  
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者：北京尚唐印刷包装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm×210mm 印 张：7 字 数：267千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2015年7月第1次印刷

定 价：69.00元

---

产品编号：061372-01



## 【作者序】 台湾是水果天堂

---

台湾得天独厚的气候及地理条件，让宝岛的水果生产独步全球，不仅一年四季都有各式各样的水果可供享用，加上精益求精的品种改良和栽培技术，让台湾的水果质量闻名全世界，堪称是名副其实的水果天堂。

台湾位处亚热带地区，但因为海拔高度不同的环境条件丰富，以致热带至寒带的气候条件都有，所以可供栽植的水果种类繁多，像是来自大陆的梅、李、桃以及源自中亚的苹果、葡萄等温带水果，或是源自东南亚的杨桃、芒果、莲雾、香蕉以及中南美洲的番荔枝(俗称释迦)、百香果、凤梨、三角柱仙人掌(俗称火龙



果)、鳄梨、番木瓜(俗称木瓜)、番石榴等热带水果，都来到台湾宝岛落地生根，并自行研发出许多优异的品种，让大家的饮食生活增色不少，香甜可口的凤梨、芒果等更成为来台的观光客不可错过的热门水果。

台湾果农拥有卓越的栽培技术和勤勉的天性，屡创佳绩，让台湾的好水果闻名于世。像高价的黑系列莲雾，如黑珍珠、黑金刚、黑钻石，不仅个头大、水分多，也甜美得让人垂涎三尺，它们的特殊栽培技术成为台湾果农的重要资产。

但是水果王国的美称并不全然都是光明面，以往为了栽植高单价的温带水果，大量开发中海拔山区，虽然我们得以享受水梨、苹果的甜美滋味，但也造成大片大片的原始森林消失。加上温带果树对台湾中高海拔环境的适应力较差，以致疾病丛生，而且硕大的果实不只是我们爱吃，大自然里的鸟儿、虫儿也难得有果实大餐可吃，与生物争食的结果是，我们需要大量施用农药，同时还要使用肥料才能生产出美好的果实，以致对土壤、水源造成污染。

近年来重新检视国土保育的呼吁日益受到重视，或许我们也应该重新思索台湾的水果产业，如何在生态保育与水果生产中找到一条平衡且可行的路。至少日本木村阿公近三十年的摸索，已经清楚指出未来农业可以依循的方向，保护珍贵的土壤，恢复土壤生态系的平衡，才能种植出有益人们健康的水果。“适地适种”绝非口号，而是可以落实在栽培上。

但愿有朝一日，台湾的水果天堂美名不再是以种类、数量或是美味而称冠，而是以对土壤、生物、生态友善而闻名于世，这样我们吃的每一口美味的水果才真正值得骄傲，同时也对每个人的健康有益。

这个梦想实现起来或许困难，但对台湾技术一流的果农而言，与其大量生产廉价的水果，不如另辟战场，生产单价较高且对生态友善的水果。每每看到盛产的水果价格崩盘，政府收购后任其腐烂，不仅农民的心血付诸流水，也浪费了许多资源，不仅深深觉得台湾水果生产的转型一定要做，否则年复一年，台湾水果王国的金字招牌恐怕会日益黯淡。

張蕙芬



# 菜市场水果学问大

继《菜市场鱼图鉴》出版上市之后，大树文化又再度企划制作《菜市场水果图鉴》，以期让我们的餐桌生物学更向前迈进一步。透过日常饮食所需，重新认识餐桌上的食物，让它们不再只是食物而已，还原其植物或动物的原貌，探究生物的相关知识，追溯其源起，了解其身世，以及如何在台湾宝岛落地生根的过程。

水果的种类虽多，但大多数人都能对其名称朗朗上口，似乎一点都不陌生。水果是我们少不了的食物，不仅为了丰富的纤维质、维生素或其他营养素，更为了甜美或酸涩的特殊风味。

水果的滋味大不相同，喜好与否因人而异，大多是主观因素，很难因为营养因素而被说服，喜欢就是喜欢，不爱就是不爱，很少有妥协的空间，每个人都有自己的水果选择顺序表。因为水果不是用来充饥的，既然不是为了填饱肚皮，反而比较像是和水果谈恋爱。我们喜爱的水果可以满足感官，像是美丽的色彩、扑鼻的香味、软脆的口感，或是酸酸甜甜的滋味，水果是生活的美好点缀，也是集植物之美于一身的产物。

既然水果对我们而言一点都不陌生，那么为何需要制作图鉴？其实我们对水果的认知大多只局限在果实，对其他的植物知识，如分类科别、植物家族或叶片、花朵等，大多一无所知，因此这本《菜市场水果图鉴》特别邀请插画家林松霖先生，以精细的生态插画风格，并参考博物志的描绘方式，将水果的植物原貌一一呈现在每一种水果的主图内，包括重要的枝条、叶片、花朵、果实等，果树在不同阶段的生活史风貌在他的画笔下完整呈现，这是摄影作品无法达到的，也是当初采用插画来描绘水果的主要原因。

此外，台湾的农业技术发达，多年来发展出许多不同的水果品种，有的以滋味取胜，有的是香味迷人，有的则是果实硕大、卖相特佳，每一品种的特色大不相同，同时上市的产期也不太一样，因此本书内容的另一主要部分便是针对品种来做介绍，并将长相差异度大的主要品种一一以绘图形式记录下来，好让大家更进一步认识它们。书中涵盖的水果是以台湾本地生产的种类为主，进口的种类则不予介绍。

用心享用当季的水果，不苛求一年四季都能吃到，“适时适食”和“适地适种”一样重要，消费者采买食物的态度会直接影响生产者的优先取舍，而且购买当地的农产品，不仅合乎节能减碳的大原则，也可鼓励更多小农从事食物的生产，不用担心价格无法与大量进口的廉价农产品竞争。

台湾何其幸运，生活在这里的人都可以开怀享受世上最美味的水果，价格又实惠，不同季节有不同的盛产水果，我们要珍惜这样的自然恩赐以及果农的心血，欣赏水果的美味之外，更要进一步懂得台湾的水果，让我们从家里的厨房和餐桌出发，到菜市场学习有关食材的一切。



# 目 录

|                 |    |               |     |
|-----------------|----|---------------|-----|
| 【作者序】 台湾是水果天堂   | iv | <b>春季水果图鉴</b> | 75  |
| 【前言】 菜市场水果学问大   | vi | 桑椹            | 76  |
|                 |    | 桃子            | 80  |
|                 |    | 李子            | 84  |
|                 |    | 梅子            | 88  |
|                 |    | 杨梅            | 92  |
| <b>全年无休水果图鉴</b> | 1  | <b>夏季水果图鉴</b> | 95  |
| 木瓜              | 2  | 西瓜            | 96  |
| 香蕉              | 8  | 荔枝            | 104 |
| 凤梨              | 20 | 龙眼            | 112 |
| 莲雾              | 28 | 芒果            | 118 |
| 番石榴             | 34 | 水蜜桃           | 126 |
| 梨子              | 42 | 柠檬            | 132 |
| 杨桃              | 50 | 百香果           | 136 |
| 甜瓜              | 56 | 火龙果           | 140 |
| 番茄              | 62 | 鳄梨            | 144 |
| 葡萄              | 70 |               |     |

## 秋季水果图鉴

|    |     |
|----|-----|
| 柚子 | 148 |
| 柿子 | 154 |
| 苹果 | 162 |
| 柳橙 | 171 |

## 冬季水果图鉴

|     |     |
|-----|-----|
| 释迦  | 176 |
| 大青枣 | 180 |
| 金柑  | 184 |
| 柑橘  | 188 |
| 葡萄柚 | 194 |
| 枇杷  | 198 |
| 草莓  | 202 |

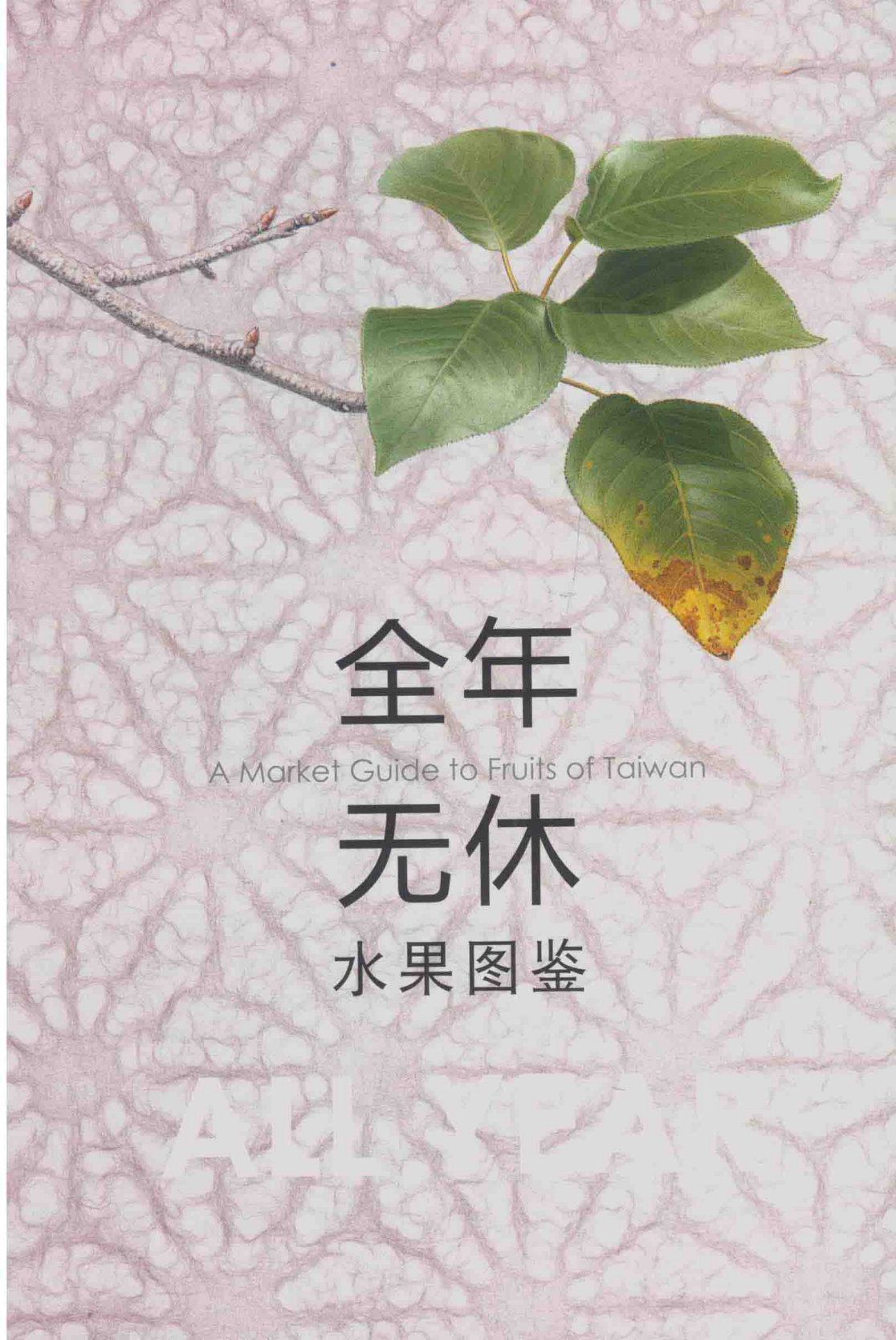
## 【附录】菜市场水果图鉴 205

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 【附录1】 每月推荐当季水果     | 206 |
| 【附录2】 低热量与高热量水果排行榜 | 210 |
| 【附录3】 养颜美容水果排行榜    | 212 |
| 【附录4】 水果营养大解密      | 213 |
| 【附录5】 如何选择优良的本地水果  | 214 |

|      |     |
|------|-----|
| 学名索引 | 215 |
| 英名索引 | 216 |
| 参考书目 | 217 |







全年

A Market Guide to Fruits of Taiwan

无休

水果图鉴

ALL YEAR



## Papaya 木瓜

**【植物特征】**木瓜是番木瓜科的半草本常绿植物，通常长成小乔木状，植株可达数米高。木瓜的植株一般可分为雌株、雄株及两性株三种类型，雌株结果多为球形或短椭圆形，俗称“母瓜”，雌果的果肉较薄，而两性株的果实则为长条状的椭圆形，俗称“春瓜”，两性果的果肉较厚，风味佳，比较受欢迎。茎干单生成直立状，叶片很大，掌状分裂，集中生于茎干顶端，下方脱落的叶片会留下明显叶痕，并以螺旋状排列，构成木瓜茎干的特殊图案。花朵单性，雌雄异株或同株，像风铃的花形十分特殊，花冠乳黄色，雌花的柱头呈流苏状。果实属于长椭圆形的浆果，切开呈瓜瓢状，果皮肉质，果肉厚，呈橘黄色或红橙色，内壁着生多数黑色种子，果肉柔软并带有特殊风味。

**【植物家族】**原产地：热带美洲 科别：番木瓜科 (Caricaceae)。



### 台农2号木瓜(黑柿木瓜)

1. 雌株结的母瓜
2. 两性株结的春瓜
3. 茎干单生成直立状，下方脱落的叶片会留下明显叶痕。
4. 花朵单性，花形像风铃，花冠乳黄色，雌花的柱头呈流苏状。

【植物身份证】别名：番木瓜、番瓜、乳瓜、木冬瓜、树冬瓜、万寿果、石瓜、蓬生瓜、蓬生果。学名：*Carica papaya*。英名：Papaya, Pawpaw。

【源起】17世纪自西印度群岛引进亚洲，台湾地区直到清末才从大陆引进。

【主要产期】热带地区全年皆有（台农2号、红妃、台农6号），其中以2月~3月及7月~10月为盛产期。日升品种只在8月~9月上市，数量稀少；台农5号的产量也少。整体而言，以9月~10月生产的木瓜质量最为优异，不仅风味浓郁，甜度也最高。

【主要产地】台湾木瓜以中部、南部及东部的平地及海拔500米以下的山坡地为主要产地，如中部的云林斗六、南投草屯，南部的台南关庙、南化以及高雄的旗山、美浓、屏东潮州、新埤等，还有花东等地均盛产木瓜，但以屏东的产量最多。

# 木 Papaya 瓜

**【水果纪事】**木瓜的栽培容易，全年开花结果不断，是台湾非常受欢迎的水果种类之一，就连自家种植也不难结实累累，可说是十分家常的水果。木瓜的果肉香甜柔软，营养丰富，除了可以生果鲜食或用来烹饪外，还可加工腌渍、榨果汁、酿酒或是做成果酱、蜜饯，也可纯化出木瓜蛋白酶作为肉类软化剂，还可应用于毛织、皮革、医疗及化妆品等行业，可说是用途多多的好水果。

在台湾全年都可品尝到的木瓜，其实早在1907年以前主要是用来养猪的饲料作物，台湾居民对它的风味并不熟悉。直到“二战”后慢慢引进新品种，并进行育种改良，才逐渐成为台湾日常的水果之一。不过1975年木瓜的栽培曾经发生严重的番木瓜环斑花叶病，蔓延开来的感染让木瓜的叶片黄化、脱落，果实大量腐烂，简直就像瘟疫般可怕，导致木瓜产量锐减，几乎使台湾的木瓜全军覆没。直到1987年凤山热带园艺试验分所研发出抗病的“台农5号”品种，同时也不再露天栽培而改为温室设施栽培，经过这番努力，才能让大家一年四季都吃得到木瓜。

台湾专业栽培的木瓜多半采取温室及矮化栽培，这在木瓜栽培上是世界首见的特殊技术，温室栽培可以避免病毒的感染，而矮化的木瓜植株则有利于采收等作业。木瓜的两性株可以自然结果，雌株则须人工授粉才能结果，不过果实质量



也颇佳。木瓜的果实成熟之后，果肉会变得十分柔软，不耐运送，因此现在多半于七分熟即进行采收，运到市场后才催化后熟。经过人工催熟的木瓜若要判断成熟与否，可以先观察果蒂，因为接着处的那一端是最慢成熟的部位，如果这里开始变软，即代表已经全熟可以食用了。

早年木瓜的质量不像现在又香又甜，鲜食似乎比较不受欢迎，印象中将木瓜加鲜奶、冰块和砂糖打成的“木瓜牛奶”是大家十分喜爱的饮品，当时台湾的连锁专卖店有点像是现在的咖啡连锁店，是年轻人常去的聚会场所。小时候我也很爱喝木瓜牛奶，即使是现在，看到木瓜牛奶总是会买来喝，那种香甜的滋味让人特别怀念。而现在很受欢迎的青木瓜则是指尚未成熟的木瓜，口感清脆爽口，可以腌渍或凉拌，或是煮排骨汤，已经成为普遍的庶民饮食。

木瓜与香蕉、凤梨被称为“热带三大草本果树”，三者都是产量惊人的世界性水果。木瓜的果肉厚实细致，香气浓郁，甜美可口，而且还富含17种以上的营养素，而其中木瓜蛋白酶、番木瓜碱等都是用途多多的好成分，因此木瓜又被称为“百益之果”、“万寿瓜”或“水果之皇”。此外，木瓜的维生素C含量比较丰富，只要半个中等大小的木瓜就可以提供成人一天所需的维生素C。

## 【主要品种】

日本占领时期，台湾主要的栽培品种为本地种木瓜，果实小、质量差，而且冬果带苦味，是台湾最早的栽培品种。后来日本人先后引进夏威夷种及爪哇种，不过因为果形、风味已与本地种混杂，所以全部通称为本地种。“二战”后自南洋和夏威夷等地引进墨西哥及苏鲁等品种，研发出凤山杂交种于20世纪60年代开始推广。1967年再自夏威夷及中南美洲引进25个品种，经凤山热带园艺实验分所筛选出夏威夷的日升品种，1971年分别利用哥斯达黎加种、泰国种、菲律宾种与日升种杂交育成台农1号、台农2号、台农3号，其中以台农2号最受大众喜爱，是目前台湾最主要的经济栽培木瓜品种之一。后来为了对抗番木瓜环斑花叶病，又培育出耐病毒的台农5号和6号。

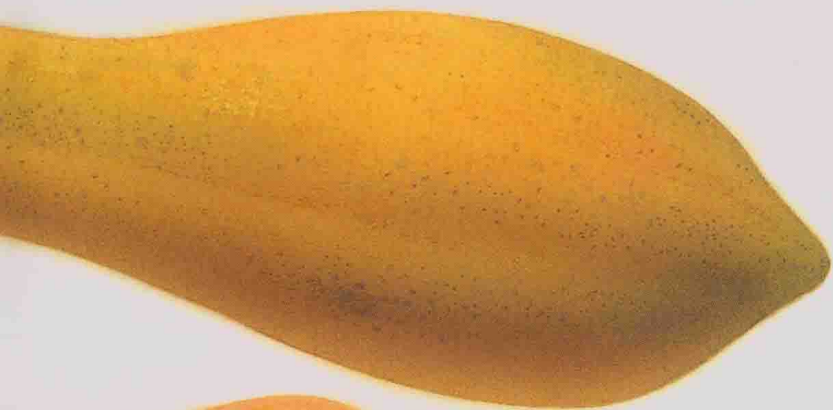
**台农2号木瓜（黑柿木瓜）：**由凤山热带园艺试验分所于1971年以泰国种和日升种杂交育成的一代杂种。生长势强，开花早，而且结果部位较低。雌果为椭圆形，两性果呈长梨形，果实大，果皮浓绿，果肉红色艳丽，汁多，风味芳香，是台湾木瓜最主要的经济栽培品种，占总栽培面积的95%以上。

**日升木瓜：**由凤山热带园艺试验分所引进，开花早，果形丰整光滑，呈短小椭圆状，果肉甜度高且十分细致。不过产量稀少，市面不多见，多外销日本，是高价的木瓜品种。日升雌果外形接近圆形，而两性果则为梨形，果肉红。

**红妃木瓜：**由农友种苗公司育种而成，植株粗壮，结果早，而且结果株十分矮小，采收方便，果实大，可重达2千克以上。结果量丰富，果皮光滑，果肉厚，甜度高，质量优异。红妃雌果外形为长球椭圆形，而两性果则为长形，果肉红美，不过结果时若碰上低温，则果肉颜色会较淡。



红妃木瓜



台农2号木瓜(黑籽木瓜)



日升木瓜



**吕宋蕉 (芭蕉)** 巨大且下垂的穗状花序，花轴顶端向下弯曲，花轴的基部为雌花，是会结果的部位；花轴末端为雄花，雄花早落，未熟果串呈黄绿色。





## Banana 香蕉

**【植物特征】**香蕉是芭蕉科的大型单子叶草本植物，植株基部常分蘖出小株，茎直立短小，常埋在地面下，须根粗大；叶鞘肥厚互抱成圆柱形假茎，高达三四米。叶丛出于假茎梢，叶柄肥厚，叶片大型且呈长椭圆形。植株成熟后会开出巨大且下垂的穗状花序，花序分段开花，每一段均有暗紫色苞片保护，苞片佛焰苞状，早落性；花朵单性，花轴顶端向下弯曲，花轴的基部为雌花，是会结果的部位；花轴末端为雄花，雄花早落，有时还会出现雌雄蕊均退化的中性花，多于夏秋两季开花。果实为肉质的长椭圆形浆果，呈圆柱形或三角形，果体上弯，成熟时外果皮变为黄色。黑褐色的种子很小，已退化而无发芽能力。

**【植物家族】**原产地：印度喜马拉雅山南麓、中国南部 科别：芭蕉科（Musaceae）。

**【植物身份证】**别名：北蕉、山蕉、田蕉、甘蕉、弓蕉、芎蕉、金蕉（台语）、芭蕉。学名：*Musa sapientum*，*Musa nana*。英名：Banana, Dwarf Banana。

**【源起】**台湾的香蕉于260多年前清朝乾隆年间由彰化人士自华南地区携带种苗在中部试植成功。

**【主要产期】**全年均有，春夏季（2月~6月）以高屏地区的香蕉为主，秋冬季（8月~12月）则以台湾中部生产者为主。品种当中以北蕉为主，全年都有，6月~9月为盛产期；吕宋蕉、李林蕉、玫瑰蕉、粉蕉、南华蕉也是全年都有，7月~9月盛产；旦蕉数量较少，只有秋、冬季才有。

**【主要产地】**台湾各地均有栽培，以高雄、屏东的南部地区以及台中、彰化、南投等中部地区的平地或山丘最为盛产。