

家庭園藝叢書 1

台灣水果集

廖敏卿編著

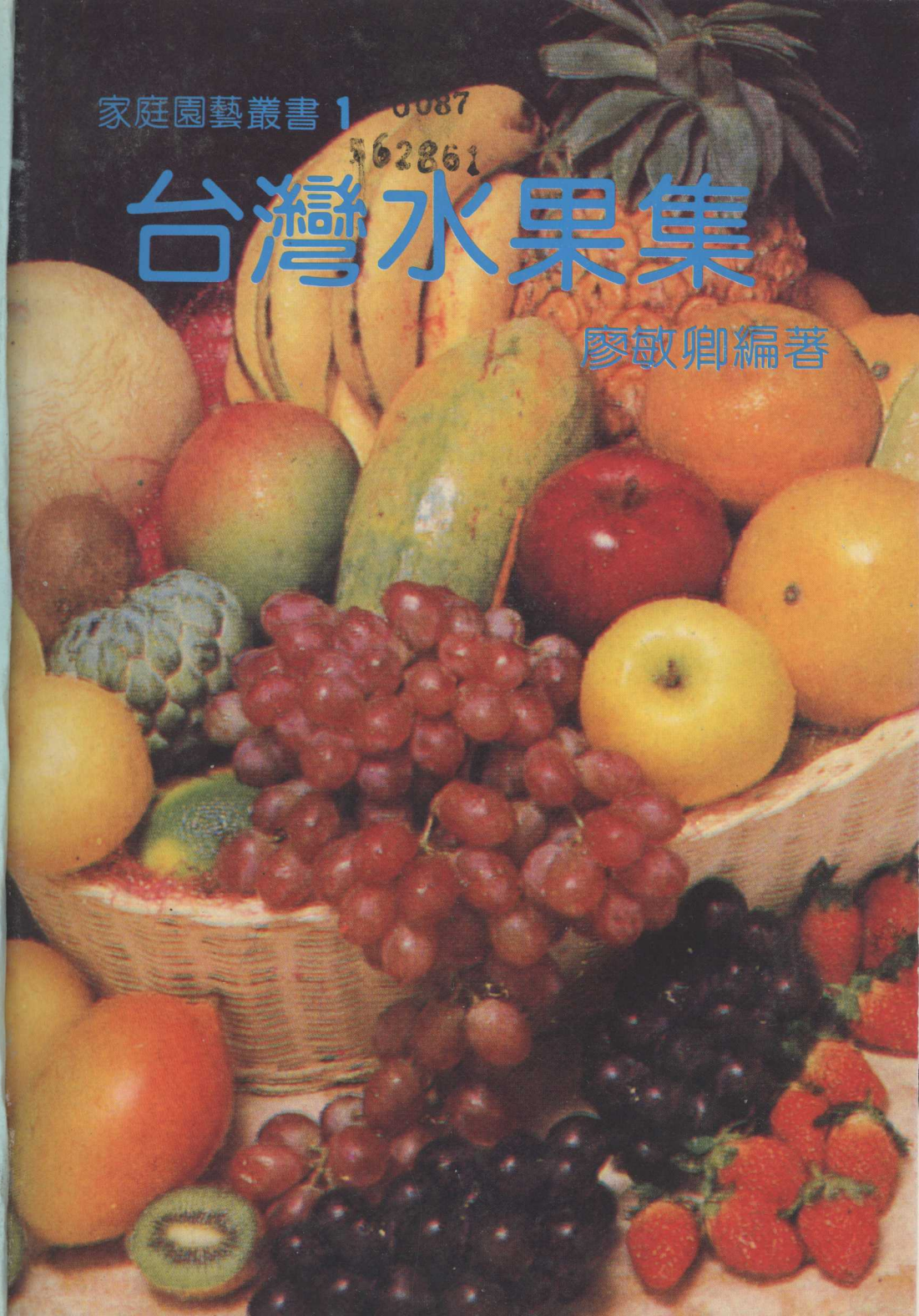


家庭園藝叢書 1 8087

562861

台灣水果集

廖敏卿編著



家庭園藝叢書 1

台灣水果集

編著者 / 廖敏卿

出版者 / 廖敏卿

地址 / 台北市虎林街215號

電話 / (02)7664154

郵政劃撥 / 0761643-5 廖敏卿

印刷 / 秋雨印刷股份有限公司

地址 / 台北市忠孝東路三段96號2樓

定價 / 精裝本 新台幣280元
平裝本 新台幣230元

中華民國 74 年 7 月 15 日初版

版權所有 不准翻印

本書若有破損、缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換。

S
66
0087

序

就緯度來說，台灣位於熱帶、亞熱帶區域內，但因島上有海拔由一、二百公尺至二千餘公尺的山坡地和高山，可用來栽種需要較低氣溫的溫帶果樹，因此，熱帶、亞熱帶、溫帶水果都可生產，市面上可見到的種類多達五十種左右，年產量相當可觀，大部分供國內消費，少部分外銷歐美、日本和東南亞各國。

台灣四季都有水果生產，大多數供生食，少數供加工。水果含豐富的水份、醣類、維生素A、C、礦物質鉀、鎂，以及果膠等，常吃有益健康並可治病、防癌。近年來，省縣政府農業單位常舉辦農產品展售會，其中應時水果占著很大的比例，銷路十分暢旺，水果的重要性及受歡迎的程度，由此可見一斑。

可惜的是，至今尚無一本專門而有系統的介紹台灣水果的書刊供消費者參考。編者有鑒於此，乃廣泛收集資料，並在生產季節親赴產地拍攝彩色幻燈片作為插圖之用，歷時三年始告完成。

本書先依春、夏、秋、冬季及四季生產的順序，再依各水果上市時期先後的次序編輯而成。各篇內容則依概說、品種、產地、產期、用途、營養成分、效用、選購及食用法等項逐一說明，相信足敷一般消費者想要知道的。

本書在編輯期間承蒙國立台灣大學食品科技研究所李錦楓教授、園藝系林樸教授、方祖達教授、鄭正勇教授、私立台北醫學院藥學系顏焜熒教授、福壽山農場宋慶雲場長、農友種苗公司郁宗雄總場長、台灣省農業試驗所園藝系徐信次先生等專家、學者，對原稿撥冗審閱斧正並補充資料，謹致十二萬分的謝意。

編者才學疏淺，本書或許有疏漏或錯誤之處，祈望各界先進不吝指教，以便再版時訂正。

編者

廖敏卿

中華民國74年6月

目 錄

● 春季水果 ●

晚崙西亞橙	4
茂谷桔橙	6
桑椹	7
梅	8
枇杷	10
無子西瓜	12
李	14
西瓜	16
洋香瓜	19
人心果	22
桃	24
蓮霧	26
甜瓜	28

● 夏季水果 ●

波羅蜜	31
百香果	32
芒果	34
荔枝	37
橫山梨	40
水蜜桃	42
葡萄	44
龍眼	47
紅棗	50
蘋婆	52
酪梨	54
栗	56

● 秋季水果 ●

番荔枝.....	58
溫州蜜柑.....	60
安石榴.....	62
柿子.....	64
柚子.....	67
溫帶梨.....	70
蘋果.....	73
葡萄柚.....	76
椪柑.....	80
彌猴桃.....	82
柳橙.....	84

● 冬季水果 ●

金柑.....	86
洛神葵.....	88
印度棗.....	90
蛋黃果.....	92
草莓.....	94
桶柑.....	97

● 四季性水果 ●

香蕉.....	100
番茄.....	103
楊桃.....	106
鳳梨.....	108
番木瓜.....	111
可可椰子.....	114
檸檬.....	116
紅甘蔗.....	118
番石榴.....	120



市面出售的晚崙西亞橙



晚崙西亞橙

科名：芸香科 *Family Rutaceae*

學名：*Citrus sinensis* [Linn.] Osbeck

英名：Valencia orange

概說：晚崙西亞橙為甜橙品種之一，原產我國廣東省，19世紀傳入美國，台灣於1909年由日本傳入，1924年又由美國引進栽培。但因酸味較強又為晚熟而須掛樹較久，雖為生食及製果汁的上品，不過生產成本太高，故栽培一直不多。數年來，植株又普遍罹患黃龍病，影響產量很大，果農又不願增植，栽培將愈來愈少。

本果果實呈圓形至長圓形，果皮橙黃色，果肉細密，近乎無種子，香味濃，果汁多，甜味及酸味均高，風味極佳，所以成為世界最著名且重要的柑桔品種。台灣向美國加州進口的 Sunkist 甜橙，即為晚崙西亞橙。

產地：台灣的晚崙西亞橙多栽培在東部海拔 600公尺以下的山坡地，全



晚崙西亞橙 (林瓊玖攝)

台種植面積331公頃，以花蓮縣133公頃最多，其次台東縣114公頃。主要產地在花蓮縣玉里、瑞穗、台東縣成功、東河等鄉鎮，其他地區甚為罕見。

產期：台灣晚崙西亞橙的採收期在2月下旬～4月下旬，儲藏果在5月下旬～9月上旬上市。

用途：本果在台灣主要供生食及製果汁，果皮可製成果醬、果皮凍等。

選購：以果實中大、果皮橙黃色、無黑斑、香味濃厚者為佳。

貯藏：晚崙西亞橙在0℃低溫能貯藏3～5個月，貯藏後果汁中酸分會自然漸漸減少，比原來未經貯藏的果實風味更佳，所以台灣的甜橙鮮果多經冷藏後才供應市場，價值提高不少。



茂谷柑

茂谷桔橙

科名：芸香科 *Family Rutaceae*

英名：Murcott honey orange

概說：茂谷桔橙俗稱茂谷柑，爲一人工雜交種，係昔日柑桔界的世界權威 Swingle 氏當年育種交配出來的 Tangor（桔橙）系統之一，亦即寬皮柑和甜橙的雜交後代。1922年由 Murcott 氏繁殖而得名。台灣是在1964年由台灣大學園藝系自美國加州引進接穗高接繁殖，但栽培有限，知者不多。本果呈扁圓形，果肉柔軟多汁，甜度極高，風味濃厚，品質極佳。

產地：台灣茂谷桔橙自美引進後，最先栽培在台北市木柵區大華農園等處。由於品質良好，成熟期晚，價格甚高，近年來台灣北部一帶有盛行栽培的趨勢。

產期：台灣茂谷桔橙的採收期在2～4月，由於果實甚耐貯藏，供果期更可延長。

用途：本果在台灣全部供生食，在美國亦供加工製造罐頭或果汁。

食用法：本果有時果皮強韌，剝食略感不易，故亦可切開食用。



觀察19號 (盛惠泉攝)

桑椹

科名：桑科 *Family Moraceae*

學名：*Morus spp.*

英名：Mulberry

概說：桑椹即桑樹所結的果實，桑原產亞洲西部、中國及日本，台灣很早即由大陸引進栽培，但以採葉養蠶為主，採收果實者不多。本果成熟時呈紫黑色，味甜帶酸，風味優美。台灣的桑椹曾有幾處大面積栽植，惜今均已廢耕。目前各地都以庭院樹種植，市場偶而可買到。

品種：台灣栽培的桑椹尚無正式的品種，依台灣省蠶業改良場調查，民間栽植的有46C-19（觀察19號）、46C-20、70C-06、73C-02等十餘品系。

產期：台灣桑椹的採收期在3月下旬～4月下旬。

用途：本果在台灣主要供生食，少量供製造水果酒。此外，亦可供加工製造蜜餞、果醬、果汁、釀酒及糖漬。

效用：桑椹為滋養強壯藥，並有輕瀉作用，治習慣性便秘、神經衰弱、煩躁、失眠、貧血、高血壓症及營養不良所引起的白髮。

選購：以果實大、呈紫黑色、長圓形者為佳。



胭脂梅

梅

科名：薔薇科 *Family Rosaceae*

學名： *Prunus mume* Sieb et Zucco

英名： Mei、Japanese apricot

概說：梅原產我國華中、華南一帶，台灣約在 250餘年前由福建、廣東引進栽培，為春季加工用重要水果。

品種：台灣栽培的梅品種有大粒梅、小粒梅、尖頭梅、胭脂梅、平頂梅，但在南投縣埔里、仁愛一帶，分為粉紅種、青種、紅種及野生山梅等。

產地：台灣的梅多栽培在中、南部海拔 200~1,200公尺的山坡地，全台種植面積4,794公頃，以南投縣最多，達2,887公頃，其次台中縣840公頃。主要產地在苗栗縣卓蘭、台中縣東勢、和平、南投縣仁愛、埔里、水里、信義、嘉義縣梅山、台南縣玉井、楠西等鄉鎮，而以信義鄉為最大產地。



大粒梅

產期：台灣梅的採收期在3月上旬～4月下旬，即果實7～8分熟（青熟）時採收。以前採收多用竹桿打動樹枝，使果實掉落地面上檢拾，今已開始採用動力機械震動樹枝，使果實掉落，加快採收速度，降低成本。

用途：青熟果含有毒的氰酸，不宜生食，主要供加工製造鹽梅（梅乾、話梅）、蜜餞、鹽漬梅、蜜漬梅、糖漬梅，少量供釀製烏梅酒、梅酒等，亦有製成梅醬及果汁。本省每年外銷日本的梅胚（鹽梅初級品）為數可觀。（氰酸已證明是一種配糖體叫做 Amygdalin，果實經加熱或醃漬後，此成分則消失。）

營養成分：每百克梅乾含熱量51卡、水分 12.5 克、蛋白質0.7克、脂質0.6克、醣質13.5克、纖維0.2克、灰分2.6克、鈣 7 毫克、磷17毫克、鐵 0.8 毫克、維生素B₁ 0.02毫克、B₂ 0.01毫克、廢棄物70%。

效用：果實有祛痰、止渴、解熱、整腸、治瘡、解毒的作用，亦有治腹瀉、預防食物中毒、動脈硬化、促進食慾、消除疲勞的功效。

選購：以果形整齊、果粒大、果皮有茸毛、果實無病蟲害痕跡者為佳。



茂木枇杷

枇杷

科名：薔薇科 *Family Rosaceae*

學名：*Eriobotrya japonica* Lindl.

英名：Loquat

概說：枇杷原產我國華南，台灣早年即由大陸引進果肉白色而薄的在來種實生繁殖，在中北部頭份、新竹等地栽培。以後由日本引進果肉橙黃色、大粒的品種，在中部試種，結果良好。由於日本種品質較在來種為佳，終取而代之。本果肉質柔軟多汁，皮薄，甜酸適中，為春季重要水果。

品種：台灣栽培的枇杷品種以茂木最為普遍，極少數為田中。茂木呈長圓錐形，田中呈圓形，品質以茂木較佳，產量亦較高。

產地：台灣的枇杷多栽培在中部海拔 500 公尺以下的山坡地、台地及平



田中枇杷(盛惠泉攝)



田中



茂木

地，全台種植面積2,199公頃，以台中縣最多，占 1,231公頃，其次苗栗縣529公頃，第三南投縣211公頃。主要產地在苗栗大湖、卓蘭、台中縣東勢、新社、太平、后里、南投縣魚池、國姓等鄉鎮。

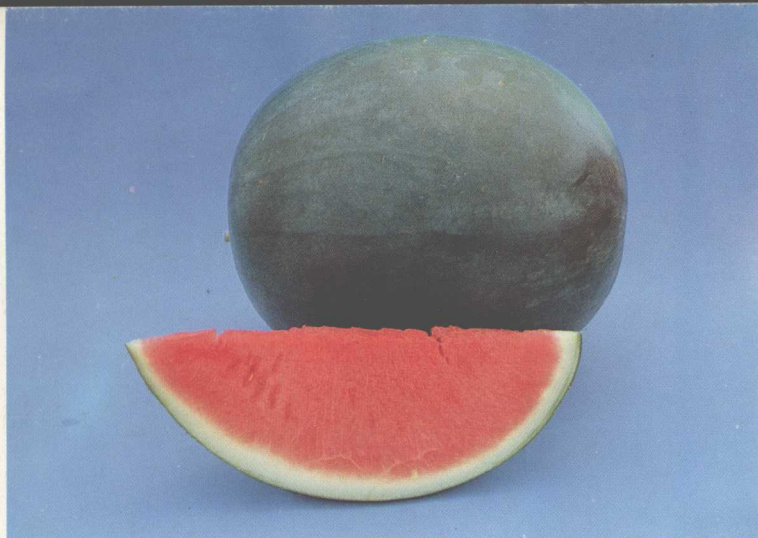
產期：台灣枇杷的採收期在2月上旬～5月上旬，盛產期在3月中旬～4月下旬。

用途：本果在台灣主要供生食，少量供加工製造整粒糖水漬罐頭及調製成膏。

營養成分：每百克全果實含熱量33卡、水分 66.8克、蛋白質 0.5克、脂質0.1克、醣質6.9克、纖維 0.2克、灰分 0.3克、鈣7毫克、磷8毫克、鐵0.1毫克、維生素A680國際單位、B₁0.02毫克、B₂0.05毫克、C4毫克、菸鹼酸0.2毫克、廢棄物25%。

效用：果實有祛痰治咳、治小孩爛頭胎毒的功效。

選購：以果實大、呈長倒卵形、果皮橙黃色並附有茸毛者為佳。



鳳山 1 號切面(郁宗雄攝)



無子西瓜

科名：胡蘆科 *Family Cucurbitaceae*

學名：*Citrullus vulgaris* Schrad

英名：Seedless water melon

概說：無子西瓜在學術上稱為三倍體西瓜 (Triploid watermelon)，即用三倍體種子種出來的西瓜。由於其生殖細胞在減數分裂時，染色體不能進行正常的分裂，以致卵細胞和花粉都是不稔性，缺乏生殖能力，胚珠不能受精發育成種子，只成為白色細嫩的「胚」，吃時可以和果肉一起嚥下。

台灣之無子西瓜是在民國46年由鳳山熱帶園藝試驗分所育成，經省農林廳及省農會推廣以來，栽培甚為成功，面積逐年增加，成為外銷西瓜的主力，使我國名列生產無子西瓜大國。

品種：目前台灣栽培的無子西瓜品種有農友新 1 號、鳳山 1 號、種苗 2 號（以上為外銷無子西瓜的指定品種）、奇美、美蘭等，其中以鳳山 1 號栽培最多。



農友新1號(葉陽明攝)

產地：台灣的無子西瓜多栽培在中部、東部旱田、沙丘地及河床地，全省種植面積約2,500公頃，以雲林縣最多，約1,500公頃，其次花蓮縣約900公頃。主要產地在花蓮縣壽豐、光復、鳳林、雲林縣台西、褒忠、二崙、崙背、麥寮、苗栗縣後龍、彰化縣大城、台南縣新市等鄉鎮。

產期：台灣無子西瓜的採收期在4月上旬~12月中旬(依地區而異，苗栗、彰化、台南8~9月、雲林4~6月、屏東11~12月、花蓮6~7月)

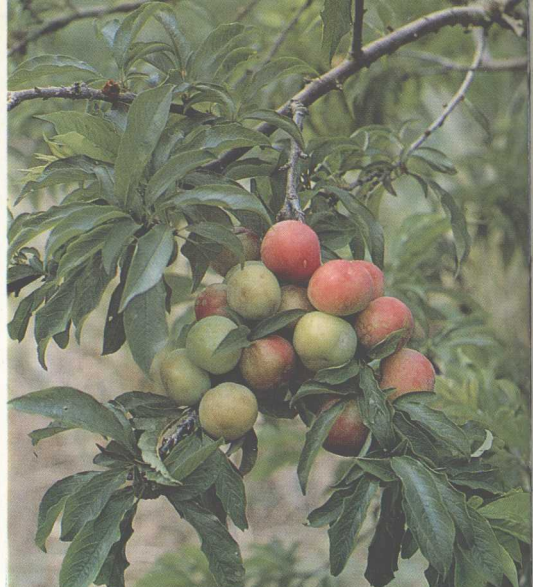
用途：本果全部供生食，以鮮果外銷香港為主，少量供國內消費。

效用：果實性清涼，有生津、止渴、解熱、利尿、淨化血液、醒酒、解毒的功效，並治腎臟炎、浮腫、糖尿病、黃疸。

選購：以果實圓形而豐滿、皮薄不空心、肉色均勻艷麗、肉質嫩爽、白色胚少而小者為佳。



珍珠李



杏菜李

李

科名：薔薇科 *Family Rosaceae*

學名：*Prunus salicina* Lindley

英名：Oriental plum、Japanese plum

概說：李分爲中國李、美洲李和歐洲李，台灣栽培的概爲中國李，本果即指中國李而言。李原產我國長江沿岸一帶，台灣約在二百餘年前，由福建、廣東引進栽植，民國62年又由美國加州引進。本果軟熟時，皮、肉呈紅或黃色，柔軟多汁，味甜帶酸，甚爲可口，爲春、夏季的重要水果。

品種：台灣栽培的李品種有紅肉李、六月黑李、臙脂李、桃接李（又稱水李）、沙蓮李、黃柑李（俗稱黃肉李）、花螺李、杏菜李、平蒂李、珍珠李、美麗（Beauty）、玫瑰（Santa Rosa）等，後二種即俗稱的加州李。另有一種果大而色黑的加州李，爲自美國加州進口的弗里亞（Friar）品種，亦屬中國李系統。

產地：台灣的李多栽培在中、北部海拔 800公尺以下的山坡地，及中部海拔1,700公尺左右高山，全台種植面積3,251公頃，以南投縣855公頃最多