

# 悠遊水果之鄉，卓蘭楊桃正熟時

苗栗區農業改良場 / 劉雲聰

「聽來是桃卻非桃，有稜有角不長毛；切成小塊像星星，甜美多汁受歡迎」，這種水果西洋人稱為Star fruit，也就是星星果，東方人則稱之為楊桃。原產地據傳為印尼摩洛加群島，由於性喜高溫多濕，適合栽種於熱帶或亞熱帶地區。台灣自引進栽培以後，發展出之楊桃產地由南往北依序為屏東、台南、彰化與苗栗等縣。

苗栗卓蘭產區地處大安溪中游河谷盆地，栽培品種以馬來西亞種為主，亦

栽培少數二林種、青漑厚稔種等品種。由於本產區介於亞熱帶氣候區與熱帶氣候區交綫地區，又處於源自於雪霸國家公園之大安溪中游溪旁，白天風向由台中大安溪出海口海岸向山區吹拂，晚上雪霸高山谷風順著泰安鄉梅園村、象鼻村、與士林村等三個原鄉部落居住之河谷，吹向卓蘭的白布帆、內灣、東盛、豐田、老庄等里組成之河谷平原，此區亦為冬季季風分界線通過區，因而造就了夏秋季日夜溫差大，冬季溫暖，空氣



9、10月採果可兼賞漂亮的楊桃花景



7月疏果後套袋前之中果楊桃



採取病蟲害整合防治之楊桃園景



著生在大枝幹之楊桃，果實較大



著生在細枝的楊桃，透光好、果實品質佳



六分熟楊桃不適採摘

流通，日照良好的天然環境，在農政單位及農會之輔導、農民勤奮與精緻管理之下，而發展成著名的鮮食楊桃產區。

卓蘭楊桃之栽培面積約241公頃，主要栽培品種以最受市場歡迎之馬來西亞種為主，其果形呈長橢圓形，果皮橙紅色、皮薄、肉質細軟、風味佳，故又稱紅肉種。楊桃每年可開三至四期花，花朵為鮮麗的紅紫色，經過農民三次精心的修剪、疏果，合理化施肥與水分管理，並以符合健康、安全與生態之吉園圃管理標準，進行套袋、雜草管理、病蟲害防治等工作，經細心照料下，每年9月下旬起至翌年4月是楊桃產期。由於果實採收期長，品質佳，風味好，經營農戶在政府大力推動休閒農業之下，在卓蘭市區以東，通往雪霸國家公園泰安鄉雪見遊憩區必經之東盛、內灣、白布帆等沿線之休閒採果農場如雨後春筍般的成立，提供遊客優質、多樣化採果知性之旅，遊客走進田園教室，可體驗果農生活與自行採果之樂趣。

為滿足遊客採果知性之旅，乃針對楊桃果實採收與食用價值提供下列採果

與採後之基本知識如後：一般入園遊客在採果之前，園主均會提供免費品嚐，並解說，或提供採收成熟度圖片，或實物給消費者參考，以作為採收指標。由於楊桃不屬於更年性果實（香蕉、奇異果等），採收之後，沒有後熟現象。目前採收成熟度以顏色轉黃程度為指標，採果者要透過紙袋泛出之色澤來加以判斷，適合採收之鮮食楊桃其成熟度以八、九分熟為佳，此種果實果皮光亮、果肉厚、果皮色橙黃帶點綠、稜邊略青綠色，果實裝箱後較宜長途運送，且風味較佳。年輕遊客入園以採大果為樂者，可選著生在大枝幹者，但果稜多曲；以風味品質為優選者，則以透光佳、葉片厚實、不徒長之細枝著果之品質為佳；如採後急欲好好品嚐楊桃甜美滋味者，可採成熟度高達九分以上，果稜轉黃、果皮橙黃之楊桃為佳，但果稜易受壓傷，故包裝時，應特別保護果稜。如採收果兼顧拼盤裝飾用，則宜降低採收成熟度至七分熟。由於果實皮薄、細嫩多汁，容易碰傷流汁，因此採後先除去紙袋，套上透明P.P套袋後，



楊桃分級、包裝作業



八、九分熟採摘優質楊桃

依成熟度分別裝箱直立排列，果梗朝下單層擺放，雙層擺放則兩層間要加一層套袋紙或碎報紙絲屑，以保護之。遊客如無充裕採果時間，可由園主採果中，依上述成熟度選購果斂飽滿、大小均一、色澤橙黃之果實，再請園主裝箱亦可。如無法在2、3天內即時送親朋好友分享採果喜悅，建議可先放入較大型冰箱下層，在保濕條件下，冷藏溫度5~10°C，可貯藏25~40天。

中國傳統養身偏方中楊桃是為潤喉爽聲至寶，屬良性水果。【本草綱目】記載：性酸、甘、澀、平，無毒，生津止渴。中醫認為楊桃性涼，能清熱利咽，生津止渴，開胃消食，利尿，其特點是甘涼清潤，善於清利咽喉，增加津

液分泌，適用於肺熱或風熱所致之內熱、咳嗽、咽喉痛、口乾舌燥，味熱傷津飲酒過度，煩熱口渴，小便不利等症。從每百公克果實營養成分中(表一)可知，楊桃不失為營養豐富的水果，且其香味濃郁，香醇又迷人，尤其是加工用之酸味楊桃，經傳統精釀而成的楊桃汁，常是人們作為潤喉爽聲之優選。最近由於醫院(界)的澄清與各種實驗證明楊桃無直接危害證據。一般消費者可不必過度憂慮，只要秉持「均衡飲食」，「食療同源」之養生飲食哲理，日常適量食用鮮食楊桃或飲用楊桃汁有益健康，除可照顧到廣大的楊桃農戶，亦為功德一件。



表一 楊桃的營養組成分

單位：每百公克鮮果之含量

熱量	脂質	纖維	碳水化合物		蛋白質類		維生素類		礦物質類	
			醣質	5.0 g	全量	0.2g	維生素A	650國際單位	灰分	0.2 g
22卡	0.4 g	0.6 g	果糖	較多	天門冬胺酸	36 mg	維生素B <sub>1</sub>	0.03 mg	鈣	3 mg
			葡萄糖	次之	麩胺酸	54 mg	維生素B <sub>2</sub>	0.02 mg	磷	12 mg
			蔗糖	很低	絲胺酸	含前二項 此六項佔 總量之 73.6%	維生素C	39 mg	鐵	0.7 mg
			有機酸	豐富	羥丁胺酸		胡蘿蔔素	2.2 μg/g		
			草酸	甜味較少	甘胺酸					
			蘋果酸	次之	氨					
			檸檬酸	次之						
			琥珀酸	較少						