



可愛又味美的水果

葡萄柚



■品質良好之葡萄柚外形好、多汁且風味佳，是送禮、自用兩相宜的水果。

葡葡萄柚(Grapefruit)屬芸香科植物，是柑橘家族眾多成員之一，市場上常見的水果，也很容易加工製成果汁飲料。

據研究，葡萄柚乃起源於西元1700年左右的西印度群島之巴貝多(Barbados)島，經推測是由英國人將柚子(Shaddock)種子帶入該島而與甜橙(Orange)天然雜交所產生之品種。最初稱之為"forbidden fruit"，後來在西元1823年因其結果如葡萄有成串習性，且各個果實又如柚子一般，所以英名記載為"Grapefruit"。到了西元1830年才將其學名定為*Citrus paradisis* Macf.，是全球重要果樹品種。目前全世界年產量約有380萬公噸，其中美國年產量約有230萬公噸佔領先地位；且其多數種植在佛羅里達州和德克薩斯州，所生產之鮮果約有40%是以貨運載到各地銷售。除了美國之外，其他重要生產地有阿根廷、古巴、塞普魯斯、以色列、墨西哥及非洲南部等國家；在美國叫做Grapefruit，但在法國則稱為Pamplemousse，而義大利稱之為Pompelemo，西班牙則叫做Pomelo。

葡萄柚在達到最佳食用品質前須有一段高溫期，且適合栽種在亞熱帶夏天雨季地區。如此所生產之果實果汁率及糖度提高，

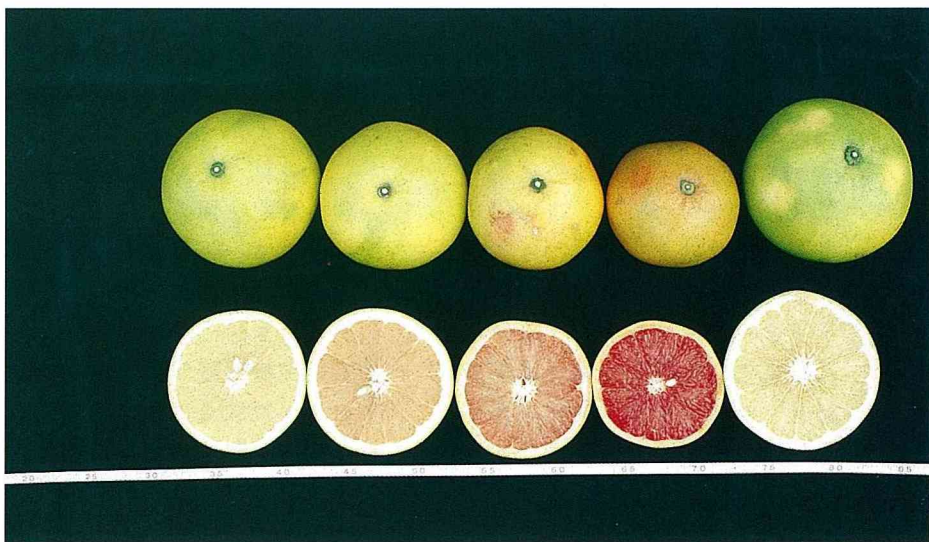
且苦味低；若在寒冷地區所產出之果實，果皮厚、果汁糖度降低、酸度高且具苦味。除了氣候因素外，砧木種類會左右葡萄柚果實品質，一般最佳根砧為酸橙(Sour orange)、枳橙(Citrange)、枳柚(Swingle citrumelo)等品種。

據農林廳統計資料指出目前台灣種植面積約有984公頃，年產量14,070公噸；大多集中在雲林、嘉義、台南等地區，尤以嘉義縣栽種面積560公頃最多，約佔57%。台灣所栽種之葡萄柚樹勢中等，每年2月下旬至3月上旬開花，果實稍扁球形；每年11月至12月成熟。因其易罹患潰瘍病，所以栽培上應特別注意。

一般而言，葡萄柚可分成二大族群。一種是白皮白肉品種，

如Duncan、Marsh。另一群則是具有粉紅色或紅色的果肉，例如Burgundy、Flame、Ruby、Star Ruby、Pink Marsh等品種。目前主要栽培品種均為商業上無子品系，種子數0-3粒。台灣栽培較多者則為Marsh、Ruby、Star Ruby等品種以及少量栽種之Pink Marsh。

Star Ruby中文稱為星紅寶石葡萄柚，是在1959年美國德州農工大學柑橘中心Hensz教授由Hudson葡萄柚種子以放射線照射誘變所產生之品種。果實種子少，最多不超過1-2粒，皮薄、多汁、甜度高、苦味低且是目前葡萄柚品種中果皮、果肉顏色最



■自左起依次為Marsh、Pink Marsh、Ruby、Star ruby、白金柚。

紅的，因此具有相當之吸引力，尤其果實若經套袋更會加深其果皮顏色。但由於其是由種子誘變產生之品種，所以在各地區之栽培上，也出現一些問題。例如此品種生長緩慢、樹冠小、植株較矮、生長勢弱且叢生狀，果實相對的較小。除此之外，此品種易感染褐腐病(Foot rot)，並對殺草劑敏感，且比Marsh或Ruby品種較易罹患南非立枯病(CTV)。一般葡萄柚果實可儲藏數個月，而Star Ruby只能儲藏幾星期，否則易有蒂腐病發生，因此需要有較高之栽培管理技術。雖然此品種在栽培上具有些許缺點，但因其果皮及果肉均呈深紅色，非常迎合國人對紅色的喜好，所以深受消費者喜愛；且其售價尚佳，因此也受栽培者歡迎。為改善Star Ruby的生長，在砧木選擇上以葡萄柚砧或枳柚砧(Citromelo 4475)較好，且需加強肥培管理技術，以強健樹勢、增大果實及注意病蟲害防治，如此才可獲得良好植株及高品質的果實，進而提高產品價值。

目前在市場上販售之葡萄柚，除本省自產之外，多數是由國外引進。但由美國所生產之葡萄柚，採收均以徒手扭摘，且果皮較厚。而本省生產之葡萄柚，因著果期即套黑色紙袋，且以採果剪採摘，除減少農藥殘留、增加果皮轉成紅色之外，也因留有果梗而提高其新鮮度。

我們都知道柑橘類果實具有豐富之營養價值，葡萄柚亦不例外。其富含礦物質、酵素、檸檬酸、果膠、可溶性纖維及大量的維他命C，可消除膽固醇、降低心血管疾病及罹患癌症之機會，

對人體健康相當有好處。若將葡萄柚生果及果汁與蘋果或水蜜桃生果做一營養比較，可知紅肉種葡萄柚所具有之維他命A最多，相同熱量比較之下，葡萄柚生果所含之糖份及鈉鹽均比果汁或蘋果少；且其他營養成份與蘋果或水蜜桃均不相上下甚至更多，因此葡萄柚不但物美價廉且所得之營養回饋更高。

購買葡萄柚時可選擇果大、豐滿、端正、果皮光滑者，買回來一時吃不完的可放在冰箱儲存。對於葡萄柚的食用方式，一般除了橫切挖出果肉或榨汁之外，較少用於加工，而且榨完汁之果皮更是丟棄不用。其實葡萄柚是可以用的方法來食用的，例如其果皮較不適合食用但卻可用來當碗裝炒飯。因此若您想吃吃看不同形式的葡萄柚，就可試試下面的食譜；您會發現原來葡萄柚是如此可愛且多面，除了滿足口腹之欲，更能增加餐桌之樂趣。下回在市場上看見葡萄柚時，不妨先與它打聲招呼，再說出它的名字，並多買幾個回家動手做點心。

葡萄柚香飯

材料：葡萄柚2粒、蓬萊米1杯、糙米1杯、水2又1/2杯、小魚乾、冷凍綜和蔬菜丁、蔥花、沙拉油、鹽適量



■葡萄柚香飯。

方法：

1. 葡萄柚橫切榨汁，將剩餘之果渣去除，留下完整之碗狀果皮備用(果汁直接飲用或可做其他點心)。
2. 米洗淨，加水浸泡30分鐘後煮熟備用。
3. 小魚乾洗淨切成小丁備用。
4. 鍋子倒入少許沙拉油加熱後加入蔥花爆香，再加入鹽、小魚乾及綜和蔬菜丁拌炒約3分鐘，再加入煮熟之米飯炒勻且各項材料均熟，即可舀入備用之碗狀葡萄柚果皮中來食用。

備註：炒飯之配料也可用家中已有之材料代替。



葡萄柚淋餅

材料：葡萄柚汁(含少許果肉)120 C.C.、蛋1粒、低筋麵粉1/2杯、細砂糖1大匙、紅酒1大匙

方法：

1. 蛋、紅酒、葡萄柚汁及砂糖拌勻後加入麵粉，全部拌勻成麵糊並靜置10分鐘使麵粉完全吸水再使用。
2. 不沾鍋加熱後倒入約1/4杯之麵糊，馬上攤成薄片，再繼續以中小火煎成底部略呈金黃色即可。
3. 食用時可淋蜂蜜或葡萄柚果醬風味更佳。



■葡萄柚優格

葡萄柚優格

材料：葡萄柚一粒、原味優格一瓶、葡萄乾適量

方法：葡萄柚去皮取出果肉，加葡萄乾，再淋上優格，即成美味水果餐。

備註：此道點心尚可加入其他水果，如葡萄、蘋果、木瓜、洋香瓜等，不喜歡優格者，可以蜂蜜代替。



■葡萄柚果醬

葡萄柚果醬

材料：葡萄柚汁(含果肉)360C.C.、檸檬汁1大匙、白砂糖2大匙、洋菜條2公克(或洋菜粉1/8小匙)、葡萄柚皮(切細絲)1大匙、空醬瓜瓶1個

方法：

1. 醬瓜瓶洗淨，再以沸水煮10分鐘後，撈起瀝乾備用。
2. 將洋菜條剪短，以水泡軟瀝乾或先將洋菜粉以1大匙水拌成濕潤狀備用。
3. 再將所有材料及泡軟之洋菜條

(或洋菜粉)放入煮鍋內，以中小火煮至砂糖及洋菜溶解，再煮沸約15分鐘即可熄火，趁熱裝入玻璃瓶內，加蓋，冷卻後即成果醬。

備註：

1. 白砂糖較不會使果醬顏色過深。
2. 一般果醬乃加入高量砂糖與果汁久煮，產生果膠凝結作用；今為降低糖份，所以加入少量洋菜，使其冷卻後亦能凝結成為果醬。
3. 一般均在果醬趁熱裝瓶後，即倒立放置有殺菌作用。今因洋菜未完全冷卻凝結，所以可不必倒放；一旦冷卻後即置入冰箱冷藏保存。



■葡萄柚冰淇淋

葡萄柚冰淇淋

材料：葡萄柚汁(含果肉)480C.C.、鮮奶油240C.C.、果糖2大匙

- 方法：
1. 葡萄柚汁與果糖拌勻，放入冰箱冷藏備用。
 2. 鮮奶油打發後與冷藏之葡萄柚汁拌勻，倒入容器內再放入冷凍。每隔2小時取出刮鬆，至完全結凍為止。

備註：240C.C.為標準量杯一杯

葡萄柚乳酪蛋糕

材料：蛋4粒、砂糖8大匙、沙拉油1大匙、葡萄柚果汁(連果肉)150C.C.、乳酪粉2大匙、低



■葡萄柚乳酪蛋糕

筋麵粉200公克、泡打粉1/4小匙、葡萄柚果皮細末少許、檸檬汁少許

方法：

1. 麵粉、泡打粉過篩備用。
 2. 蛋白、蛋黃分別置入乾淨無油、無水之容器內。
 3. 蛋黃加4大匙糖以打蛋器打約3分鐘後加入沙拉油拌打均勻，再加入乳酪粉、葡萄柚果汁(連果肉)及果皮細末，攪打均勻後放入已過篩之粉類，以橡皮刀拌勻成麵糊備用。
 3. 蛋白加檸檬汁以電動打蛋器打成粗氣泡後逐次加入剩餘之砂糖，再打成硬性發泡(打蛋器抓起之蛋白不會下垂)。取1/3之蛋白與麵糊拌勻，再倒入其餘之蛋白，快速且輕輕拌勻後倒入心形烤盤，垂直摔一下即放入已預熱10分鐘之烤箱，以175°C，下層，烤約40-50分鐘至熟(細竹簽插入不沾麵糊即可)。
 4. 烤熟之蛋糕連模型垂直摔一下，倒扣在網架上冷卻。再取出蛋糕，表面撒上糖粉並以葡萄柚果皮刻成的花做裝飾，就大功告成了。
- 備註：
1. 可用不沾黏性質烤盤，若用一般烤盤須先塗油撒粉再使用，否則蛋糕不易取出。
 2. 若無乳酪粉可用片狀乳酪(3片)或做Pizza用的乳酪絲代替，但須先隔水加熱融化後再使用。