

楊桃(*Averrhoa carambola* L.)為早年由南洋所引進的果樹種類，據稱在漢代即由馬來西亞傳入我國，果實呈長心臟形，上因有五條突起的劍脊，故又有名洋桃、陽桃、五斂子等。

楊桃在本省分佈極廣，除做為庭院用樹外，商業化栽培以本省中南部山坡地區為主，其中以台南縣楠西鄉及苗栗縣卓蘭鎮最負盛名，北部因氣溫較低、日照不足，幼株易於凍死或果實易遭受寒害，栽培較少。

楊桃的品種很多，但大多是實生變異種，從初夏至翌年初春皆有各式各樣的楊桃相繼結果，比較著名的品種是秤錘種，其果型大，耐貯存，色黃帶綠。蜜絲種果型較小，色黃白，纖維細，味甜，多汁。馬來西亞種色橙黃，酸度低，纖維細，品質甚佳。除此之外，另有台農一號及酸楊桃等。

楊桃葉為奇數羽狀複葉，小葉對生，呈橢圓或長橢圓形，除冬季因低溫而會有少許落葉外，終年常綠。每年4月開始開花，直到12月尚具有開花能力，花小密聚枝幹，色呈粉紅至紫紅，並會分泌花香，只見開花期滿園蜜蜂飛舞，極為壯觀美麗。果實色澤因品種不同而有些許差異，表面有五稜突起，橫切面呈現星狀，故又名星星果，常為裝飾的好材料。



潤喉爽聲 · 涼性水果

果汁清涼可口，具有獨特風味，用途則依其風味強弱而有不同，甜味種因酸味不強，適於鮮食切片或壓榨成果汁飲用，酸味種由於過於酸澀，以醃漬成汁或製成蜜餞為主。除了果實之外，葉片、花、根及樹皮亦具有藥效，而每日飲用楊桃酒1小杯，具有促進血液循環，加速新陳代謝，活血行氣，祛風散寒，消除疲勞之功效。

中醫食療文獻

根據中醫藥古籍記載，楊桃具有的功效如下：

1.《本草綱目》(明 李時珍)：<氣味>性酸、甘澀、平、無毒，<主治>風熱、生津止渴。

2.《陸川本草》：<氣味>性寒，甘酸，<主治>疏滯、解毒、涼血、治口爛、牙痛。

3.《廣西中藥誌》：<氣味>甘酸，性涼、無毒、<主治>解酒毒、消積滯。

4.《嶺南雜記》：解肉食之毒及嵐瘴。

5.《綱目拾遺》：脯之或白蜜漬之，治不服水土與瘡者。

6.《嶺南採藥錄》：止渴解煩、除熱、利小便、除小兒口爛、治蛇傷咬症。

7.《本草品彙》(明 劉文泰)：五斂子主風熱、生津止渴，無毒。

8.《植物名圖考》：汁能吐蠱毒，能避嵐瘴，廣人以爲蔬，消豬肉毒，其味酸淡，以糯米澆之則甜，又可以蜜漬之。

一般營養成分

楊桃果實含豐富營養成分，每百公克鮮重所含營養成分有水分91%、蛋白質0.72%、脂肪0.75%、粗纖維0.23%、灰分0.36%、葡萄糖4.03%、果糖2.94%、蔗糖含量較低僅0.01%、有機酸含量爲18g/100g，其中草酸7.2mg/100g、蘋果酸46.8mg/100g，琥珀酸1.8mg/100g，枸橼酸0.36mg/100g；酸味種則含有較高量的草酸，除此之外並含有維生素A、C、B1、B2及礦物質磷、鈣、鐵等營養成分及果膠等物。

種子則含水分25%及油脂37%，其內的脂肪酸

主要爲油酸及亞麻油酸，約佔總脂肪酸68%。熱量35卡，屬於低熱量水果，其膳食纖維中木質素之含量頗高。

民間食物療法

在傳統食療上幾乎皆標榜楊桃具有潤喉、爽聲的功效，除此之外，楊桃葉、花、根亦具有療效，主要效能及用法列舉如下：

1.果實

(1)感冒所引起的咳嗽或是喉嚨不適，可以吃1-2個楊桃，1天分2-3次取用，細嚼慢嚥的吞下去，並且用少許鹽，拌勻後15分鐘再吃。

(2)促進利尿功能：以鮮果3-5枚和蜜糖30公克，燉爛服用，每天早晚各1次，可幫助排尿不順，祛除水腫。



■國內主要栽培品種之一的「秤錘種」楊桃。



■顏色較深的「馬來西亞」楊桃品系。

(3)皮膚風疹、紅腫成塊、搔癢：以5-8枚楊桃搗爛絞之，日服2杯。

(4)小便短赤、澀痛：鮮果2-3個搗爛後加冷開水1杯調勻服，每天2-3次。

(5)咽喉炎、口腔潰爛、口瘡、因火氣引起的牙痛：以不加鹽的新鮮楊桃汁，慢慢咽服，每天1-2次，能緩解症狀。

(6)痔瘡出血：鮮果2個，每天早晚各服1次。

(7)呼吸道不好的人，會有因中暑悶熱而產生的感冒現象，這時候可以糖漬楊桃60公克，慢慢嚼服。

(8)凡遇消化不良，胃腸脹氣時，可吃醋漬楊桃，依症狀分1-2次或喝200-300cc的楊桃汁，若有上吐下瀉時亦可沿用此法。

(9)楊桃汁可解酒，清熱，也可以治療因飲酒引起的作嘔、口乾舌燥，另以酸楊桃熬成湯汁後飲用，也具有醒酒的功效。

2.葉

(1)治熱渴，小便短澀：鮮葉一兩，煎湯代茶服之。

(2)治腫毒：取楊桃鮮葉搗爛敷於患處，加入95%的適量酒精調勻外敷局部，用於治療腫毒效果良好。

(3)治頑癬疥瘡：鮮葉煎湯，乘溫洗患處。

(4)治蜘蛛毒，蛇咬傷：鮮葉搗爛絞汁差搽患

處，止痛拔毒。

3.根

(1)治慢性頭風：根1-1.5兩，與豆腐4兩燉服，日服1次。

(2)治關節痛：根4兩，浸酒1斤，1星期後服用，每次服1小杯。

(3)治心痛：根4-5兩，以水煎服。

4.花

(1)治寒熱往來：乾楊桃花5-8錢，酌沖開水燉服，口服2次。

(2)解鴉片毒：花3錢，以水5-6兩煎服。

簡易加工調理

1.天然楊桃果汁

甜楊桃洗淨切片後，用果汁機壓榨成汁，即為天然楊桃果汁，再經稀釋調配蜂



■楊桃花小而密集，粉紅至紫紅，會分泌花香。

■楊桃為終年常綠的果樹。

蜜或鹽等溫熱或加冰塊後飲用。

2.楊桃酒



■蜂蜜楊桃汁，清涼解酒。



將楊桃切片後以30%糖密封貯存約六個月以上後，再經加熱蒸餾

即可得50%以上酒精成分之楊桃露(酒)。或以切片楊桃，加入米酒及糖密封2個



■蒸餾楊桃酒，酒精度50%。

月即可得簡易之楊桃酒。

3.發酵楊桃汁及蜜餞： 可延長製品保存期限

(1)糖漬：楊桃經洗淨切片後，搓揉少許食鹽，曝曬一日使稍微軟化，再分次加入75-100%的砂糖，經二個月以上即可得發酵楊桃原汁，以6倍水沖淡飲用，而楊桃片經乾燥後即成楊桃蜜餞。

(2)鹽漬：楊桃洗淨切片後，以少許鹽先行曝曬軟化，再以5-8%之粗鹽均勻灑施，經大石加壓醃漬2個月以上，即成發酵楊桃汁，經稀釋、調配糖水即可飲用。

食用注意事項

依據古代文獻《藥性考》記載：多食楊桃冷脾胃、動泄瀉。在取用時須注意下列事項，以免造成反效果。

1.身體性質較虛寒的人應該有節制取用，以免造成氣虛體弱。

2.因楊桃富含纖維質，對腸胃道機能不佳，經常腹瀉的人，不宜吃太多楊桃。

3.楊桃雖能幫助消化，但酸楊桃因含有草酸氫鉀，不宜多吃，尤其是胃潰瘍、慢性腸胃病及有腎結石之患者，少吃為妙。

4.楊桃因屬涼性水果，所以坐月子、經期或患有寒滯性咳嗽、胃酸過多等疾病時不宜食用。 圖