

鳳梨 (*Ananas comosus* Merr.) 為鳳梨科(Bromeliaceae)、鳳梨屬(*Ananas*)多年生草本植物，壽命可達50餘年，英文名pineapple。《台灣府誌》曰：「葉薄而闊，葉緣有刺，果生於葉叢中，果皮似波羅蜜而色黃，味甘而微，有綠葉一簇，形以鳳尾，故名。」

中國大陸各地通稱為菠蘿，其他別名如：王菜、王梨、黃梨、番梨、露兜子等。鳳梨原產於熱帶南美洲，現廣泛栽培於熱帶、亞熱帶無霜害地區，以泰國、菲律賓、馬來西亞、巴西、墨西哥等地栽培最多，是世界性的著名水果。

鳳梨曾是台灣三大名果之一，目前主要栽培於屏東、台南、高雄、南投、嘉義等縣；民國85年總栽培面積約7499公頃，年產量約274,113公噸，產值約40億新台幣，主要栽培品種為開英種（約佔75%），餘為雜交種。

鳳梨株高約1公尺，冠寬直徑約2公尺，葉片細長自莖基呈螺旋狀簇生而出，單株葉片數在20枚以上，多少有刺，莖長約20-30公分；頂生之密總狀花序自葉叢中抽出，小花聚合成球狀，花數約50-150朵；果實由多數子房聚生而成複果，外觀為肉質、筒狀、錐形，表面突起稱為目，是小

鳳梨可生吃，可熟食。(劉慶堂 / 攝)



鳳梨

幫助消化

花遺跡，未熟時為綠色，成熟後呈黃、赤色，果肉淡黃至濃黃；種子黑色至黑褐色，極小，但一般多不生種子；淺根系多鬚根，一般不超過地表下50公分，多分佈在30公分左右。



葉薄而闊，葉緣有刺，果生於葉叢中。

美白養顏

果實富含果酸、糖類及纖維，為主要食用部分；莖部含有鳳梨蛋白酶(Bromelain)，可做為醫藥原料及食品添加劑，葉片含有固醇類物質及良好之纖維質，可製上品宣紙等。

中醫食療古代文獻

鳳梨並非中國原產植物，而是在16世紀時由中國大陸南方(福建)傳入台灣，中醫食療及醫書典籍中，自然沒有她的芳蹤存在，而且在15世紀以前連西方文化中也找不到任何敘述，本篇僅提供以下數則，供讀者參考。

1.《植物名實圖考》：稱鳳梨為露兜子，載有：「…色香味俱佳，性熱。」

2.《嶺南雜記》：…葉密長大，抽莖結子，其葉去皮存筋，即波蘿麻布也…，去皮食肉，香甜無渣。

3.《台灣府誌》：皮似波蘿蜜而色黃，味酸甘。

4.《赤崁集》：其色淡黃，其味酸甘。

5.《台灣藥用植物手冊》：果實驅蟲、利尿。

6.《天然彩色台灣藥草》：果實含果酸和糖類，莖含有消化酵素…。

一般營養和機能成分

新鮮的鳳梨果品每 100 公克果肉中，一般營養成分約如下表。

除表中所列成分外，尚有菸鹼酸(約 0.03-0.2mg)、葉酸(約 0.01mg)、維生素 B1(約 0.05-0.1mg)、維生素 B2(約 0.02-0.08mg)及維生素 A(約 50lu)等。葉片含有麥角固醇(ergosterol)，固醇-7-烯-3 β -醇(5-stigmautena 3 β ,7 α -diol)，對小白鼠具有抗受精作用，莖含有 3,4-dihydroxycinnamic acid,4-hydroxycinnamic acid 具有抗氧化作用，幫助消化之效，果皮有利尿之效。

水分	80 - 90g	維生素 C	29mg
碳水化合物	10 - 20g	鎂	8 - 11mg
有機酸	0.6 - 1.6g	磷	6 - 21mg
灰分	0.3 - 0.5g	鈣	7 - 16mg
蛋白質	0.1 - 0.4g	硫	7mg
脂肪	0.1g	鈉	5 - 14mg
鉀	0.01-0.33g	鉍	0.3-0.7mg

機能性成分如膳食纖維(約為 0.3-0.6%)、鳳梨蛋白酶等，食用後可幫助消化；多量醣類(如葡萄糖、果糖、蔗糖)、有機酸類(主要成分以檸檬酸最多，其他亦有蘋果酸、酒石酸等)能消除疲勞。

民間的食物療養

從一般民間的食用經驗中得知，鳳梨具有利尿、治療支氣管炎、腸炎、預防便秘、及防癌等功效。僅將一般民間療法簡略介紹如下：

1. 幫助消化 預防便秘

鳳梨含有纖維質會在腸中吸收水分，刺激腸管促進腸胃蠕動，對於肉食及高脂肪飲食所誘發腸胃疾病，甚而引起癌變的危險，可以有效減少；另外膳食纖維有益糖尿病患者，維持血糖正常、平衡也有重大作用。果肉含有鳳梨酵素，有助於肉類的消化，一般人在食用油膩肉類後，不妨來點鳳梨，可幫消化，此外在烹飪肉類時，加進幾塊鳳梨，可使肉質柔軟，產生

香甜的風味，並消除肉類的腥羶味。

2. 消除疲勞 治療感冒

鳳梨含有多量的醣類可以提供人體活動所需的熱量；有機酸則能促進代謝作用，有效消除疲勞，增強體力。食用的方法，可製成果菜汁或鳳梨酒飲用，例如：使用鳳梨一顆、砂糖 300 公克、酒 1.8 公升釀造，每日服用 60 毫升左右。

3. 健胃強身 鎮定神經

礦物元素中，鉀能鎮定神經，防止高血壓及神經緊張，緩和焦躁；維生素 B1、B2 可以防止成人病、增強精力等，可製成雞尾酒飲用。做法：鳳梨 70 公克、優格 60 公克、白葡萄酒 30 毫升充分混和後，滴入白蘭地及蜂蜜數滴即可。



■ 防日晒而戴帽子的鳳梨田景觀。(曾文田 / 攝)

4. 美容養顏

防止皮膚曬黑

維生素C對於皮膚黑色素沉澱、青春痘有治療效果。一般多做成果菜汁使用，配方例如：柿葉數片、鳳梨150公克、芹菜20公克、番茄少許榨汁後再加數滴檸檬汁。

以上一般的民間食療法，多需持續食用方有療效，有興趣的讀者，也需耐心配合。

特殊生理機能

鳳梨的營養成分除上述有關膳食纖維、糖類、有機酸、礦物元素等功效外，還具有特殊生理機能，鳳梨蛋白酶(Bromelain)存在植株莖中，過去一般被廣認為可以提製消化酵素作消化藥品，但目前亦被證實可供萃

取應用於人體健康上。

在許多醫學報告中提到，有關鳳梨蛋白酶可以治療扭傷、肌肉疼痛、各種運動傷害。鳳梨蛋白酶與另一種酵素結合成胰蛋白，可以減輕泌尿系統感染的症狀。另外，鳳梨蛋白酶可以減輕心絞痛、支氣管炎等疾病。

簡易加工調理

1. 鳳梨乾


鳳梨切成片狀或碎狀，在滾水中殺菁數分鐘，浸於60。Brix糖液中約12小時，取出洗去糖液後脫水(可用脫水機脫水)，在太陽下曬乾即可。

2. 鳳梨果醬

鳳梨削皮去心，切塊以果汁機打成漿狀，混入吉利

T 15公克與砂糖100公克拌勻，加熱至濃縮終點(判定方法可用碗中盛冷水，將加熱後的果漿滴入水中，果漿可凝成膠狀沉入碗底即為濃縮終點)，趁熱裝入玻璃瓶中，加蓋後蓋子朝下放置約2分鐘，再轉回正面待涼成即可。

食用注意事項

鳳梨熱量低，水分多，含有豐富的營養分，可生吃，可熟食。台灣一年四季都有生產，尤其是春末夏初盛產季節的鳳梨，品質優良。鳳梨性涼、無毒，味甘酸，對食慾不佳者有助益，於預防腸胃癌及治療初期胃癌亦有巧妙功效，但胃酸過多的人勿多吃，胃潰瘍者宜於飯後食用。 



鳳梨乾作為茶食，很「速配」。(劉慶堂 / 攝)