

**柚** (*Citrus grandis*, Osbeck)，別名為拋(浙江溫州)、欒(福建漳州)等名稱；古籍別名為條、壺柑、臭橙、朱欒、蜜莆、香欒、雷柚、臭柚等；日名為ザボン；英名為 Shaddock、Pummelo 等。

柚原產於緬甸、印度、暹羅、馬來等地，而成為亞洲東部熱帶、亞熱帶及溫帶各地之特產，歐美栽培較少。我國東南諸省均有栽培，品種頗多如沙田柚、文旦柚、四季拋、坪山柚、墊江柚、琯溪蜜柚、晚白柚、化州柚……等。

本省柚類之栽培，依據1694年《台灣府志》記載：「柚，實大而皮厚，熟皮黃，其瓣有紅有白，味有甘有酸，人以供佛。」，可知本省早期已有種植紅肉及白肉之柚子。

至1701年又由我國福建漳州引入文旦品種，其後陸續由我國華南、東南亞及其他地區引入柚類品種，同時又有本省自生之品種。

目前本省柚類可收集到的品種，有麻豆文旦、麻豆白柚、晚白柚、蜜柚、斗柚、麻豆紅柚、紅文旦、樟柚、西施柚(泰國柚)、泰國蜜柚、琯溪蜜柚、盤古文旦、汶萊紅柚、谷川文旦，以及引自美國之Chandler與Webber shaddock等品種。1996年全省栽培最多者為



春花秋果，其瓣有紅有白，  
味有甘有酸，人以供佛。

麻豆文旦，有6,819公頃，年產量67,869公噸，為中秋節應景果品；其次為麻豆白柚892公頃，年產量8,837公噸，果實甘酸適宜，美味多汁；再者為斗柚118公頃，年產量1,150公噸；其餘品種則零星栽培。

柚為小喬木至大喬木，葉大互生而厚，卵形或橢圓形，基部闊圓形，表面濃綠色有光澤，翼葉大，倒心臟形。葉腋有刺，且葉柄、葉脈背面、幼梢具有很多絨毛。

花腋生，單一或成簇，

白色，雄蕊19~42本，花藥大而為線狀，子房倒卵形或球形，花白色、大型，花梗與花萼表面具有白色短毛。

果實大，球形、扁球形、短球形、倒卵形、橢圓形或為洋梨形，果面光滑，成熟時呈黃綠色至淺黃色，瓢囊11~18瓣，果肉顏色因不同品種而異，有白色、半透明色、淡紅色或鮮紅色等。果肉主要供鮮食，亦有少量加工，果皮含有柚皮苷等成分可供藥用，果皮、葉及花含有揮發油。



■麻豆文旦果實。

## 中醫食療古代文獻

《本草綱目》：柚子(氣味)酸、寒。(主治)消食，解酒毒。治飲酒人口，去腸胃中惡氣。療妊婦不思食口淡。(大明)。

皮(氣味)甘辛，平，無毒。(主治)下氣，宜食，不入藥。(宏景)。消食快膈，散憤懣之氣，化痰。(時珍)。

(附方)痰氣欬嗽：用香欒去核，切，砂餅內浸酒封固，一夜煮爛，蜜拌勻，時時含咽。(新一)。

葉(主治)頭風痛。同蔥白搗貼太陽穴。(時珍)。

花(主治)蒸麻油作香澤面脂，長髮潤燥。(時珍)。



■麻豆白柚果實剖面。



■柚花。

## 一般營養和機能成分

成熟果實(白柚、紅柚、文旦及紅文旦)去除果皮後，分析新鮮果肉100公克中，含水分89.4~91.6公克、熱量28~37Kcal、粗蛋白0.6~0.9公克、粗脂肪0.2~0.5公克、碳水化合物6.7~9.2公克、粗纖維0.3~0.4公克、膳食纖維1.0~1.2公克、灰分0.4~0.9公克；含豐富維生素C 32~115公絲，及維生素A 30~60國際單位、維生素B1 0.02~0.06公絲、維生素B2 0.01~0.05公絲、菸鹼素0.2~

0.3公絲等；且富含礦物質鉀110~140公絲，及鈉2~14公絲、鈣11~19公絲、鎂7公絲、磷10~20公絲、鐵0.1~0.4公絲、鋅0.1公絲等成分。

柚子果實於秋季9~11月成熟時採摘，將果皮切成5~7片後剝皮，果肉可供鮮食、榨汁或加工，果皮懸掛曬乾或陰乾後收集柚皮。春季2~3月開花時採收柚花，曬乾收集。柚子的根(柚根)、葉(柚葉)、花(柚花)、果皮(柚皮)、外層果皮(化橘紅)、種子(柚核)可供藥用。

果實中含柚皮苷(Naringin)、枳屬苷(Poncirin)、新橙皮苷(Neohesperidin)和柚皮素-4'-葡萄糖苷-7-新橙皮糖苷(Naringenin-4'-glucoside-7-neohesperidoside)。果皮含揮發油0.3-0.9%，主要成分為檸檬醛(Citral)、牻牛兒醇(Geraniol)

)、芳樟醇(Linalool)和鄰位氨基苯甲酸甲酯(Methyl anthranilate)，葉及花亦含揮發油。新鮮果汁中，亦有報告指出含類胰島素成分，能降低血糖。柚子富含有機酸，且大部份為枸橼酸，具有消除人體疲勞的作用。

### 民間飲食療法

#### (一) 果肉

柚子果肉成分含柚皮苷、新橙皮苷、橙皮糖苷，及糖類、維生素、礦物質、有機酸等營養。性味：寒、甘、酸、無毒。功用主治：孕婦食少口淡，健胃消食，去腸胃氣。寬中理氣，生津止渴，去口臭，解酒毒，治飲酒人口氣。果肉治聲啞：多食果肉可治聲啞，好歌者使聲音磁潤且宏亮。氣虛冷者慎用，感冒者勿多食果肉。

【參考配方】治痰氣咳嗽：香樂，去核，切，砂瓶

內浸酒，封固一夜，煮爛，蜜拌勻，時時含咽(綱目)。

#### (二) 柚皮

乾燥柚皮邊緣略向內捲曲，外表面呈黃棕色或枯黃色，有時呈微金黃色，極粗糙，有多數凹下的圓點及突起的油點，內表面白色，稍呈棉絮狀，質柔軟，有濃厚的柚子香氣。果皮成分含柚皮苷、枳屬苷(枸橼苷)、新橙皮苷等。性味：辛、甘、苦、溫、無毒。功用主治：化痰，消食，下氣，快膈。治氣鬱胸悶，脘腹冷痛，食滯，咳喘，疝氣等。用量約8~11公克煎湯。孕婦及氣虛者忌用。

【參考配方】(“新編中藥大辭典”)

(1)治冷腹痛：柚子皮(去白)75公克，茶芎150公克，青藤香75公克。合搗



■柚皮糖。



■柚子蔘。

成細粉。每服7.5公克，黃糖、粿糟兌服。（《重慶草藥》）

(2)治宿食停滯：柚子皮、砂仁、雞內金、側耳根、查肉、神曲。

煎服。

(3)治老年咳嗽氣喘：柚子皮，蒸雞冠油服。

(4)治老幼疝氣囊腫：柚子皮、櫻桃、八月瓜、卵子草、茴香根、香樟根、算盤子根。煎服。

註：(2)方以下出《四川中藥誌》。

### (三) 柚花

乾燥花朵呈棕黃色。花柄長1.8~2.3厘米，略彎曲，被短柔毛。花萼杯狀，扭曲，有凹陷的油點。雄蕊脫落不見，子房球形，棕黑色，花柱存在或折斷，花瓣多脫落，呈淡灰黃色，破碎或捲曲。柚花含揮發油0.2

~0.25% (浸膏)。功用主治：行氣，除痰，鎮痛。治胃脘胸膈間痛。用量約2~6公克煎湯。又花，蒸麻油作香澤面脂，長髮潤燥。（綱目）。

### (四) 柚核

柚核（柚子）成分含黃柏酮(Obacunone)、黃柏內酯(Obaculactone, Limonin)、去乙酰 鬧米林 (Deacetyl nomilin)。柚子含脂肪油40.74%，灰分2.85%，蛋白質23.87%，非氮物質11.51%，粗纖維3.09%。功用主治：治小腸疝氣，用量約8~11公克煎湯。

【參考配方】治疝氣：取種子10公克煎服另用蟬殼粉12公克調麻油敷患處。

### (五) 柚根

柚根於9~10月採收。性味：味辛，性溫，無毒。功用主治：理氣止痛，散風寒。治胃痛，疝氣疼痛，風寒咳嗽。用量約11~19公

克煎湯。

### (六) 柚葉

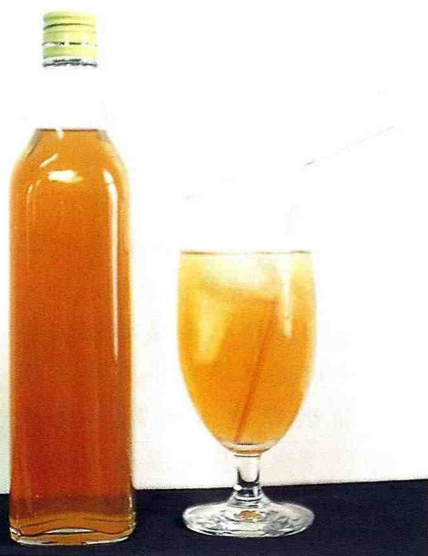
葉片成分含揮發油。性味：辛，溫。功用主治：治頭風痛，寒濕痺痛，食滯腹痛。治頭風痛，同蔥白搗貼太陽穴（綱目）。用量：內服，約19~38公克煎湯；外用，搗敷或煎水洗。

【參考食療】治感冒頭痛咳嗽：取柚子嫩葉（乾淨無農藥污染）和雞香藤葉同煎雞蛋服或乾煮豬粉腸服食。

註：上項藥用範圍及用量，須經中醫師確認後方可運用。

(七) 推薦藥膳：“台灣常用食物療效180種”

(1) 柚子燉肉：將柚子洗淨，去皮、核，切成塊，取柚子半斤與豬肉半斤。將鍋放火上，倒入豬油燒熱，下豬肉煸炒後，加入適量清水、料酒、調味料，用小火燉至熟透後，再加入柚子攪勻，起鍋裝盤即成。功效特



■ 發酵果汁。



■ 白柚茶包。



#### ■白柚茶塊。

點：豬肉，性平味甘鹹，有潤燥、滋陰補腎氣、解熱毒、潤肌膚的功能。兩物合用有滋陰補血、潤肺止咳。適用病症：陰血不足、虛弱羸瘦、肺虛燥咳、人無病可滋補強壯。

(2)臨床應用：妊娠噁心嘔吐，可取柚子8~10片，去皮、核，取汁。將汁用小火煎濃稠後，加入500公克蜂蜜、10公克冰糖、10毫升薑汁，熬成膏狀裝瓶，每次1湯匙，用開水沖服，每日兩次。

#### 簡易加工利用

柚子除可供鮮食、藥用及藥膳外，亦可供加工利用。

##### (一)柚皮糖

利用柚類(麻豆文旦等果皮較薄者除外)如麻豆白柚、斗柚等新鮮果實，削除表面油胞層，依適當大小分

切，剝皮後並去除內層較軟組織，而得到厚的白絨層，如未即刻加工時可先曬乾後集中備用。

將柚皮(乾燥者先清洗後浸水)投入3%的食鹽水煮沸15~20分鐘，倒去煮出之柚皮苦水，再倒進新配3%食鹽水，再煮沸15分鐘後取出放冷，以使脫苦軟化柚皮。

將柚皮放入流動清水中漂洗10分鐘，洗除鹽分後，用手擠壓去除水分。先以砂糖8份，麥芽糖或葡萄糖2份之比例，調製成40° Brix的糖液，將柚皮糖漬1~1.5天。再添加砂糖以提高糖液濃度至50° Brix，並以文火慢慢加熱，再調節糖度至60° Brix，加熱保持105°C左右，至柚皮呈半透明且糖度達68° Brix為止，糖漬完成取出滴糖並放冷。將研細

之白糖粉均勻撒佈在柚皮表面即成柚皮糖，最後利用不透氣的PP/PE厚塑膠袋包裝。

柚皮糖為早期民間流傳之飯後甜點，與品茗之茶食聖品。

##### (二)柚子蓼

將柚類(麻豆白柚等)果實洗淨，涼乾後切頭，挖取果肉壓汁，並將外皮日曬2~3小時軟化，其後以50%柚汁、20%澱粉(荸薺粉)、10%蜜金棗及5%香圓打細、5%甘草粉、5%蜂蜜及5%麥芽糖等，混合攪拌均勻後蒸熟，放涼後裝填入柚，蓋上切頭並以粗紅線網綁固定，用烘箱烘乾脫水，烘乾溫度第一天為50°C，第二天溫度為60°C，第三天溫度增為70°C，其後達75~80°C數小時，使含水量約為20%左右，放冷切塊包裝，即成為具有本土風味的潤喉止咳養生聖品。

##### (三)柚子茶

將柚類(麻豆白柚等)果實洗淨，涼乾後切頭，挖取果肉，外皮日曬2~3小時軟化，將挖取之果肉加入少許陳皮粉、甘草粉及打碎之生檸檬，充分混合後入柚，蓋上切頭後以白鐵絲網綁固定，用機器壓平半天後，用烘箱烘乾脫水，先以溫度50°C烘乾，其後溫度逐漸增加至90°C，最後溫度增為90~100°C約3小時，使含

水量約為4%左右，即成為柚茶塊，烘乾期間大粒柚需要3天，小粒柚只需要2天。

使用時可將柚茶塊敲成小塊用開水煮成柚子茶，或將柚茶塊敲碎磨細，再添加少許甘草粉或甜菊粉調製成茶包，以熱開水沖泡即成柚子茶，方便且口感更佳。柚子茶氣味芳香甘美，飲用可幫助消化有益健康。

#### (四) 柚類濃縮天然維生素C片

利用低溫冷凍乾燥濃縮技術，提煉製成柚類濃縮天然維生素C片，氣味精醇芳香，富含天然維生素C及多

種維生素與礦物質，為天然營養補充聖品。

#### (五) 柚類新鮮果汁

將柚類果實剝皮榨汁，因品種間及不同之栽培管理，果汁酸度含量亦不同，如酸度太低時風味不佳，可添加少許檸檬汁調味增加風味。新鮮柚類果汁中，含類胰島素成分，有降低血糖的作用；又富含有機酸，且大部份為枸橼酸，具有消除疲勞的作用。

多喝柚類果汁可消食，增加營養有益健康，但柚類果汁性寒，如氣虛及感冒者勿多食。

#### (六) 柚類發酵果汁

將柚類剝皮去除瓣膜及種子後，以果肉600公克添加砂糖150~180公克之比例，以一層果肉一層砂糖，層積填裝在缸甕或白鐵皮桶中，然後將裝填口密封，使發酵6~12個月後，倒出(或流出)液體過濾後即成柚類發酵果汁。原汁發酵液其糖度約為20~26° Brix，糖度高且含有少許酒精成分，可加開水稀釋飲用，甜中微帶甘苦，香醇可口，夏季加冰塊飲用，更清涼退火。

■

## 行政院新聞局



## 金鼎獎 推薦的優良叢書

### 經濟植物 (一)

介紹蕎麥、薏苡、芡實、樹薯、山藥、美人蕉、向日葵...等36種經濟植物之經濟效益，加工利用途徑，栽培繁殖及發展前途。(彩色精印)

■定價：380元

### 經濟植物 (二)

介紹酪梨、蒟蒻、薑黃、構樹、三七、紫蘇、油菊、蝴蝶蘭等...29種經濟植物之效益，加工利用栽培繁殖法。(彩色精印)

■定價：440元

### 青草集

介紹蘆薈、靈芝、夏枯草、金線蓮、八角蓮、九層塔、魚腥草、枸杞、毛地黃、決明子、海芙蓉、蒲公英、落葵...等60餘種青草。(彩色精印)

■定價：320元

台北市溫州街14號 郵政劃撥00059300 豐年社

洽詢電話：02-2362-8148 分機30 每次郵購另附掛號郵資60元