

酪梨，俗稱牛油果、鱷魚梨或幸福果，英名Avocado，原產於中美洲，目前已普及熱帶及亞熱帶地區栽培，主產區在墨西哥、美國、秘魯、巴西及西印度群島，本省主產區在嘉南地區。

台灣在1918~1931年陸續引進在嘉義農業試驗分所試種，部份品種結果良好，惜光復初期幾被砍光；復於民國43年農復會(農委會前身)自美國加州引進12品種，定植嘉義農業試驗分所，始奠定台灣今日酪梨的產業。

酪梨屬樟科植物，是不落葉的常綠果樹，樹高約18~25公尺，每年抽梢3~4次，在嘉南

地區開花期在12~4月，成熟期在6~7月(早生品種)，8月~9月(中生品種)及10~12月(晚生品種)，供果期長達6個月，但栽培面積及單株產量較多者為中生品種。

回顧本省引進酪梨已有40餘年歷史，但栽培面積始終無法迅速擴展，其原因是消費者鮮知享用富含營養價值的果實，有些人覺得吃酪梨很麻煩，也有些人見了酪梨果肉就噁心。酪梨果樹係淺根性，易遭颱風吹倒，而且容易發生根腐病，導致植株枯死等問題，致生產者也不敢貿然大面積種植。

成熟度鑑別

及果肉取用法

酪梨是可在樹上掛熟的水果，但剛採收的果實堅硬，味澀難食，必須經過數天的後熟方可食用，通常放在室內5~6天，果皮由綠色變成紫色，綠色品種變成淺綠或黃綠色，而且果肉變得柔軟，就是最好吃的時候，冰涼後味道更佳。

取果肉的方法很容易，首先用小刀縱切果實一周，不要切破種子，用雙手剝開果實分成兩半，用湯匙尖端輕輕挖掉

種子，再用湯匙挖取果肉，然後切成各種形狀。

營養成分及保健功能

(一)酪梨油酸可降低膽固醇

橄欖油是目前公認極佳的食用油，其含單元不飽和脂肪酸77%，多元不飽和脂肪酸9%，飽和脂肪酸14%。酪梨由Slater等(1975)分析Hass品種之脂肪得知，含單元不飽和脂肪酸88%，多元不飽和脂肪酸8%，飽和脂肪酸10%；因此可證明酪梨油酸含量不亞於橄



酪梨

異國情調的保健水果
富含纖維與不飽和脂肪酸

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

省產綠皮薄殼梨

酪梨是原產中美洲的常綠果樹。(曾文田/攝)

攪油。血液中含多量膽固醇，容易於動脈內壁沉積堆積物，易造成文明病，如動脈硬化，心肌梗塞或中風等疾病。



■酪梨的吃法比較特殊，為台南縣的飲食文化增添風情。(曾文田/攝)



飲食中的不飽和脂肪可降低膽固醇含量，由試驗得知，增加酪梨膳食的一組，前4週可能由於高脂肪及高熱量(酪梨果肉100公克含脂肪18.7公克，熱量191 Kcal)的增加而膽固醇平均較試驗前為高，但膳食8週後較試驗前降低13%。常膳食飽和脂肪最易增加膽固醇含量。

(二) 富含礦物質及維生素可減緩老化

100公克果肉含鉀720毫克、鐵0.7毫克；鉀可穩定血壓，促進排尿，排除體內多餘的鈉，可降低腦溢血的發生機率。鐵可增加體內氧氣量及輸送功能，體內氧氣不足易出現貧血、頭暈目眩、心悸及呼吸困難等症狀。維生B群，尤其100公克果肉含B20.22毫克，維生素A(β型胡蘿蔔素)含量為其他果實的3~30倍，維生素E3.5毫克/100公克，維生素C4~13毫克/100公克。

綜合上述維生素群的保健功能，可促進人體生長發育、抑制糖尿病、口腔炎、舌炎及角膜炎，增強肝機能消除疲勞。可抑制癌細胞的生成，並促進受傷細胞恢復功能，減緩衰老速度及預防感冒。

(三) 富含纖維可預防大腸癌

100公克果肉含纖維2.2公



■酪梨蝦仁。

克，常膳食酪梨，可防止便秘(筆者經驗第三天即發生效果)和預防大腸癌等功效，並刺激消化道，增加其活力，縮短食物通過消化道的時間，增加糞便量，即清腸的作用；如果由於便秘而有害物質被腸吸收，最終從汗線和皮脂腺分泌出來，導致皮膚粗糙、長粉刺。

據Anderson(1990)報告：「攝取高量纖維可降低心臟與血管的疾病，……有治療冠狀動脈心臟病的效果」，此報告亦指出果膠性纖維(pectin fiber)可減少血清中膽固醇含量達11%。實際上，酪梨可溶性纖維含量為蘋果的4倍。

酪梨食譜

(一) 酪梨蝦仁

材料：

酪梨一個，蝦仁二兩。

調味料：

(1)鹽1小匙，酒1大匙，胡椒粉1/4小匙。(2)沙拉醬或千島沙拉醬3大匙。(3)薑末1大匙，醋1大匙，糖1小匙，鹽1/4小匙，麻油1/4小匙。

作法：

1. 酪梨縱切為二，取出果核，剝去外皮，再橫切成半圓形，備用。
2. 蝦仁以鹽略搓，以水洗乾淨後，瀝乾，加調味料(1)浸泡20分鐘後入滾水燙熟撈起，置於盤中，旁邊圍上半圓形之酪梨片(2)或(3)即可食用。
1大匙=1湯匙=15C.C.
1小匙=1茶匙=5C.C.



■酪梨拼盤。

(二)酪梨拼盤

材料：

嫩豆腐一盒，皮蛋四個，酪梨一個。

調味料：

柴魚片2大匙，醬油1大匙，冷開水4大匙，糖2大匙，蔥末2大匙。

作法：

1. 嫩豆腐自盒中取出，置於盤中央。
2. 皮蛋去殼，一切為二備用。
3. 酪梨洗淨，縱切為兩半，取出果核，剝去外皮，再橫切成半圓形塊狀，與皮蛋排於盤中，置冰箱冰涼。
4. 食用前淋上調味，清涼爽口。

(三)蒜香酪梨

材料：

熟透的酪梨一個。

調味料：

蒜泥1大匙，薑末1大匙，醬油1大匙，冷

開水2大匙，糖1匙，麻油1小匙。

作法：

1. 酪梨一個，洗淨，縱切為二半，取出果核。
2. 調味料調勻後，倒入，食用時以小湯匙搗出。



■蒜香酪梨。



■翠綠早餐。

(四)翠綠早餐

材料：

酪梨1個，土司麵4片，牛奶一杯。

作法：

酪梨洗淨，切開，去果核及皮，切成片狀，夾入土司麵包即可食用，配上牛奶即成一道速簡可口的早餐。

(五)油梨肉絲

材料：

酪梨(綠)一個，前腿肉絲四兩，沙拉油2大匙。

調味料：

(1) 醬油1小匙，米酒1大匙，太白粉1小匙。

(2) 鹽1/2小匙，味精1/2小匙。

作法：

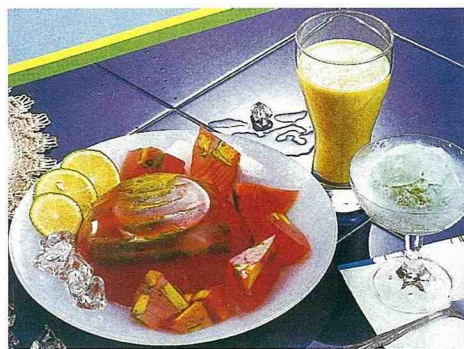
1. 肉絲加調味料(1)拌勻備用。
2. 酪梨洗淨，削皮，切小片備用。
3. 起油鍋，入油2大匙將肉絲炒至變色，隨即加入酪梨片及調味

料(2)快炒數下即可起鍋。

備註：喜食辣者，可酌加紅辣椒同炒。



■油梨肉絲。



■酪梨甜點。

(六)酪梨甜點

1.酪梨果汁

材料：

酪梨半個，鮮奶1杯，糖3大匙，碎冰1/2杯。

作法：

酪梨去果核及皮，切小塊入果汁機中與鮮奶、糖、碎冰充分攪拌勻盛入杯中供食。

2.酪梨果凍

材料：

酪梨一個，洋菜半兩，水6杯，小紅莓果汁1/2杯，糖1/2杯。

作法：

- (1) 酪梨洗淨，去果核及皮，切片備用。
- (2) 洋菜先泡水30分鐘後撈起，加入6杯水煮溶後，加糖、小紅莓果汁煮開，最後加入酪梨片，倒入模型內，待冷入冰箱冰涼供食。

3.酪梨冰淇淋

材料：

酪梨2個，雞蛋4個，鮮奶4杯，糖1 1/2杯，太白粉(質優)2大匙。

作法：

酪梨去果核及皮，蛋去殼後，將所有材料放在攪拌器內攪打4~5分鐘充分混合後，倒進冰淇淋打拌器中，打成冰淇淋狀，或送往冰淇淋店代打均可。圖