

2002

餐桌上的菜園



梨園春曉

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 宜蘭縣三星地區農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂

梨，薔薇科梨亞屬梨屬多年生落葉果樹，梨屬有30多個種，主要原產於地中海高加索及中國等地區。在台灣、韓國及日本地區栽培種為砂梨，又稱東方梨，果肉脆，不需要經過後熟就能食用，而西洋梨果肉則需要經過後熟變軟後才能食用。

台灣低拔地區栽培品種主要為橫山梨，是早年先民自廣東引進栽培於新竹縣橫山地區，之後逐漸擴展至中部地區。民國48年東西橫貫公路開通後，自日本引進高需冷性梨品系，於高海拔之梨山山區栽培成功，因此梨山地區成為溫帶梨之重要產地。由於栽培技術的進步，每年春季，農友將溫帶梨花穗剪枝，嫁接於橫山梨枝條上，長成之高品質梨俗稱「高接梨」或「寄接梨」。

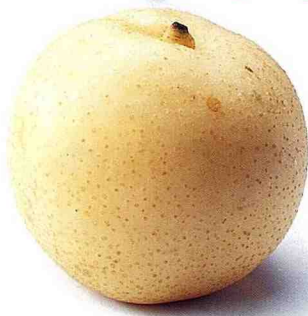
橫山梨由於品質較差，銷售價格不理想，多數農友已轉作成高接梨，另自91年台灣加入WTO後，日本、韓國梨的進口也對溫帶梨造成嚴重衝擊，因此台灣高接梨的栽培將成為主流，由於品質佳，產期在5~9月不受進口梨之影響，甚至可為台灣梨打造出一條明亮的出口通道。

三大品系

一、橫山梨

俗稱「粗梨」，植株強健，低溫需求量低，果實大，果心小，質地粗，略帶酸味，無法長期冷藏，價格低，故栽

台灣梨 內外銷前景看好



培面積逐年減少，其產期在8~9月。

二、高接梨

利用橫山梨徒長枝為砧木，而以高品質日本梨之花芽為接穗，在12~1月間進行嫁接，嫁接後約一個月開花、結果。依嫁接時期與品種不同，在6~8月間收穫高接品種之果實，此種果實稱為高接梨。目前主要品種有豐水梨、幸水梨、新興梨、新世紀梨等。幸水梨收穫期最早，約在6月上旬；豐水梨及新世紀梨在6月中旬至7月上旬；新興梨收穫期最晚，在7月上旬至8月上旬。

三、溫帶梨

高需冷性品系梨，都栽培於高冷山區，主要分佈於梨山地區，品種以日本品系為主，大部分栽培品種為新世紀梨，其他少部分栽培廿世紀梨、菊水梨、豐水梨、新興梨等，產期在9月上旬至下旬。

高海拔栽培品種大部分為青皮梨，經遮光套袋後，果皮變為白色；而低海拔之高接梨大部分為褐皮品種，經套袋後果皮轉成淡黃色。果皮顏色與

果肉之肉質細緻與否無關，不套袋之原色梨更清脆。

選購要領

梨含糖類、纖維、維他命C、磷、鈣、鈉、鐵等，有清心潤肺、順暢通便、化痰止咳的功效。梨除了冰涼食用為消暑佳品外，將帶皮的梨子和冰糖一起蒸煮，尚有潤喉爽聲的效果。在選購梨子時，只要挑選果粒完整、無病蟲害、無腐損、無壓傷、新鮮、堅實即可。

五個品牌

國產高接梨產期在6~8月，且依不同品種，冷藏期可持續2~3個月，在產期上具時間之相對優勢，不致於因加入WTO而受到衝擊，反而還有機會外銷擴展通路。目前國產品牌梨有青果社台中分社台中集貨場之「金甜園」、台中縣石岡鄉農會之「金碧」、和平鄉農會之「果珍極品」、宜蘭縣三星地區農會之「三星上將」、新竹縣竹東地區農會之「竹東五峰」等五個品牌，其中「金甜園」已通過政府認證，其他則申請認證中。由於國產品牌梨的申請、認證手續極為嚴格，且有很多單位在做把關工作，其品質之好無庸置疑，消費者大可趁此產期多加選購。

圖



在 民俗偏方中，梨可以治咳祛痰，清解毒熱，加上味甜多汁，炎夏裡本就受人喜愛。梨的熱量不高，每100公克約50大卡，主要的熱量營養素是碳水化合物，還含有膳食纖維，豐富的鉀，和少量的維生素C（表一），這些營養素組成與各種有名的蘋果非常相似。因此，許多利用蘋果的飲食設計，都可以用梨來部分替代，例如坊間有名的蘋果減肥餐，如果從營養科學的原理來分析，也可以變身為水梨減肥餐、綜合水果減肥餐，一方面改變口味，另一方面獲得食物多樣性的益處，因為除了主要營養成分之外，不同的食物還有許多不同的微量成分，可能提供不同的保健功效，以梨而言，清熱化痰的效益就非蘋果可比了。

平常談到食物的營養成分，大家最重視的都是所謂的「固型物」部分，水分通常令人聯想到「灌水」、「稀釋」等負面的印象而被忽視，更談不上珍惜寶貴了。但是今年4月以來遭遇旱災缺水的危機，重新喚起人們對水分的重視。

水是人體必需的營養素，平常因為取得容易而常被忽視或輕看。水的重要性僅次於空氣；人若窒息超過20分鐘就會死亡，可以數週不吃食物，卻只能兩三天不喝水，因為成人脫水量達體重2% 就會極度疲倦，血液粘稠度增高，喪失食慾，極端不舒服，脫水量達體重的20% 就瀕臨死亡了。因此



調整體重時，要避免脫水減重的假象和危險。

水是身體的重要成分，佔體重的比例因年齡和性別而有不同，成人約60%，新生兒約70%，早產兒高達80%；男性比女性略多。水在體內參與許多重要的生理和生化反應，例如：協助維持體溫恆定；是良好的溶劑，許多營養素與代謝廢物溶於水中以運送或排泄；提供代謝反應進行的環境，並且參與反應。

人體對水分必須維持精妙的平衡，換言之，每天攝取的水量必須相等於排泄流失的水量，才不至於造成脫水。體內水分流失的方式，最明顯的就是排尿，常人每天約有1300毫

升的尿量，隨著尿液把水溶性的代謝廢物送出體外。另一個方式是流汗，天氣炎熱時，藉著皮膚表面水分的蒸散來排除體內過多的熱量，這是夏天最常見的體驗；即使不流汗的日子，這種蒸散作用也在不知不覺中進行，大約可以散失水分500毫升。肺部的呼氣也帶有水氣，每日大約400毫升。糞便中有少量水分，大約是200毫升。這些方式流失的總合大約2400毫升，代表正常成人每日的水分需要量或補充量。

水分的獲取來自食物、湯汁、飲料與白開水。平常不必斤斤計較喝水量之多寡，因為如果喝水量不足，就造成脫水，使人自然產生渴感而自動補充

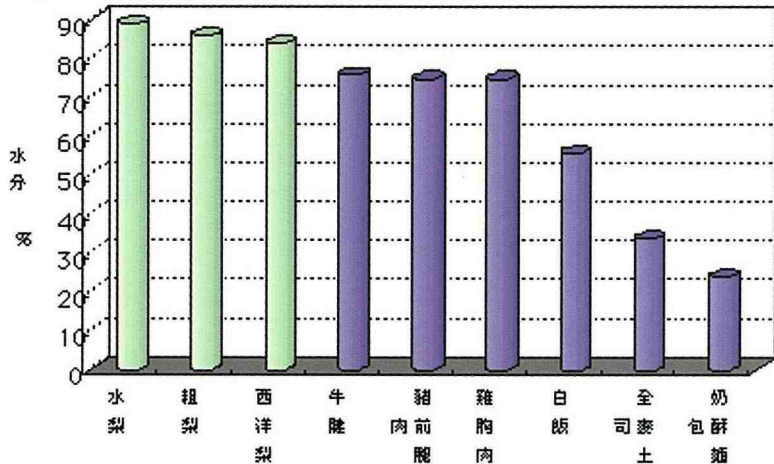
表一、梨的主要營養成份（每100公克）

	熱量 (大卡)	碳水化合物 (公克)	纖維 (公克)	Na (毫克)	K (毫克)	維生素C (毫克)
水梨	38	9.4	1.6	12	110	5
西洋梨	57	14.8	3	36	120	8
粗梨	47	12.6	1.8	9	120	3
五爪蘋果	48	12.9	1.6	4	100	2.1
富士蘋果	45	11.6	1.2	3	110	2.0

水分；如果飲水量超過需要，多餘的水量會以尿液排出體外。尿液是由腎臟過濾血漿而成，每天最大的排尿量可達15公升，因此，只要腎臟功能正常，不必擔心喝水過多。

人體所需要的水分必須由飲食供應。生鮮食物由動植物組織構成，所以含有水分，重量比例大約是肉類70%，蔬菜水果高達80%以上（圖一）。各種湯汁與飲料都含有水分，濃湯或牛奶85%，果汁約90%，可樂汽水等約90%，低卡的可樂汽水、礦泉水或茶幾乎是100%。水果有豐富的水分，並有天然的芳香，不必假借人工香

圖一、梨與多種食物的水分含量比較



料或甜味劑，勝過市面上許多加工飲料。

國人稱梨為「水梨」，值此盛產季節，水

果要多吃才會水（台語），吃梨有理，不必相讓。 圖



師傅出招

贊助者 / 兄弟大飯店 · 主廚 / 溫仁景



干貝海鮮梨盅

材料：

梨子4個、鮮干貝2兩、蟹肉2兩、蝦子4條。

調味料：

酒少許、薑片2片、鹽少許。

作法：

1. 將梨子挖空備用。
2. 將蝦子、蟹肉、鮮干貝用酒、薑片川燙去腥，並加入少許的鹽拌勻備用。
3. 將做法2.的材料，放入已挖空的梨子中間，用大火蒸約5分鐘即可。

附註：

1. 梨子越小越好。
2. 可搭配任何海鮮或肉類。
3. 海鮮的鮮美配上梨子的清甜，美味爽口。 圖



三星星鄉地處蘭陽溪南岸中段，地勢較高、排水良好，夜間承受上游山谷由梨山吹來之冷風，使該地區之日夜溫差加大、水氣充沛，形成特殊之地理環境，有利於梨樹的生長，所生產之「上將梨」品質極佳，果肉雪白、肉質細嫩多汁、果心細、甜度高、口感清脆，同時開放遊客觀光品嚐選購，頗受全省各地消費者喜愛。

三星上將梨之由來，因「三星」之地名與軍階之三顆星「上將」同，故將三星地區果農所生產之寄接梨取名為「上將梨」，代表至高無上、果中極品。

先進的農業科技

「三星上將梨」採用寄接梨之生產模式，即應用農業科技，將具有抗高溫及病蟲害抵抗力強、根部不易腐爛之野生梨（俗稱烏梨）培育繁殖當砧木，生長約一年再嫁接橫山梨之花苞，種植於本田供寄接梨母樹用，經3~4年後，培育健全的徒長枝，於每年的元旦前後，再高接原應生長於海拔1500公尺以上高品質之各種東方梨（如豐水、新興）等品種，於6~8月間成熟生產所謂高品質之上將梨，以應消費者需求。以9年生植株為例，每分地扣除生產成本後，仍有10萬元左右之收益，對農村經濟之繁榮，具有實值效益。



「三星上將梨」名氣大開，已建立品牌信譽，值得消費大眾選購與信賴。

因寄接梨每穗生長梨果多，且有不良果應加以疏果，留3~5果為宜，可留第2~5果位為佳。疏果期以謝花後25天左右展開第1次疏果，隔15天行第2次疏果，第3次疏果在套袋前全部完成。一般農民為了省時、省力、省成本，皆以噴植物賀爾蒙來增大果實，品牌「上將梨」本著保持地方特色，不噴植物賀爾蒙保有香甜多汁特點。

三、套袋

結果後40~50天，即幼果期套紙袋，幼果期套袋用紙袋開口處利用硫磺水200倍浸漬後風乾再套袋。套袋前利用晴天氣候連續每隔3~4天噴藥一次，套袋乃健康「上將梨」果實的護身符，它能隔離農藥的污染及避免病蟲害侵入，再者防止強烈陽光照射，以優良果實提供消費者使用。

四、病蟲害防治

梨樹的病蟲害約有8種：
 1. 梨瘤蚜，2. 梨綠蚜，3. 介殼蟲類，4. 二點葉蟥，5. 梨黑星病，

嚴謹的生產管理

一、嫁接

利用橫山梨母樹種植4年後所生長之徒長枝，於國曆12月下旬~1月中下旬之間為嫁接適期。嫁接用梨花苞應於嫁接前3~4週由梨山果園剪取所需花苞枝條或由日本進口花苞，冷藏於2℃左右低溫下約500~600小時左右。接前花苞枝條必須消毒，以防病原菌潛伏，取出涼乾後再剪取所需芽苞進行田間高接作業。

目前除傳統花苞套袋方式外，為節省人工，並採用花蓮區農業改良場研發石蠟液花苞包裹法，穩定開花著果率，高接後約25~30天，當看見白色花瓣含苞待放時即接穗除袋的適當時機。

二、疏果



■ 就在蘭陽平原生產高品質的「三星上將梨」，歡迎大家蒞臨品嚐。



■ 鳥梨嫁接橫山梨後當「寄接梨」母樹用。



■ 四年生橫山梨母樹間生育狀況。



■ 三星地區水田轉作「寄接梨」生育環境甚為適合。



■ 栽培「上將梨」先利用鳥梨當砧木田間培育情形。



■ 利用橫山梨母樹生長之徒長枝條寄接不同水梨花苞，誕生「三星上將梨」。



■ 寄接花苞主要品種為新興梨及豐水梨，削切芽苞現場。



■ 經剪切後之每個花苞，等待派上用場，栽培水分多又好吃的「上將梨」。



■ 「寄接梨」果樹間倡導草生栽培，有利土壤水分保持及根群發育。



■ 利用橫山梨生長之徒長枝嫁接「上將梨」。



■ 嫁接完成之花苞發育狀況。



■ 經20~25天左右芽苞開花時，須解除套袋。



■ 「三星上將梨」幼果生長情形，套袋前應行疏果、摘除葉片及嫩芽。



■ 「寄接梨」在三星栽培開花情形良好。



■ 已剪除嫩芽及葉片之「上將梨」套袋前果實現況(新興梨)。



■ 已剪除嫩芽及葉片之「上將梨」套袋前果實現況(豐水梨)。



品牌品質規格標準表

項目	說明	測定方法	備註
品質標準	同一品種、果型完整、成熟適度、色澤橙黃色亮麗、果面清潔、無腐爛、無壓傷、無病蟲害及其他傷害、口感佳、有脆度、清甜、汁多。 甜度11度。	目測及官能品嚐 糖度計	
規格標準	9A(304至340公克，每層12粒裝) 10A(341至378公克，每層10粒裝) 11A(379至415公克，每層9粒裝)	磅秤	
包裝方法	1. 精美小包裝，每盒8至10粒裝，約3至3.5公斤，四盒子母裝箱約12至14公斤。 2. 二層式托盤包裝(每盤9、10、12粒裝)，每箱約7.2公斤，分粒數及定量包裝。	磅秤	
標示	1. 品牌商標及產品編號印於正面明顯處，吉園圃標章印於包裝盒合適版面。 2. 文字標示：產品名稱、品牌、品種名稱、重量、生產單位、地址及電話。 3. 包裝盒內置服務卡內容包括：食用及儲藏方法建議，最佳美味期限及生產單位地址，聯絡電話。		

6. 梨黑斑病，7. 梨炭疽病，8. 赤星病。病蟲害防治方法請參考植物保護手冊。

五、採收

自開花後，約經過5個月的時間可達成熟期，簡易辨認方法為：至田間摘下果實橫切，如內部種子黑色表示已成熟，即可採收，採收時連同套袋自底部剪下，小心搬回集貨場。

周全的行銷策略

一、集貨·分級·品牌

1. 集貨：共同集貨是班「共選共計」基本要件，經過班會決議排定出貨日期及時間，參加班員者應遵守約訂規定內集貨，由班員共同參與及以雇工方式來分級包裝，作好選別前作業。

2. 分級：消費者對寄接梨品質及選別非常重視，應確實嚴格加以分級，由班員推派品管員以無私盡職的心，依形狀、大小、色澤、成熟度、糖

● 管理週期簡表

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
管理週期	嫁接期	開花結果期	幼果期	疏穗疏果套袋	中果期	成熟期	採收期	果樹養分蓄養期	(禮肥施放)	枝整形	休眠期及果樹修	

度、病蟲害危害情形、品質等分級，目前三星上將梨分級標準計有七級，並以精美禮盒包裝，然後訂定合理價位，讓消費大眾吃的安心及信用。

3. 品牌品質規格標準(如上表)。

二、品質與市場優勢

1. 三大特點

(1) 三星地區之氣候和土壤以及早晚溫差、地下排水好，非常適合上將梨之生長，不但產量高、品質優，而且果肉雪白、香甜清脆、汁多爽口，吃過的人均讚不絕口。

(2) 三星地區無工廠污染，且又是蘭陽平原水源最上游，

因此無論是空氣、土壤或水質均最純淨，不受污染，況且農會又經常傳授果農安全用藥常識，並於採收前須經農藥殘留檢測合格方可上市銷售，故「三星上將梨」是消費者絕對可放心去大肆咀嚼的安全水果。

(3) 三星地區生產的上將梨因氣候環境因素影響，故每年6月底至7月初即可採收，比梨山地區提早約45天，但比中南部晚約15天，因產期差異所以售價相對提高，無形中增加果農收入，「三星上將梨」不但具備精緻、新鮮、安全之產品特色，口感佳、汁多味甜特性，於市場上頗有競爭力。



■ 成果後 40_45 天，即幼果期套牛皮紙大型紙袋(四層紙袋)，確保「上將梨」無農藥污染，讓消費者吃的安心。



■ 高品質的「三星上將梨」果實外觀。



■ 採收果實並經解除套袋，裝入容器內現場。



■ 「上將梨」採收搬運回包裝場情形。



■ 利用磅秤或重量選果機，經嚴格分級包裝作業情形。



■ 早期開發「三星上將梨」栽培成功之李坤養班長，親自在果園採收實景。



■ 高品質豐水梨經貼「上將梨」商標品牌，嚴格分級包裝，品質倍得信賴。



2. 品牌計劃

「品牌是品質的保證，品質是品牌的後盾」，沒有品質，就沒有明天，沒有品質，消費者離開市場，21世紀是消費者主權的時代，市場趨勢、消費者肯定及喜愛，往往影響產品價值及品牌行銷，我國加入世界貿易組織(WTO)面對進口壓力，國內農產品勢必產生競爭與衝擊，惟有好品質才能在市場建立口碑，打響知名度，當產品於市場小有名氣後，品質確保及穩定供貨是產品行銷，永續經營主要條件，為了讓消費者，買了放心、吃了開心，「誠信」實為重要，對產品責任及保證，是讓消費者有信心，繼續消費購買產品動力。

3. 精益求精

(1) 品牌包裝：品牌「三星上將梨」由產銷班嚴格共選共計方式禮盒包裝，以規格化、標準化、一致化高品質新鮮上市供消費者送禮、家庭食用。

並加強產品儲藏設備，明顯區隔品牌水果品質差異，以高品質作保證，穩定品質及供貨，使品牌「三星上將梨」產品行銷通路更加暢通。

(2) 品牌的宣傳：配合宅急便全省運送便利及運用電子商務理念，加強品牌宣導有效行銷，並利用文宣、網路、促銷活動、展售會，都是介紹品牌的最佳機會。

(3) 行銷通路：果農負責生產高品質的產品，而輔導單位尋找通路，盡所能的找到買主，以據點的方式，由點至面，因循漸進，或以超市為行銷對象，來打通市場脈絡，讓班員無後顧之憂，班員種的開心，消費者吃的安心，輔導單位也才能放心。

三、夏天的年度盛會

好山好水出好吃的上將梨，歡迎大家來「三星呷好吃的上將梨」。今年6月中、下旬開始，首先登場的有豐水種上

將梨，三星地區農會已決定於7月5日舉辦豐水梨及7月25日新興梨之果品評鑑活動，本(91)年度氣候良好，產量預估可達1,200公噸，比去年增加20~25%，即將展開一系列的促銷宣導活動：

(1) 自7月6日至8月18日配合宜蘭縣政府童玩節期間於冬山河親水公園停車場內辦理「三星上將梨」果品品嚐促銷展售。

(2) 7月13日及14日兩天擬配合台北市農會申請在台北市建國花市辦理「三星上將梨」促銷展售活動。

(3) 7月中旬結合鄉內舉行大型促銷大會及與大同鄉玉蘭休閒農業區舉辦茶香節合辦「上將梨」之促銷展售。

(4) 經與統一超商及宅急便結盟，今年特為「三星上將梨」宣導促銷配送，全省3,026間分店門市部全面促銷廣告，自6月24日至7月24日，為期一個月期間，並接受全省消費大眾

訂購，以豐水梨8粒裝及9粒裝禮盒二種規格為主，凡消費者訂購「三星上將梨」，會以最迅速之處理方式(2天內)配送完成，歡迎大家告訴大家，要呷好吃的上將梨，行動要快，絕對讓您滿意。



「三星上將梨」果品評鑑，可促進果農加強品質提升及消費者認同。