



水果冷知識大揭密：您知道這些水果的有趣事嗎？

文・圖／陳思如、李文豪、朱堉君

臺灣被稱為「水果王國」，孕育許多各式各樣的水果，更有多元的品種適合不同喜好的消費族群。這些美味的水果看似日常，其實蘊藏許多「水果冷知識」，如常吃的番石榴竟然是維生素C的「隱形冠軍」；人家說「鳳梨頭、西瓜尾」比較甜，您知道鳳梨頭是指哪裡嗎？食品添加物中的肉類「嫩化劑」成分是來自熱帶水果；香氣濃郁的百香果，居然不是手採的。在品嚐這些寶島美味的同時，一起來了解這些水果冷知識吧！

番石榴是「維生素C之王」，維生素C是重要的抗氧化物，也參與膠原蛋白的合成。依據衛福部食品藥物管理署的「食品營養成分資料庫」，國產的珍珠拔果實每100克含有193毫克的維生素C，紅心番石榴則每100克含有214毫克的維生素C，大約是進口綠色奇異果的2.8倍。依據國民健康署「國人膳食營養素參考攝取量及其說明」，維生素C每日建議攝取量為100毫克，吃幾片番石榴，就足夠滿足一日維生素C的建議攝取量。

鳳梨是臺灣外銷量第一的水果，滋味香甜，深受國內外消費者喜愛。俗語說：「鳳梨頭、西瓜尾較甜」，而「鳳梨頭」是指哪個部位？鳳梨的果實屬於「多花果」，是由許多小果（果目）組成的，每個果目都來自一朵小花；開花時，從花序底部開始一圈一圈往上順序開放，整個過程大約三週。由於底部的小果最早發育，當果實採收時，底部的果目成熟度最高，此處酸度較低、糖分較高，所以「鳳梨頭」是指果實底部，並不是靠近冠芽的那一端。至於網傳「鳳梨倒著放會變甜」的說法，只是常溫環境擺放後酸度下降，糖酸比提高後更加順口，並不是糖分有移動的情形。

水果除了美味和營養以外，內含的酵素也能在料理時幫上忙，市售的肉類「嫩化劑」成分是蛋白質分解酵素，而這些酵素的來源常是木瓜裡的「木瓜酵素」或鳳梨的「鳳梨酵素」。成熟果實中木瓜酵素和鳳梨酵素的活性較低，所以，木瓜酵素常是使用青木瓜做為萃取的原料，而鳳梨酵素主要是以鳳梨採收後殘存的植株莖部做為原料。這是鳳梨果實生產後田間殘存植株有效加值利用的方式，而莖葉分離之後的葉片，還能抽取鳳梨纖維，取代棉花纖維或石化纖維，達到減碳目標。

最後，百香果的採收方式也充滿趣味，和許多水果需要人工摘採不同，百香果是藤本植物，臺灣主要栽培品種是「台農1號」，常見的栽培方式是讓藤蔓於水平棚架生長，當果實掛果至自然成熟後，自行掉落至棚架下事先架設好的吊網中，再用水盆集中收取。部分品種像「滿天星」或「黃金」百香果，不易落果，才會由農民手採。百香果果實若重摔後，內部果肉可能剝離，使果汁酸化，因此掛網採收自然落果的方法，不僅確保果實達到最佳成熟度，還能避免果實摔落地面而受傷。

臺灣四季盛產多樣水果，每一種背後都有耐人尋味的科學奧秘與栽培故事，從營養價值、加工加值到採收技術，都展現出水果世界的多樣與精彩。這些「水果冷知識」，讓人看見的不只是日常餐桌上的美味，更蘊含著深厚的科學原理與農人的智慧，下次品嚐時，不妨也想起這些有趣的知識，讓味蕾體驗多一分驚喜，心中更添一份對土地的讚嘆。



番石榴富含維生素C



鳳梨花由花序底部開始向上開，底部的果目較成熟、糖度較高。



鳳梨採收後植株的莖部可用來萃取鳳梨酵素



百香果以水平棚架栽培，果實自然成熟後落於吊網，再集中收取。