

楊桃五稜呼五斂

楊桃五稜呼五斂。西元一五九〇年明·李時珍【本草綱目】曰：「五斂子，出嶺南及閩中，閩人呼爲楊桃。」而西元三〇四年西晉·嵇含以所聞嶺南草木敘述而成【南方草木狀】曰：「五斂子，味極酸，上有五稜，如刻出。南人呼稜爲斂，故以爲名。以蜜漬之，甘酢而美。出南海。」【本草綱目】又曰：「其大如拳，其色青黃潤綠，形甚詭異，狀如田家碌碡(註)，上有五稜如刻起，作劍脊形。皮肉脆軟，其味初酸久甘，其形如柰。五月熟，一樹可得數石。十月再熟。以蜜漬之，甘酢而美，俗亦曬乾以充果實。又有三廉子，蓋亦此類也。【異物志】云：「三廉出熙安諸郡。」南人呼稜爲廉，雖

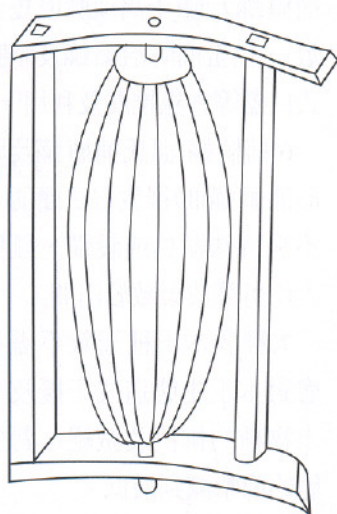
名三廉，或有五至六稜者。食之多汁，味甘且酸，尤其與眾果參食。…主風熱，生津止渴。」【食物本草】亦收載。以上「南海」、「熙安」皆出南方廣洲相關郡置。此外，歷代諸家本草未載此物，足證此物不爲北方文獻引用及使用。

楊桃爲酢漿草科(Oxalidaceae)植物五斂(*Averrhoa carambola* L.)的果實。據考據原產地大致在印度尼西亞摩洛加群島。東南亞栽培歷史已甚久。臺灣在二百年前，由早期移民從中國華南引進，臺灣全島普遍種植，但以臺灣中南部爲盛

註：

礪碡實即陸軸(見【齊民要術】)，此農具在北魏時已創始，惜未有圖譜，因此礪碡與陸軸的構造，究有無差異，無從論定。礪碡長三尺，大小不等，用木或石造成，外面有斛稜。斛稜形的礪碡主要用於碎土及平土。

王啓柱。1994。中國農業起源與發展～中國農業史初探(下)。pp.735。





產區，因本品性喜高溫多濕；而北部氣溫稍低，故較少種植。繁殖可用播種、壓條、切接或靠接四法，唯播種變異大，易變為劣種。幼苗經種植二年可開花結果，果期長，一年有八個月可見花和果。

楊桃可分為酸味種和甜味種兩大類，酸味種花瓣深紫色，果實較小，味酸，供加工用，可製果汁、蜜餞或製罐頭；甜味種花瓣淡紫色，

果實較大，供鮮實，含水量高，清甜的風味特殊。一般楊桃一年可採收三到四次，高品質的果品一年採收二次，從開花至收穫，夏季約需四個月，冬季約需五個月。

臺灣栽培的楊桃品種多達十五種以上，包括：竹葉種、歪尾種、五汴頭種、南洋種、白絲飽斂種、青乾飽斂種、二林種(軟枝楊桃)、蜜絲種、新高蜜絲種、大有

種、石斬種、廣東厚念、酸味種、甜味種、ML-F-7、ML-F-8，突變1、2、3等三種。目前栽培約有十五個品種，且變異種不斷產生，過去如五汴頭種即是彰化縣永靖鄉五汴頭實生株選出的品種。二林種即是彰化縣二林鎮洪老評先生庭園中，一株變異種繁殖而來的，一般均為軟枝楊桃。竹葉種是在員林鎮湖水坑楊桃盛產地發現的。

楊桃鮮果肉含水分約91.7%，蛋白質0.72%，脂肪0.75%，粗纖維0.23%，灰分0.42%，醣類3.4%。包括草酸、檸檬酸、蘋果酸、蔗糖、果糖、葡萄糖和微量脂肪。種子含水分25%，油37%，維生素B₁、B₂等。

楊桃果汁含糖量約百分之十，一公斤含熱量約220~250卡路里。酸味種含糖量更低，果汁風味佳，是理想飲料。

【中藥大辭典】記載楊桃性味：甘、酸，寒。其保健功能為清熱，生津，利水，解毒。可用以治風熱咳嗽，

煩渴，口糜，牙痛，石淋。臺灣民間經驗，用於聲音沙啞、喉痛。上述傳統使用經驗係以「五臟補瀉要義」所云：「肝苦急，及食甘以緩之，以酸瀉之；肺欲收，急食酸以軟之，以酸補之」之義。而傳統醫學「補瀉要義」又係植基於「補其不足，瀉其又餘」，彼此之間相關之「寓瀉於補；寓補於瀉」之相因相襲、相輔相成，其實即隱含於「吸收與排泄」之代謝達致陰陽平衡狀態。故若夏季濕熱，用以清肝膽經濕熱，使濕熱下注，通行二便以去濕熱；秋燥喉嚨乾啞，又為防上呼吸道感染，故以酸味用之生津，既以潤喉，又防菌毒侵襲。此亦符合傳統醫學養生之「夏宜酸、宜苦；秋宜少辛、多酸」之酸味之用。

楊桃為多水分水果，果汁清涼可口，更有獨特的風味，除生食外，亦可製罐、製汁、果醬或蜜餞，尤其釀酒更是醇香美味。酸味品種均製蜜餞或果汁，將酸楊桃切片，搓揉少許食鹽後，曝



曬至軟化，浸泡糖水即成楊桃汁；若將之熬糖即成蜜餞，內有鹽、酸、糖，確是名符其實的「鹹酸甜」。

此外，據薛聰賢【蔬香果樂】書中記載之楊桃酒製法：楊桃一斤，冰糖一斤，米酒一碗。將楊桃切片晾乾，連同冰糖、米酒裝瓶密封，存放兩個月以上加冰塊稀釋飲用，風味特殊。如製做楊桃汁：取大型楊桃一個，蜂蜜三匙，冰塊少許。將楊桃去子切片，用果汁機攪成汁，過濾，再加蜂蜜、冰塊即成。

但要注意的是不宜一次食

用大量，尤以慢性疾患兼慢性腎功能不佳者；或劇烈運動，大量失水而口渴者，更勿多飲楊桃飲料，以免遭至意外。

因為楊桃所具酸味，尚含草酸，尤以酸味種者。故鮮食楊桃或楊桃製品之草酸處理不當，導致草酸鈣形成時，是從腎臟代謝排除出去，故若腎臟功能不佳或大量失水導致小便量少(意即腎臟排尿功能降低)時，則對草酸鈣之排除能力減弱，便容易導致腎臟功能更形衰減，嚴重時甚或導致意外。

故若過量服用楊桃，便會

引起低鈣血症(草酸鹽會干擾鈣的代謝)，出現手足抽搐或驚厥。而高血壓或糖尿病，且合併有腎功能不佳者(慢性腎衰竭)更不可食用過多，以免草酸鹽類造成身體的腎毒性與神經毒性。尿毒症病患，出現的神經性中毒症狀，包括頭暈、嘔吐、肢體麻痺、脈搏變弱之低血壓、全身無力、神智不清、走路不穩等，通常會在食用後數小時內，就會出現急性反應。二〇〇一年十一月某醫師在小兒科醫學會上發表因食楊桃導致中毒事件之四十歲的男糖尿病患、四十七歲男性高血壓病患，皆屬腎功能不佳或尿毒症。前者吃了兩顆新鮮楊桃約七至八個小時後就出現頭暈、嘔吐，接著就四肢麻感，口齒不清，甚至是意識不清；後者在事發前兩天內連續吃下五顆楊桃，之後就陸陸續續有頭暈、嘔吐、耳鳴等症狀，甚至持續性打嗝、抽筋、神智不清。最近甚至報導，因劇烈運動大量失水口渴而飲用大量楊桃汁，導致意外。

基於上述原因，即使食用蔬果植物含草酸類，只要使用量不致不當之太大量，則對健康人並無問題產生；而腎功能不全者，只要謹慎適量食用，亦可保無意外。

而隨著人們對身體健康的注意，追求天然保健食品使用機率大增，要注意的是飲食要求均衡的條件下，既然具有「特殊」功能的保健食品，則其使用條件與使用量及使用頻率便需注意。終究，在「色、香、味」的飲食功能上，使用劑量亦是一門極為重要的課題。猶如【內經】云：「飲食自倍，脾胃乃傷。」

故對楊桃使用而言，如何趨吉避兇？筆者認為只有使正確應用知識推廣，方可確保生產者與使用者皆有相對保障；而問題產生時更應慎重行事，不宜單方面報導，其往往只是造成不必要的恐慌與負面的傷害。

綜上所述，只要在明瞭自身身體狀況下作適當量之使用，楊桃不失為具有特殊風味之水果，而且其酸味在傳

統醫學上之應用記載，其確有清熱、生津、利水、解毒之保健功能。

參考文獻：

- 1.西晉·嵇含。一九九九。南方草木狀(三〇四)。中國醫藥科技出版社。
- 2.明·姚可成匯集。一九九四。食物本草(一六四二)。人民衛生出版社。pp.505~506
- 3.陳貴廷主編。一九九二。本草綱目通釋。學苑出版社。pp.1495~1496。
- 4.王啓柱。一九九四。中國農業起源與發展~中國農業史初探(下)。勃海堂文化公司。pp.735。
- 5.薛聰賢。一九九六。蔬香果樂~臺灣的食用農作物130種。臺灣普綠出版社。pp.48~49。
- 6.苗明三。二〇〇一。食療中藥藥物學。科學出版社。pp.234。