紅龍果






A B
C D
A 紅龍果
B 紅龍果
C 花器近照
D 花器近照

類別：常綠果樹
學名：*Hylocereus undatus* Britton & Rose
英名：Dragon fruits、Pitaya、Pitahaya
別名：火龍果、三角柱、番花、鱟花
分類：仙人掌科(Cactaceae)三角柱屬(*Hylocereus*)



主要特徵

紅龍果具有肉質莖及演化成刺的葉片，屬多年生攀緣性植物，花朵潔白於夜晚綻放如曇花一現，具有觀賞價值。果實為碩大的漿果，外皮呈鮮紅色帶有綠色尖端鱗片，而被稱為「火龍果」，目前以紅肉種較受到消費者喜愛。

重要品種或分群

依照果食特性可分為白肉種(紅皮白肉)、紅肉種(紅皮紅肉)、黃龍種(黃皮白肉)及青龍種(青皮白肉)，其中黃龍種雖然甜度高、口感清爽且不易裂果，但因不易管理且果實生長期長而逐漸被淘汰；白肉種栽培時容易操作管理，果實產量平穩；而紅肉種因可人工雜交育種因此有較多新品種(系)，包括大紅、富貴紅、蓮花等，目前臺灣多栽種白肉及紅肉種為主。

紅肉種：大紅




為臺灣最主要栽培品種。
形狀偏圓形，具有不易裂果及抗強風吹斷的優點。屬異花授粉及自花授粉。

白肉種：越南種





為臺灣最主要栽培品種。多為長橢圓狀，果皮上的萼片比較修長且帶有鮮綠色。糖度則比紅肉種低。屬自花授粉。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

紅龍果原產地為西半球赤道附近的中美洲，包括墨西哥南部及瓜地馬拉、哥斯大黎加的太平洋沿岸地區。1645年荷蘭人將紅龍果帶入臺灣，但結果率不佳未成為經濟果樹，1980年代陸續自越南及中南美洲引進果實大的白肉及紅肉品種後，臺灣才開始規模種植。臺灣紅龍果栽種面積在106年已達2,846公頃。

生產概況

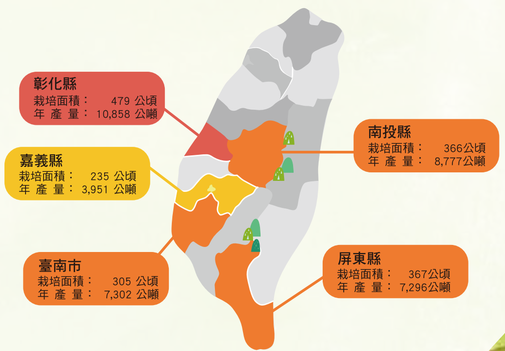
紅龍果又稱火龍果，原產於美洲熱帶沙漠地區，屬仙人掌科果樹，臺灣主要產地在彰化縣、南投縣、屏東縣、臺南市及嘉義縣等，紅龍果總栽種面積在過去10年間快速擴大，由民國96年的811公頃至106年已達2,846公頃，近3年(104-106年)平均栽種面積為2,456公頃，平均總產量為52,924公噸。

產地、面積、產量圖



近3年紅龍果平均栽種面積及平均年產量：

縣市別	面積(公頃/年)	產量(公噸/年)
南投	366.1	8,777.4
嘉義	234.7	3,951.3
屏東	367.3	7,296.3
彰化	479.3	10,858.0
臺南	305.0	7,301.9
其他縣市	704.1	14,739.8
全臺總計	**2,456.6**	**52,924.7**



資料來源：農業統計資料查詢（104-106年平均值）

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會特有生物研究保育中心
撰 稿 者：黃瑋婷 / 美術編輯：染澄插畫畫

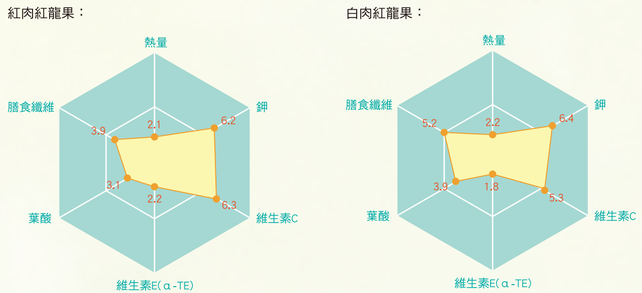
行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告

營養成分

根據食品營養成分資料庫數據顯示，每100克的白肉紅龍果含有約1.7公克的膳食纖維，不僅比紅肉紅龍果所含的1.3公克膳食纖維還多，也贏過蘋果的1.6公克。因此，想要吃進更多膳食纖維，促進排便的民眾，可以選擇白肉紅龍果。

看起來鮮嫩欲滴的紅肉紅龍果，艷麗的色澤令人垂涎三尺，果肉中的「甜菜紅素」（Betalains）是其顏色鮮紅的原因，並非受花青素影響。根據實驗發現，甜菜紅素這種植物性色素，具有抗氧化、抗發炎效果，對於想攝取「甜菜紅素」的民眾，則可以選擇紅肉紅龍果。

營養成分比較雷達圖



以臺灣青少年女性（13-15 歲）每日攝取量標準為100，每 100 克紅龍果中所含重要營養素的比例（鉀與膳食纖維採用參考值，其餘採用建議值）。

資料來源：衛生福利部國民健康署

挑選方法

選購紅龍果時需要注意果皮顏色及外觀，果皮顏色均勻、鱗片尾端呈少許綠色、果蒂端(縮口處)果皮皺則成熟度較佳；如果沒有要立即食用可挑選鱗片尾端呈綠色、果蒂端(縮口處)果皮較平的紅龍果，其成熟度較低，可存放較久。

保存方法

新鮮採收的紅龍果買回後應放在陰涼避光處保存，在室溫下可存放約2週，在5-9℃低溫下則可保存超過一個月；而9分熟的紅龍果若無法在3-5日內食用完畢，放置於5℃冷藏中可存放約2-3週，但回溫後應儘速食用。

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告

生產過程

栽培過程重要關鍵

1. 果園選擇：紅龍果根系生長於土壤淺層，應種植於排水良好處，以避免積水導致根系腐爛。草生栽培可有助於根系發展，以維護果園環境並涵養土壤水分。
2. 種植方法：紅龍果栽培以扦插苗繁殖為主，定植1-2個月後即可長根。紅龍果為多年生攀附性肉質植物，主枝需攀附在牆壁或支撐架，需考慮牢固與耐久性，以自然下垂枝條較容易開花結果。
3. 田間管理：因紅龍果根系淺，且為肉質莖，不適合用系統性除草劑除草，適合採用機械除草或鋪覆稻殼、抑草蓆等防治雜草。莖潰瘍病為紅龍果常見的病害，應適時適量使用藥劑進行防治，並維持田間的通風、透光及田間衛生，以減少病蟲害的發生。
4. 修剪：紅龍果在萌梢期會因肉質莖生長太繁茂而使支架倒塌，所以每年在產期結束後會進行修剪，以避免支架倒塌。
5. 品質控制：由疏花、疏果與套袋來控制紅龍果的品質，同一枝條花蕾數不宜超過2個，全株花果應控制在20花(果)以下，疏花、疏果後應以透氣性佳的紗網套袋，以減少果實蠅、蝸牛、鳥害、表皮曬傷及人為損傷。

栽培生產曆

臺灣南部紅龍果紅肉種產期為5-12月，白肉種為6-11月，但主要產期在7至10月間，產季初期及末端產量較零星，但可於花期開始前5-6週利用夜間燈照處理技術進行催花，增加初期花量，以提高4-5月的產量；在花期結束前2-3週進行燈照催花，以增加末期花量，並可延長產期至1、2月。



小知識

吃完紅龍果千萬別把皮丟掉！紅龍果果皮內有一層粉紅色的部分，內含有豐富的花青素，花青素有許多生理功效，可以對抗體內過多的自由基，抗氧化、抗發炎，並有增強血管彈性、預防心血管疾病等功能。因此可以將紅龍果皮拿來做料理，例如涼拌紅龍果皮、紅龍果皮炒蛋、紅龍果皮煎蛋、紅龍果皮果汁等都是非常好的選擇。

料理食譜

紅龍果麵包－毛毛蟲造型

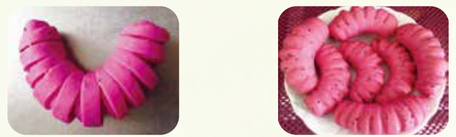
材料：紅龍果100公克 / 糖20公克 / 水10公克 (也可直接換成紅龍果汁) / 油10公克 / 高筋麵粉250公克 / 鹽2公克 / 速發酵母2公克



1 除了水，加入所有材料拌揉成團，水再視情況分次少量加入揉至麵糰表面光滑放置室溫發酵30分鐘

2 分割一個約30公克的麵糰滾圓再鬆弛10分鐘桿開成長方形，切出條紋

3 從沒條紋的一方捲向有條紋的一方



4 稍微折彎做出造型放置室溫後發酵50分鐘

5 以上下火160、160，烤12分鐘關火後悶1-2分鐘確定熟透後取出放涼

食譜來源：妮媽的廚房紀錄(愛料理)

消費Q&A

Q1.為什麼吃完紅龍果尿尿跟便便變色了？

A1.紅龍果富含「甜菜紅素」，食用完會使尿液或糞便變色，這是正常現象不用擔心喔！

Q2.如何從表皮特徵分辨白肉與紅肉紅龍果？

A2.白肉紅龍果體型偏橢圓形，鱗片較修長；紅肉紅龍果體型則偏正圓形，鱗片較短。

國產農漁畜產品教材 - 2019.12出版
編撰單位：行政院農業委員會特有生物研究保育中心
撰 稿 者：黃瑋婷 / 美術編輯：染澄插畫

行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN 廣告