

番石榴



A 芭樂樹
B 芭樂
C 花器近照
D 花器近照

類別：常綠果樹
學名：Psidium guajava L.
英名：Guava
別名：芭樂、拔仔
分類：桃金娘科(Myrtaceae)番石榴屬(Psidium)

主要特徵

番石榴的「番」有外來的意思，因其種子多，類似中國的石榴而命名「番石榴」，其果實呈淡綠色，果皮薄、果肉厚，口感清甜脆爽多汁。臺灣早期栽培的「土芭樂」，依其肉色分為紅肉、白肉、黃肉、綠肉數種，因品質不佳，早已淘汰。目前以八十年代初期選育出的「珍珠拔」栽培面積最多。

重要品種或分群

珍珠拔



目前最主要的栽培品種，約占95%以上，高雄市燕巢區為最大產區，其特點是樹形開張，栽培管理省工、高產，相對其他品種較耐病，秋冬季果實質脆、品質佳，果肉厚且細緻，但在夏季有果肉薄、易軟化、糖度下降等問題。

水晶拔



少籽品種，由泰國拔變異而來，特點為果肉厚、質脆、風味佳；缺點為感病、產量不穩定，近年來恢復有籽的比例增加，栽培面積與產量已逐漸減少。

臺農1號 - 帝王拔



珍珠拔與無籽拔雜交的後代，其優點為高產、果實外觀凹凸明顯實相佳，夏季較珍珠拔風味佳、果肉厚且脆，近年來栽培面積及產量均有逐年上升的趨勢，缺點為腐果率及低溫期酸度偏高。

高雄2號 - 珍翠



由印尼紅肉拔開放授粉種子所選育之圓果型白肉品種，其優點為容易管理，與珍珠拔相較，其全年品質較穩定，夏季果肉厚，口感細緻清脆，果皮凹凸明顯，酸度較珍珠拔高。

紅肉番石榴 - 彩虹拔



主要栽培於南部地區，綠皮紅肉，果型屬卵圓形，高產，口感清脆，成熟時有淡淡清香。果肉的色素是來自茄紅素與類胡蘿蔔素，保健機能性高，可供消費者多元的選擇，但夏季腐果率高，運用修剪技術，將產期調整至秋冬季，則有助於品質提升。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

番石榴原產於熱帶美洲，適於熱帶及亞熱帶地區栽培，在臺灣栽培相關記載最早見於清初高拱乾《臺灣府志》一書，已有二、三百年歷史。日據時期以1929年至1937年間栽培最盛，其中以1937年產量5,684公噸為最高。民國60年，番石榴產地以臺北、彰化、新竹等地區為主，但由於工商業之發展，產地往南遷移，民國70年後之產地以高雄、臺南、彰化等縣市為主。早期的番石榴為土拔、梨拔、中山月拔等更年性品種，成熟時會快速軟熟，較不耐貯運。隨著消費需求的改變，目前的主流品種，如珍珠拔及帝王拔都是不易後熟的非更年性品種，果大、清脆、甜度高及口感佳為其特色。

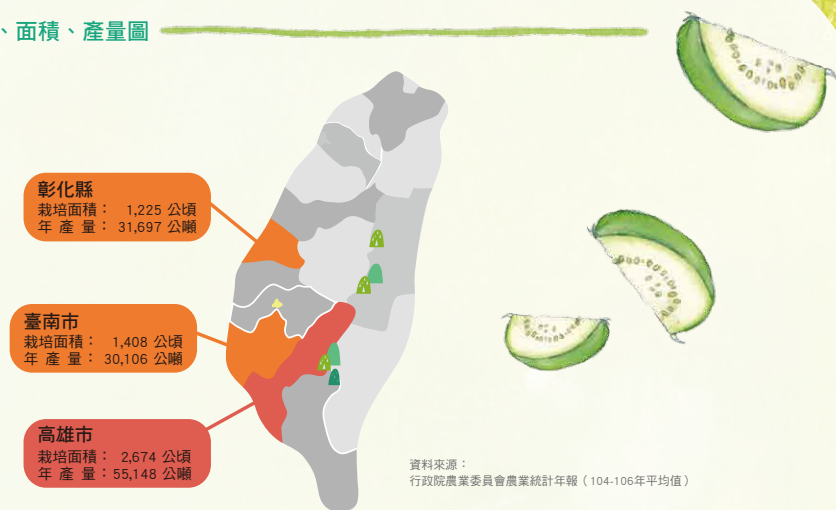
生產概況

番石榴為臺灣重要經濟果樹之一，近三年（104-106年）全國種植面積平均為7,217公頃，年產量152,248公噸，年產值4,669,666千元。番石榴栽培滿一年後，可進行修剪促進開花，因此容易調節產期，可分散天災造成損害之風險，近年來由於栽培管理及肥培管理技術成熟，使得番石榴品質較以往大為增進。

作物主要產期

番石榴整年均均可開花結果，春季是自然花期的高峰，盛產期在6月至8月，但受到芒果、荔枝等季節水果替代的影響下，價格較低。農民會修剪促進抽梢並形成花芽，大多在清明節前進行修剪，調整產期於秋冬至早春採收，以避開產銷失衡的時間點。若持續修剪植株，則可在一棵番石榴果樹上看到有花苞、開花、幼果、中果及成熟果實等「多代同堂」同時著生之情形；受到高溫、多雨影響，夏季番石榴口感較軟，果實略帶澀味，全年以10月至隔年1月品質最好。

產地、面積、產量圖



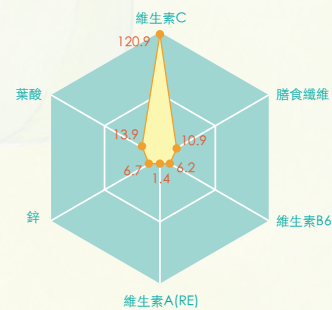
在地狀況

主要產區分佈於高雄市燕巢區、阿蓮區、大社區、旗山區、田寮區、美濃區、岡山區；臺南市楠西區、玉井區、大內區、南化區、山上區及彰化縣溪湖鄉、社頭鄉、二水鄉、員林市等。

營養成分

番石榴熱量低、纖維高、水分高，易有飽足感，是糖尿病和減肥者最常攝取的食物之一。番石榴的維生素C含量高，每100公克的珍珠芭樂果肉就含有193毫克維生素C，超過奇異果的2倍、檸檬的6倍。此外紅肉番石榴所含類胡蘿蔔素，能清除體內自由基，預防心血管疾病，也能預防糖尿病與高血壓的發生。

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 克番石榴中所含重要營養素的比例（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

番石榴冬果呈長橢圓形（如文旦柚），夏果似球形，挑選時以果實沉重、外皮粗糙，越呈現凹凸不平的果實品質越佳；成熟度則應挑選皮色為淡綠色至金黃色的最為適中，過於青綠成熟度不足會有澀味。

保存方法

購買後以塑膠袋裝妥，存放於冰箱冷藏，保存果實鮮度。

生產過程

栽培過程重要關鍵

1. 果園規劃



宜採寬行密植，可於中間設置台車作業道，或供小型機械如割草機、噴藥機及搬運車入內作業。

2. 灌溉



田間設置噴灌系統，可穩定水分供應，也可用於液肥的澆灌。

3. 定植



定植期應避開雨季，以中耕機開溝，將植株定植於溝邊。

4. 樹型管理與整枝修剪



以自然開心型的樹型為主，開張的樹型有助於葉片充分截取光線。



適當的修剪有助矮化植株(右)，及促進抽梢與花芽分化。



番石榴的樹型培養，可利用支架及繩子固定主枝，使樹型展開。

7. 採收與分級



番石榴採收成熟度主要依果皮色澤判斷，果皮由暗綠轉為淡綠色時，約已達到8-9分熟，為較佳的採收成熟度。



番石榴以果實重量分級。

6. 開花著果期管理



將不帶花的枝條摘心或輕剪，可促進花芽再次形成。



番石榴小果量多，應予以疏果，以1結果枝留1果為原則。

5. 產期調節

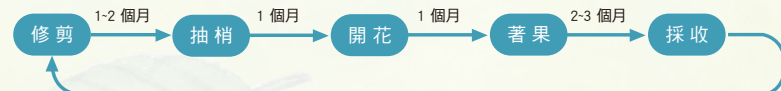
番石榴全年皆能開花結果，但以大量抽生的春梢結成的夏果品質較不穩定，高溫使其易軟化且不耐儲運。為避開品質不穩的產季及其他水果的盛產期，可透過修剪以配合市場需求調節產期。



回剪側枝，留下2-4節促使新梢抽生。

栽培生產曆

番石榴的生育特性：



小知識

番石榴因維生素C多存在於表皮內，不宜刷洗，用水沖洗即可。番石榴果實除了做水果鮮食外也可煮食，煮過的番石榴可以製作成果醬、果凍、酸辣醬等各種醬料，還可加工製成果汁、濃縮汁、蜜餞、果乾及製酒等；葉片和未熟果曬乾研磨成末，可製成健康食品「拔仔茶」。

料理食譜

番石榴檸檬飲

材料：番石榴半顆 / 檸檬半顆 / 開水150cc / 糖少許 / 碎冰少許



消費Q&A

Q1.紅心芭樂與一般芭樂的差別？

A1.紅心芭樂常給人熱量比較低，鐵質、鈣質含量較高的印象。其實一般的芭樂和紅心芭樂在熱量、纖維質、鈣質、鐵質含量上沒有太大的差別，紅心芭樂較特別主要是β-胡蘿蔔素、茄紅素（1.35-3.55mg/100g）、一些多酚類會多於一般的芭樂，但是β-胡蘿蔔素、茄紅素等為脂溶性維生素，因此要經過油烹調吸收效果較佳，若直接食用紅心芭樂，對於脂溶性維生素攝取的效果，可能會打折扣。由於紅心芭樂較少見，購買不易，加上價格可能較高，所以不必拘泥一定要吃紅心芭樂，才能補充豐富的營養，一般芭樂一樣可以吃出好健康！