

# 番木瓜



類別：果品類  
 學名：*Carica papaya* L.  
 英名：Papaya  
 別名：木瓜、萬壽果  
 分類：番木瓜科 (*Caricaceae*)  
 番木瓜屬 (*Carica*)

A 番木瓜栽培生育初期  
 B 番木瓜栽培約4個月後開始開花結果  
 C 番木瓜著果初期，約定植後5-6個月  
 D 番木瓜栽培6個月後全株結滿果實，下節位果實，將要開始成熟

## 主要特徵

番木瓜簡稱木瓜，為多年生的熱帶果樹，被廣泛種植於熱帶和亞熱帶地區，是世界上第三大種植面積的熱帶作物，為全球重要的經濟果樹。幼年期短，約為3至8個月，植株一旦開始開花，即持續開花結果，終年生產果實。番木瓜含有豐富的維生素A、B和C、葉酸、鉀、鐵、鈣和纖維素等，是經常食用的水果中最營養的，亦稱為「萬壽果」。

## 重要品種（或分群）

國內番木瓜品種有早期引進的日陞種，經政府研究機構命名的品種有台農一至六號、種苗七號，坊間種苗公司命名的品種有農友一號、紅妃。國內種植以台農二號為主，占國內90%以上，少部分會栽培高品質日陞種與耐病毒的紅妃品種。

### 日陞種



全球著名的品種，洋梨形小果、風味佳、糖度高。

### 台農二號



我國主要栽培品種，為農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所育成，大果、豐產。

### 種苗七號



種苗改良繁殖場育成，日陞型、香氣濃郁、口感佳，實生苗為100%兩性株。

### 高雄九號—日光



高雄區農業改良場育成，矮生、高產、果肉厚、果形整齊。

### 紅妃



外銷的主要品種，農友種苗育成，矮生、強健、結果力強、豐產、耐儲運、耐病毒，外銷印度東南亞等國，有輕微麝香氣味。

### 台農十號—橙寶



農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所育成，耐葉、口感佳、果柄長、果肉黃色。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

番木瓜原產於熱帶美洲，臺灣於清朝末年自中國引進，於西元1907年後已普遍栽種和食用。早期品種品質不佳，之後由日本人與美國人前後二次引進夏威夷種與爪哇種1、2、3號，散栽各地，因果形、風味均已混雜，而被通稱為本地種。民國43年，農業試驗所鳳山熱帶園藝試驗分所自夏威夷引進，育成「蘇魯1號」。56年，再自夏威夷引進，育成品種「日陞」，60年後又經農業機關積極引種與育種，至今政府機關與學校單位已育成10個品種，目前主要栽培品種為台農二號，已有四十多年，歷久不衰。

## 生產概況

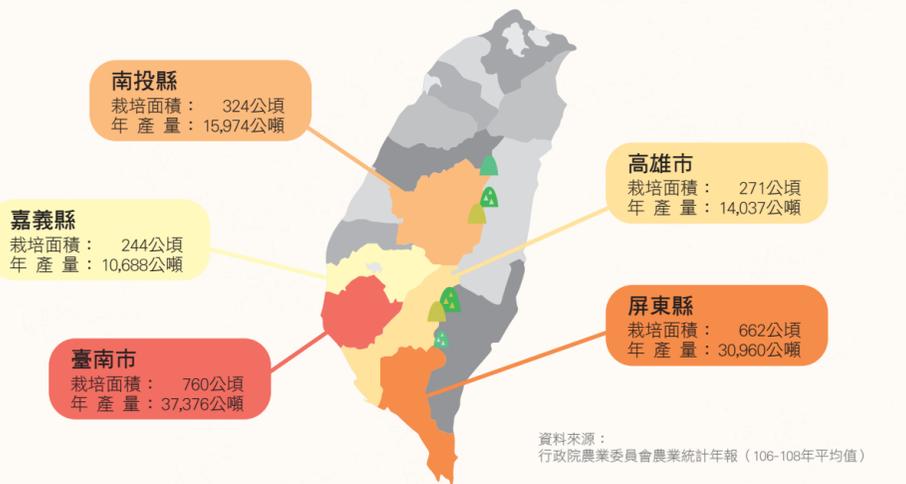
木瓜喜高溫多濕，但根部不耐泡水，適合種植在肥沃、排水良好的地區，依臺灣農業統計年報指出，近五年來臺灣地區栽培面積約2,700公頃，主要產區分布在屏東、高雄、臺南、嘉義、雲林、南投、彰化、臺東及花蓮等地，種植品種以台農二號為大宗，果實呈長條型，重量1-1.2公斤，果肉橘紅色，氣味芳香，多以鮮食為主。

## 作物主要產期

木瓜全年皆有生產，自種植到採收需9個月，大部分農民多在9-11月定植，因此主要產季為隔年6-11月，之後株齡漸長，生長勢逐漸變弱，以致生產力下降。

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
主要產期												
次要產期												

## 產地、面積、產量圖



## 其他重要圖文訊息

木瓜可分為雄株、雌株及兩性株。雄株開雄花，通常不結果；雌株開雌花，可由雄花或兩性花的花粉授粉，因而結果；兩性株開兩性花，屬於完全花，可自花授粉，也可從雄花的花粉授粉。



雄株

雌株

兩性株

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會種苗改良繁殖場  
 撰稿者：邱展臺、王亭今 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

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

## 其他重要圖文訊息



雄花外觀只見雄蕊，不見雌蕊，通常無法結果。



雌花沒有雄蕊，需接受其他雄花或兩性花的花粉，才能結果。



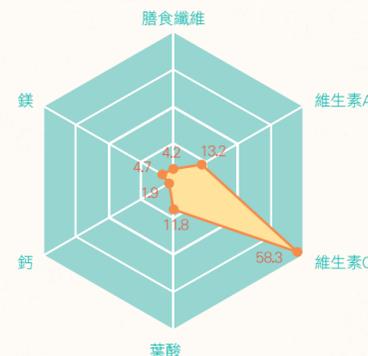
兩性花兼具雄蕊與雌蕊，為完全花，可自花授粉或異花授粉結果。



## 營養成分

木瓜的莖、葉、青果及熟果皆富含木瓜酵素，呈白色乳汁。木瓜酵素是一種動、植物性蛋白質分解酵素，對蛋白質具有水解、轉醯胺、轉酯的催化活性，且對受質有較廣泛的專一性。鮮食木瓜中的木瓜酵素可幫助腸道消化功能維持，目前已在食品工業、一般工業、醫藥業及化妝品業有廣大運用，如肉類嫩化劑、製造乳酪等。

## 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克番木瓜中所含重要營養素的比例。

資料來源：衛生福利部國民健康署

## 挑選方法

成熟木瓜果型呈果實由5片心皮構成，心皮間有凹溝，表皮沒有壓傷、擦傷或病害為佳。木瓜成熟會從尾端凹溝開始轉色，顏色呈飽和橙黃色為上品，有果粉，若從蒂頭開始變色或顏色較淡黃，可能是植株不健康，以致影響風味。

## 保存方法

成熟的木瓜，可室溫保存1-2天，或可用報紙包好放入冰箱，可以保濕與防止凍傷，約可保存4-5天，若未完全後熟的果實，可先存放室溫，約2-3日再食用。木瓜已熟卻吃不完，可用報紙包好放入冰箱冷藏；若是果實已經剖開，可將果實削皮切塊置於保鮮盒放入冰箱冷藏。雨季時買回的木瓜無法放久，最好趕緊吃完。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

一般南部地區於九月至十二月種植，中部地區於二月至三月種植，約兩個月後進行倒（攙）株，隔年一月開始連續開花結果，五月時果實逐漸成熟開始採收，經年不斷。

#### 1. 育苗 (8-10月)

以80格穴盤育苗為主，育苗期約25-30天，本葉4-5片及苗株根團完整為定植適期。



#### 2. 整地作畦 (9-11月)

定植前之土壤應先整地深耕，採50公分以上高畦栽培，單行植畦寬2.7-3.0公尺，雙行植畦寬5.4-6.0公尺。



#### 3. 定植 (9-11月或2-3月)

高屏地區以9-11月定植為主，定植後約7-9個月可開始採收。



#### 4. 倒(攙)株 (11-12月)

木瓜溫網室栽培容易徒長，倒株栽培主要目的是降低結果高度，增加木瓜抗風性，便於採收，常用有拉倒法、扭倒法及剖頭法。



#### 5. 摘除腋芽、除葉及疏果 (11-12月、1-7月)

- 木瓜為單幹性作物，腋芽會與主幹競爭營養，導致開花數目減少，建議趁早摘除腋芽。
- 木瓜株齡4-5個月以後樹冠葉片交疊多，需除葉改善，能增加通風，減少病蟲害發生。
- 結果期間割除授粉不良、畸形果或過度擁擠的果實。



#### 6. 灌溉

視作物生長時期與季節來決定水量需求，砂質地通常4-10天灌溉一次，壤土則減半。



#### 7. 採收

果皮轉色5-25%時適合採收，採收後可用電石催熟。



## 小知識

木瓜果肉可分為紅色與黃色，含豐富類胡蘿蔔素，包含β-胡蘿蔔素、β-隱黃素、茄紅素等，皆可影響木瓜顏色的變化，如紅色果肉富含大量的茄紅素，而黃色果肉則不含茄紅素。



紅肉木瓜

黃肉木瓜

## 料理食譜

### 木瓜排骨湯

材料：青木瓜、排骨、薑片、枸杞、魚丸、米酒、鹽



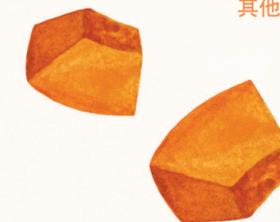
## 消費Q&A

### Q1. 木瓜為什麼要種在網室裡面？

A1. 因木瓜露天栽培容易感染木瓜輪點病，病毒病無法用藥劑防治，導致木瓜產量減產，且此病毒是由蚜蟲傳播，而32目網可以將蚜蟲隔離在外，避免木瓜被叮咬而感染病害。

### Q2. 目前是否有不需種植在網室的品種？

A2. 國內品種台農五號與紅妃具耐毒素病特性，種植不需網室。另外，基因轉殖木瓜雖可抵抗毒素病，但政府未核准種植，除經過申請核准的研究機關外，其他人均不可種植。



國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會種苗改良繁殖場

撰稿者：邱展臺、王亭今 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

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

廣告