

香蕉



類別：常綠果樹
學名：Musa spp.
(Musa sapientum L.、Musa nana Lour.)
英名：Banana
別名：甘蕉、芭蕉、芽蕉、弓蕉
分類：芭蕉科(Musaceae)芭蕉屬(Musa)

A 香蕉園
B 香蕉園

主要特徵 香蕉為多年生大型草本植物，可高達3-4公尺，葉片有明顯的羽狀平行脈，新葉未展開之前為捲筒狀；在熱帶地區，葉片完全展開所需時間為6-8天，溫度較低的地區則需要14-15天。香蕉果實形狀彎曲如弓，因此也稱「弓蕉」或「芭蕉」。

重要品種或分群

芭蕉科芭蕉屬的種類繁多，用途多樣，包括食用、藥用及觀賞等，一般統稱「香蕉」。香蕉主要產地為臺灣中南部，且一年四季皆有生產。一般市面常見品種概分為華蕉系(北蕉)、芭蕉類及觀賞蕉等三大類，又因種植海拔高度分為平地蕉與山蕉。

北蕉



清朝乾隆年間(1736-1795)傳入臺灣，目前仍為臺灣最重要栽培品種。海拔250公尺以下稱為「香蕉」，海拔250公尺以上稱為「山蕉」。

蛋蕉(旦蕉)



泰國原名為Kluai Khai，Khai意思是「蛋」，是泰國跟馬來西亞最重要的鮮食蕉品種。皮薄、肉滑、甜度高。

紅蘋果蕉



成熟後果皮會轉紅，像蘋果一樣而得名，口感較軟、較甜。植株高大所以生長期長達18個月，少有大量種植。

芭蕉



又稱「南華蕉」，南投縣的埔里與集集山區栽培較多，稜角明顯，口感清甜但較無香味。在泰國除鮮食外也會入菜。

玫瑰蕉



外型細長有如皇后的手指纖細優雅，又有「皇后蕉」的美稱。比一般香蕉嬌小，但香味濃郁，口感Q甜綿密。

紫夢幻蕉



最普遍的觀賞蕉品種。在庭園種植生長快速，植株達1-1.5公尺即可開花。

品種來源

原產地與臺灣發展演變
食用蕉生長於熱帶、亞熱帶地區。一般認為其發源地為馬來群島及其北部的喜馬拉雅山。臺灣為亞熱帶地區，為香蕉生長邊緣地帶，目前普遍種植的香蕉一般認為是清朝乾隆年間傳入臺灣。民國五、六十年代為香蕉外銷黃金期，外銷日本的外匯幾乎占全臺外匯收入的三分之一，讓臺灣擁有「香蕉王國」之美譽。臺灣香蕉品種栽培最廣者為北蕉及仙人蕉兩種，北蕉為臺北淡水所種，仙人蕉略高，為北蕉變種。北蕉抗病性低，經常受萎縮病影響收成，1919年在南投發現無病香蕉，居民視為神賜，因此以「仙人蕉」稱之。香蕉研究所最近從試管蕉苗選得不少北蕉的突變種，其中臺蕉一號為抗黃葉病品種，已在南部推廣1千多公頃。臺蕉二號是從中南美洲引進的矮化品種，也已進入推廣階段。

生產概況

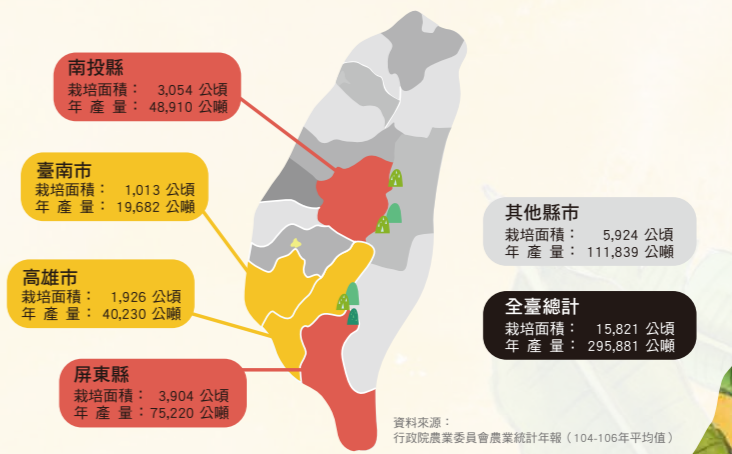
臺灣香蕉以北蕉和仙人蕉最廣為栽種，其主要產區分佈於中部的南投、彰化、雲林和南部的臺南、高雄、屏東一帶。另有呂宋蕉、蘋果蕉、粉蕉、紅皮蕉等不同風味品種，然而，因其栽培不易或產量太低，使農民種植意願低，在市場上並不多見；觀賞蕉則有青蕉、千層蕉等。香蕉四季皆有生產，依季節的不同，口感也有所差異，臺灣香蕉種植面積由2005年約一萬公頃增加至2016年一萬六千公頃左右，近3年(104-106年)平均栽培面積為15,821.11公頃。產量方面則受天候環境和病害影響，每年波動變化大，近3年(104-106年)產量合計為887,641.78公噸。

作物主要產期圖

香蕉全年均有生產，自種植到採收約需11-13個月，中部較南部晚1-2個月採收，依照不同的種植時期會有不同的採收期，依產期大致可分為高屏地區生產的春蕉(3-5月)、高屏及嘉義地區生產的夏蕉(6-9月)與臺中、南投地區生產的秋冬蕉(10月至隔年2月)。

香蕉產期(月份)												
地區	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
高屏地區			春蕉									
高屏嘉義地區						夏蕉						
臺中南投地區											秋冬蕉	

產地、面積、產量圖



資料來源：行政院農業委員會農業統計年報(104-106年平均)

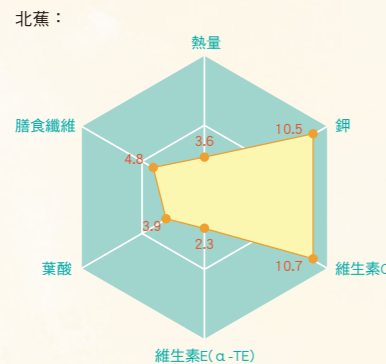
在地狀況

106年我國香蕉收穫面積為15,804公頃，產量為356,016公噸，相較於10年前有逐年增加的趨勢，以北蕉和仙人蕉品種為大宗，仍為臺灣最重要的品種。在集集地區，食品業者將香蕉製成加工品，包括香蕉蛋捲、香蕉冰淇淋、香蕉脆片、鳳蕉酥、果乾等，以增加香蕉的銷售期限及商品多樣性。

營養成分

香蕉含有豐富的營養成分，包括鉀、鎂、葉酸、維生素C、膳食纖維等，果肉柔軟香甜，無種子，易剝皮，是兼具營養、安全、又衛生的好水果，尤其適宜老人和小孩食用。吃香蕉可以幫助消化、止瀉、美容、減肥及預防便秘等功效。另外，香蕉是水果中鉀含量最高者之一，每磅香蕉的鉀含量高達1,141毫克，鈉僅有3毫克，鉀鈉比達380(即鉀是鈉的380倍)，因此多吃香蕉可預防高血壓及心臟病。從實驗中發現，在心臟病及高血壓病人的食物中多加鹽分，則血壓會上升，但同時在添加鉀之後，血壓則會下降，因此要維持細胞的正常功能，必須多攝取鉀，此為近來廣為流行之食物療法預防疾病的理論依據。

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克香蕉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

目前市售皆為國產香蕉，果指飽滿且外緣稜線較不明顯為佳。選購時注意蕉柄不要泛黑或乾枯皺縮，果皮光滑飽滿沒有碰撞痕跡為佳。沒有立刻食用需選擇果皮較綠的香蕉，買回後放室溫保存即可。

保存方法

1. 香蕉保存在13-20°C最為適當，一般家庭用冰箱冷藏溫度約4°C，容易使香蕉產生凍傷現象，因此不可以將香蕉放進冰箱保存。天熱時宜懸空掛在陰涼、乾燥、通風處保存；天冷時則可用紙巾或報紙包覆，置於乾燥通風處保存即可，並盡可能提早食用完畢。
2. 黃熟的香蕉可將外皮剝掉，將果肉用保鮮膜包覆或置入保鮮盒，放入冰箱冷凍保存，食用時無需解凍直接食用，但仍不宜存放過久。

生產過程

栽培過程重要關鍵

1. **蕉園選擇**：選擇土層富含有機質、排水及通氣性佳、酸鹼度pH5.5-6.8的土壤為佳，不宜栽種於瓜豆園相鄰的地區，以避免感染嵌紋病。
2. **種植方法**：整地後挖深度約20-30cm的植穴，使塊莖深入土中，每公頃1,800-2,000株，需留有適當的行株距離或以寬窄行三角形栽培，以利於噴藥及採收作業。
3. **施肥管理**：香蕉種植後約2-4週開始施肥，每月施用一次，在抽穗前後結束施用。
4. **防風及病蟲害防治**：植株在果實生長後，遇強風時易倒下，故可立支柱及繫繩支撐以減輕風害損失。農藥應在適當時期依規定藥劑種類、濃度施用，可有效達到病蟲害防治，同時能符合農藥安全檢出規範。
5. **套袋**：疏果後立即套用隔層套袋，可有效預防擦傷及減少日燒、病蟲害等。
6. **採收**：為了便利貯運，高溫季節採收香蕉，應於熟度(果齡)低時進行；低溫時期則可待熟度較高時採收，例如1-3月宜在香蕉7分半至8分半飽時採收，4-5月宜7分半飽，6-8月則以7分飽最佳。

小知識

為什麼失戀要吃香蕉皮？

香蕉皮含有豐富的色胺酸(Tryptophan)，色胺酸能轉換成血清素(Serotonin)，而血清素為大腦的一種快樂因子，可以減少失眠和憂鬱，並穩定情緒；除了色胺酸，香蕉所含的維生素B6也可刺激血清素的產生。

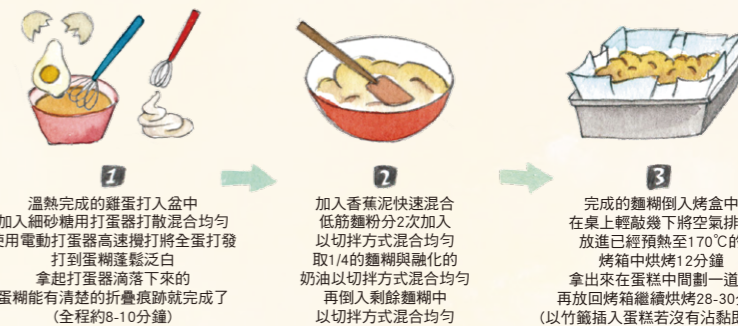
料理食譜

香蕉海綿蛋糕

材料：8cm*17cm*6cm長方形烤盒1個 / 雞蛋2顆 / 無鹽奶油60公克 / 低筋麵粉100公克 / 細砂糖50公克 / 香蕉100公克



事前準備：烤盒抹上一層薄薄的奶油，鋪上一層烘烘紙；將低筋麵粉過篩、無鹽奶油加溫融化成液體、香蕉用叉子仔細壓成泥狀，雞蛋放入50°C的溫水中浸泡5-6分鐘。



1 溫熱完成的雞蛋打入盆中，加入細砂糖用打蛋器打散混合均勻，使用電動打蛋器高速攪打將全蛋打發打到蛋糊蓬鬆泛白，拿起打蛋器滴落下來的蛋糊能有清楚的折疊痕跡就完成了(全程約8-10分鐘)

2 加入香蕉泥快速混合，低筋麵粉分2次加入，以切拌方式混合均勻，取1/4的麵糊與融化的奶油以切拌方式混合均勻，再倒入剩餘麵糊中以切拌方式混合均勻

3 完成的麵糊倒入烤盒中，在桌上輕敲幾下將空氣排出，放進已經預熱至170°C的烤箱中烘烤12分鐘，拿出來在蛋糕中間劃一道線，再放回烤箱繼續烘烤28-30分鐘(以竹籤插入蛋糕若沒有沾黏即完成)

食譜來源：CAROL自在生活(網誌)

消費Q&A

Q1. 香蕉頭尾皆綠易致癌？

A1. 香蕉屬後熟型果實，採收後可能產生生理變化，如糖分上升、香氣物質釋放、轉色等等。在樹上自然黃熟的香蕉，經常無法轉色與後熟一致，所以現在市售香蕉是在綠熟期採收，之後再以低溫催熟的方式促進果實後熟。兩頭綠之香蕉為果皮轉色級數達5級之後的熟香蕉，可安心食用。

Q2. 香蕉果肉裡的小黑點是香蕉籽嗎？

A2. 一般野生種香蕉會結又黑又硬的種子，但我們常吃的香蕉是經過長久自然演化而成的「單性結果」(如蛋蕉、美人蕉，為2倍體品種)，自然雜交或人工改良的香蕉屬3倍體品種(如芭蕉、北蕉)，這些單性結果或3倍體品種的香蕉種子通常無法正常發育，因此果肉內的小黑點是退化的種子或殘存種皮。