

酪梨



類別：果品類
 學名：*Persea americana* Mille.
 英名：Avocado, Alligator pear, Butter fruit
 別名：鱷梨、油梨、牛油果、幸福果
 分類：樟科 (Lauraceae) 酪梨屬 (*Persea*)

A 酪梨樹形直立至開張，有多個分支。
 B 酪梨為雌雄同花，每個花序至少有500朵。
 C 酪梨小果期
 D 酪梨成熟果實

主要特徵

酪梨為樟科多年生常綠喬木，一株成熟的酪梨樹開花期間可能會開出超過一百萬朵花，但每一千朵花，只能收穫1到2個果實，結果率低。果形有梨形與圓形，果實在樹上不會軟熟，需採下後5至7天的後熟，果實變軟且果皮色澤由綠色轉為黃綠色或紫紅色，才可食用。果實為漿果，可食部位為中果皮，有1顆種子，果肉為黃色或淡黃色如乳酪，油含量7到30%不等。臺灣栽培約有30多個品種，從6月至翌年2月均有酪梨生產。

重要品種 (或分群)

臺灣栽培的酪梨品種多樣化，目前農業試驗所嘉義分所保存國內外品種35種，其中主要栽培品種10餘種，僅介紹市場流通較多的6個品種。

黑美人



產期：6月至7月
 後熟果果皮顏色：暗紅
 果重：560-670公克
 含油量：5-10%
 口感水潤清淡。

竹崎早生 (章安)



產期：7月至8月
 後熟果果皮顏色：綠色
 果重：650-800公克
 含油量：5-8%
 口感清淡。

紅心圓



產期：8月至9月
 後熟果果皮顏色：紫紅
 果重：500-650公克
 含油量：5-10%
 口感綿密微甜。

嘉選2號



產期：8月至9月
 後熟果果皮顏色：紫紅
 果重：450-550公克
 含油量：7-11%
 口感微甜順口。

Hall (厚兒)



產期：11月至1月
 後熟果果皮顏色：暗綠
 果重：570-850公克
 含油量：10-22%
 口感扎實有乳酪味。

Choquette (秋可得)



產期：12月至2月
 後熟果果皮顏色：暗綠或淡綠
 果重：680-1,140公克
 含油量：11-23%
 果實大，奶油味濃郁。

品種來源

原產地與臺灣發展演變

酪梨原產於中美洲，後經葡萄牙人與西班牙人傳至世界各地。酪梨依原生地不同，可分為墨西哥系、瓜地馬拉系及西印度系三大品系，各品系對環境的適應性也不同，因此酪梨種植已遍及大多數熱帶及亞熱帶地區，介於南北緯40度之間，美洲、歐洲、非洲、大洋洲及亞洲近40個國家都有栽培。

臺灣酪梨的引進早在日治時代即有記載，日本占領臺灣之初 (約1895年)，臺灣總督府民政局前殖產部長橋口文藏氏曾贈予臺灣墨西哥系酪梨苗木，可惜栽培後枯死，之後1918年起陸續自美國加州、夏威夷等地引進優良品種試種，為臺灣酪梨品種及產業奠下根基，而後酪梨品種改良工作持續推動，培育出新品種酪梨「台農1號紅甘」與「台農2號綠金」，讓消費者購買時有更多的選擇性，並提升臺灣酪梨產業的發展。

生產概況

酪梨引進臺灣栽培已有百年之久，但因早期推廣不足，以致很多人不知其營養價值與食用方法，不受民眾喜歡，種植面積也無統計紀錄，直至民國86年才登錄在「農業年報」中，當年種植面積403公頃，自86年至94年種植面積逐年增加，最高達925公頃，主要是消費人口增加，使生產效益提高所致。隨後因主要產區颱風水災造成植株大量死亡，95年至100年種植面積逐年下降，但101年後又逐年增加至108年930公頃。由於臺灣酪梨產量不多，目前無出口，生產之果實均供內銷鮮食用。

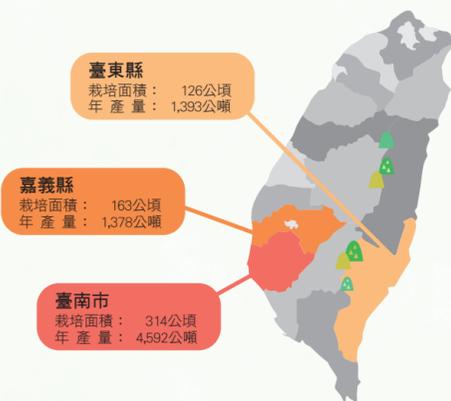
作物主要產期

臺灣酪梨生產依不同成熟期，可分為早生種、中生種及晚生種。開花期及採收期會隨栽培地區及溫度變化而有不同，從開花到果實成熟所需日數依品種而異，早生品種約4至5個月，晚生品種則約需7個月以上。為避免產期集中，通常可同時栽種早、中、晚生品種，以分散勞力及生產風險。酪梨果實達採收標準，可在樹上掛藏1個月以上，因此可依市場供需調節採收期。

酪梨採收成熟度為影響果實品質的重要因子，酪梨果肉中油含量越高，果實品質越佳。因此，隨著採收成熟度的增加，酪梨果實的品質也隨之提升。果農若能在最適採收期採收，生產高品質果品，將可提升生產者的經濟效益，同時讓消費者吃得營養又健康。

產地、面積、產量圖

臺灣酪梨栽培面積有逐漸增加趨勢，主要產地為臺南市占38.3%，其次為嘉義縣占19.8%，臺東縣占15.4%，屏東縣占10.0%，其餘則為零星栽培，但有逐年向北移的趨勢。



資料來源：
 行政院農業委員會農情報告資源網 (106-108年平均值)

在地狀況

臺南及嘉義地區早、中、晚生品種均有種植，早生品種開花期約在1月至3月、果實成熟期約在6月至7月，如嘉選2號、黑美人等均屬此類；中生品種開花期在2月至3月，成熟期在8月至10月，如新品種「台農1號紅甘」、「台農2號綠金」、紅心圓及嘉選3號等均屬於中生種；晚生品種開花期在3月至4月，成熟期在11月至翌年2月，如Hall (厚兒)、Choquette (秋可得) 等屬於晚生品種。屏東與臺東地區由於氣候條件讓生產期較其他地區早，且為減少颱風損失以種植早生品種為主，而中北部則建議種植中、晚生種，尤其晚生種，晚採品質較佳且價格較好。依產區種植不同品種的酪梨，可調節市場供需，避免盛產期量多價格低落。

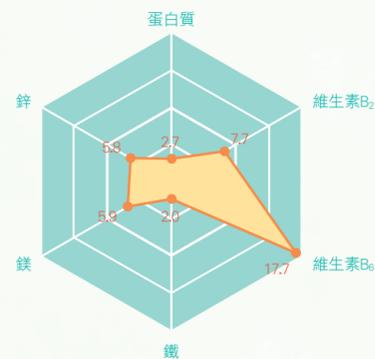
國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會農業試驗所嘉義農業試驗分所
 撰稿者：蔡惠文 / 插畫與版面設計：健飽工作室、微光整合行銷

營養成分

酪梨果實富含脂肪、蛋白質、多種礦物質元素和維生素，且不含膽固醇、糖量低，其單元不飽和脂肪酸主要是油酸，其次是亞麻油酸和次亞麻酸，能增加人體內好的膽固醇、幫助維生素E與β-胡蘿蔔素吸收。

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克酪梨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

酪梨果實有分轉色和不轉色2種，未軟熟的酪梨是綠色的，但不是所有的酪梨都會轉色，因此要判斷酪梨是否可食，用大拇指按壓軟了就可吃，千萬不要看轉色與否，不然會錯過最佳的品嚐時機。

國產酪梨品種多樣化，果實較大，一般至少有400公克以上，選購酪梨時，以果型外觀完整，若要馬上食用者，可挑選軟熟果，若沒有要馬上食用者，可以挑選未軟熟的硬果，果皮無失水皺縮並帶有蒂頭的果實。

進口酪梨是Hass品種，果實偏小，重量約250公克，表皮粗糙，軟熟後為紫黑色，一般果實上會標上進口國。



國產酪梨



進口酪梨

保存方法

1. 未軟熟的酪梨保存方法

一般在市場買的酪梨，大部分都是綠色且硬的，為未軟熟的果實，此時千萬不要放進冰箱，否則就不會軟熟了。硬的酪梨要存放在室溫通風處慢慢軟熟，約5至7天即可。

2. 已軟熟的酪梨保存方法

已軟熟的酪梨，若還未食用，可以用袋子裝好放於冰箱中，可存放約3至4天。

3. 切開的酪梨保存方法

已切開的酪梨，若是一次只要吃半個，另一半可留皮將種子去除後，用保鮮膜包起來放在冰箱中，還可存放1至2天，但還是要儘早食用。若皮和種子都去除了，果肉可切塊，以冷凍方式保存，可存放較久的時間，但解凍後只適合打果汁。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

酪梨園應選擇土壤通氣性及排水性良好，以砂質壤土或礫質壤土較佳，其土壤pH值以5.5至7.0為宜，適地適種，排水良好是建園的必要條件。種植前可先養地種綠肥作物或整地時施用有機質肥料當作基肥。

1. 種植

在購買種苗時品種要純正及當年生健康的苗木。栽植期一般於3至4月和秋季11月為栽植適期，酪梨為高大喬木，行距與株距以5至6公尺左右為宜。種植時不可種植太深，根系易缺氧腐爛。



施用發酵過的有機質肥料



現行種植的行株距以5-6公尺

2. 田間管理

(1) 施肥作業：將氮、磷、鉀等肥料三要素在不同生育階段依比例施用，施用量視各果園土壤肥力、土質、氣候變化及酪梨生育情形酌量增減、靈活調配。一年至少施用一次有機質肥料，增加土壤有機質含量。

(2) 雜草管理：草生栽培建立後不可用殺草劑，宜用機械割草，並收集覆蓋於樹冠下，可防止水分散失及增加土壤有機質。

(3) 整枝修剪、疏果及套袋：樹冠內枯枝暗梢、枝條過於茂密、徒長枝、砧木芽及防礙作業之枝條可剪除。酪梨整枝要注意枝條角度不宜太大，樹幹易曬傷。除樹勢衰弱株，否則酪梨不宜強剪。生理落果穩定後如雞蛋大小時套袋且適量疏果。

3. 果實收穫及採後處理

- 果點由明亮色彩轉變成無光彩。
- 果皮後熟時變紫紅色或暗紫色之品種，其掛樹果實在接近成熟時，果底會顯出紫紅色或紫黑色。
- 果實採收後能正常後熟變軟、表皮無失水皺縮，且切開後食用無澀或苦味，表示該階段果實達成熟期可開始採收。
- 分級包裝：果實適時採收，修整時留果蒂不留果梗。



表皮有小黃點時，表示果實已可採收。

栽培生產曆

	1月		2月		3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下	上	中	下
中生種	抽穗開花期																							
主要栽培管理	適當的灌溉、除去細弱病枝、施用追肥、放置蜂箱、飼養蜜蜂																							
中生種	果實成長期																							
主要栽培管理	提供充足的水分、注意炭疽病、果實蠅、蛾類幼蟲與椿象為害幼果，視狀況防治，果實套袋並視植株生長情形疏果、施用追肥																							
中生種	果實採收期																							
主要栽培管理	注意採收成熟度及採收期、採收前須確認已至安全採收期，依規定作農藥殘留檢測																							
中生種	抽梢培育期																							
主要栽培管理	修剪清除廢枝條及落果、注意炭疽病及蛾類幼蟲為害嫩梢及葉片情形，視狀況防治，施用追肥																							
中生種	花序小花分化期																							
主要栽培管理	施用基肥、注意炭疽病及蛾類幼蟲為害嫩梢及葉片，視狀況防治																							

小知識

未成熟的酪梨果實有苦味物質存在，會依品種而異，但大部分品種在已成熟果實且完全後熟後，吃起來就不會有苦澀味。酪梨果肉經加熱處理會產生苦味，且苦味物質與加熱溫度、加熱時間有密切的關係。因此，酪梨的加工產品受到限制，國人對酪梨的食用方式大多是鮮食果肉、酪梨牛奶或是餐廳的沙拉、日本料理用的壽司、手卷等，鮮少看到食品加工產品。

料理食譜

酪梨沙拉

酪梨營養價值高，用最簡單、方便做出美味、健康無負擔、人人都會的酪梨沙拉。

材料：酪梨、小番茄、紫洋蔥、葉萵苣、小黃瓜、檸檬汁、美乃滋、鹽、橄欖油



酪梨牛奶是國人最常見的食用方法，有香濃滑順的綿密口感，也是不鮮食酪梨者的最佳選擇。

酪梨牛奶

材料：酪梨、鮮奶、砂糖、水



消費Q&A

Q1. 握在手中搖晃，種子有晃動感就代表已成熟適合食用嗎？

A1. 酪梨種子有點果肉及不黏果肉者，不是所有酪梨握在手中都會搖晃，所以這不是判斷酪梨成熟度的方法。

Q2. 酪梨是水果嗎？

A2. 酪梨在食物分類上是「油脂」類，而非水果類，一般水果含醣量較高，大多數吃起來是甜的，而酪梨含醣量很低，脂肪含量卻很高，其所含的脂肪大部分都是有益健康的「單元不飽和脂肪酸」和「多元不飽和脂肪酸」，是很好的脂肪來源食物。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會農業試驗所嘉義農業試驗分所
撰稿者：蔡惠文 / 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