

# 紅棗



類別：果品類  
學名：Ziziphus jujuba Miller  
英名：Chinese jujube  
別名：大棗、華棗  
分類：鼠李科 (Rhamnaceae)  
棗屬 (Ziziphus)

A B C D  
A 紅棗成熟掛果  
B 紅棗果園  
C 紅棗葉與花  
D 花器近照

## 主要特徵

紅棗果實含有豐富的營養成分，兼具鮮食與加工等利用方式，屬於藥食同源之作物，紅棗乾為民眾食補常用之藥材。臺灣紅棗栽培品種源自中國廣東省，是雞心棗的一種，歸屬於南棗系，平均單果重量約4.5-5.0公克，國產紅棗鮮果產期為每年7月中旬到8月上旬，果實外觀長橢圓形，果皮黃色帶紅色，果肉鬆脆似蘋果。鮮果曬乾或烘乾後為紅棗乾，外觀皺縮，顏色轉為全紅色。

## 重要品種（或分群）

臺灣目前栽培的品種為一百餘年前由廣東引進至苗栗公館種植，經歷多年演化，公館紅棗已和中國的雞心棗略有不同，有平頂和尖頂兩種，至今已發展為苗栗地區具代表性的地方特產。目前紅棗鮮果都是臺灣自行栽培生產。

### 紅棗鮮果



國產紅棗平均單果重量約4.5-5.0公克，成熟時果皮由綠白色轉黃，再局部轉為紅色，成熟度愈高則紅色比例愈多，糖度（可溶性固形物）也愈高。

### 紅棗乾



新鮮紅棗曬乾或烘乾即為紅棗乾，為國人常用藥膳食材，烘乾過程無論鮮果果皮顏色為綠白或黃紅，烘乾後皆會轉化為紅色。約3.5公斤鮮果可烘乾得1公斤紅棗乾。

## 紅棗特殊專有名詞介紹



### 棗頭（發育枝）

紅棗枝條結構與其他果樹略有不同，紅棗的發育枝稱為棗頭，是形成骨幹枝和結果枝組的基礎，由一次枝，二次枝和三次枝所構成。



### 棗股（短縮性結果母枝）

棗股是紅棗的一種短縮結果母枝，棗股的年生長長度約0.1-0.2公分，生長7至8年長度也只不過1公分，但壽命可達10年以上，以3至8年生棗股的結果能力最強。



### 棗吊（結果枝）

每一棗股於萌芽期抽生棗吊（結果枝），因枝條纖細柔軟，著果後下垂尤為明顯，故稱棗吊，通常於休眠期脫落，隔年再抽生新的棗吊。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

紅棗原產地在中國大陸，品種及產區分布甚廣，可概分為西北、華北、華中及華南產區，品種間開花著果差異甚大，中國已分別發展鮮果食用與紅棗乾品種。臺灣目前栽培的品種為一百餘年前由廣東引進至苗栗公館種植，是雞心棗的一種，採用根蘗苗無性繁殖，當地以最初引種人命名稱為「煥南種」，經歷一百多年演化，公館紅棗已和中國的雞心棗略有不同，有平頂和尖頂兩種，至今已發展為苗栗地區具代表性的地方特產，目前約有90公頃栽培面積。產地偶有農友自行引進中國大果或不同食用口感品種，但受限於氣候差異大，在臺灣無法順利開花著果，因此栽培品種單一，鮮果產期集中於每年7月中旬到8月上旬。在烘乾加工後，則成為我們熟知可作為中藥材或食材的紅棗乾，也可加工成各種蜜餞或棗泥，臺灣紅棗大多依循TGAP栽培規範，具有安全質優特色，是國人購買首選。

## 生產概況

臺灣栽培紅棗歸屬於南棗系，低溫需求較低，為落葉性果樹，每年12月至翌年2月為落葉休眠期，3月至4月萌生棗吊（結果枝）與開花期，5月至6月底為果實發育期，果實大小約達90%，7月上旬則進入白果期及後續轉色成熟期，紅熟成度愈高則糖度（可溶性固形物）愈高，果實風味也愈佳，產期集中於7月中旬到8月上旬。棗農將部分鮮果烘乾即為紅棗乾，其果皮具光澤，果肉酸香濃郁，但供應量不及國內需求量之2%，主要的98%紅棗乾仍由中國大陸進口，尤其是大果紅棗乾，果肉甜度較高，但果皮外觀顏色較無光澤，建議國人多選購具有產銷履歷驗證或可溯源之國產紅棗乾，吃得安心又能支持國內農產業。

## 作物主要產期

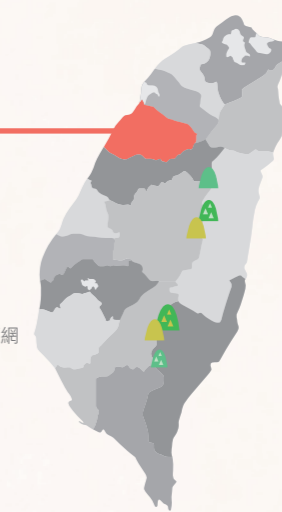
目前國產紅棗品種單一，鮮果產期集中於每年7月中旬至8月上旬，近年因氣候因素開花不整齊，部分果實有延至8月中下旬成熟情形，但數量少且食用品質較不穩定。紅棗乾水活性低，貯放一年內尚具有商品價值。

## 產地、面積、產量圖

紅棗栽培面積小，尚未獨立作物品項統計，依據行政院農業委員會農情報告資源網，苗栗縣「棗」之生產面積：

苗栗縣  
栽培面積：約90公頃  
年產量：968公噸

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

目前紅棗鮮果100%是臺灣自行生產，苗栗縣為臺灣紅棗目前唯一產區，公館鄉占近9成栽培面積（約80公頃），平均年產量870公噸，其次是銅鑼鄉（7-9公頃），平均年產量11公噸，其他鄉鎮合計不足1公頃。近年亦有其他縣市試種植，包括桃園、新竹及臺南等，但栽培面積及產量在統計資料尚無法呈現。另有多家棗農通過產銷履歷驗證，甚至有機驗證，安全及品質值得信任。

## 其他重要圖文訊息

依公館鄉農會資料及農民訪談非正式統計資料，約有20%鮮果製成紅棗乾，3.5公斤鮮果烘乾可得1公斤紅棗乾，即國產紅棗乾年供應量約58公噸，僅占國產需求量約1.7%。為滿足國內藥用及食用消費市場需由中國大陸進口紅棗乾，106至108年平均進口量3,240公噸，價值145,771千元新臺幣。

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會苗栗區農業改良場  
撰稿者：賴瑞聲 / 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



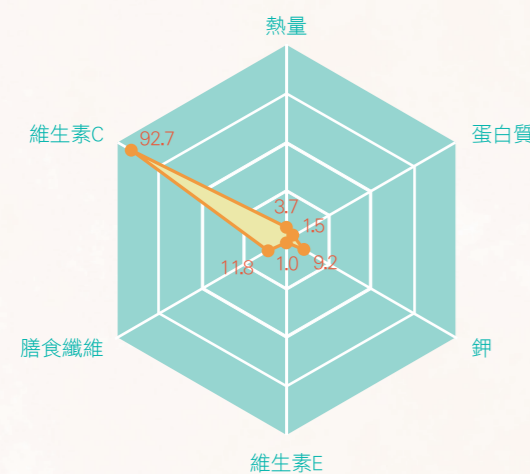


## 營養成分

紅棗鮮果口感香甜鬆脆，每100公克中果實水分含量75.1公克與88大卡熱量，且富含膳食纖維，有助人體排泄。另含324毫克的鉀與92.7毫克的維生素C。

紅棗乾每100公克中水分含量35.8公克，含有碳水化合物59.5公克，粗蛋白質3.2公克，膳食纖維7.7公克，α-維生素E當量(α-TE) 0.25毫克，維生素C含量1毫克。

### 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克紅棗中所含重要營養素的比例。(鉀採用參考值，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

7月中旬至8月上旬為國產紅棗鮮果生產期，果皮轉紅比例愈高則甜度及風味愈佳，至少20%轉紅比率方能品嚐紅棗鮮果風味，另外則是挑選果形圓滑飽滿確保新鮮度，且無病蟲害或裂果之鮮果。國產紅棗乾則挑選自然皺縮，無局部膨起之果乾(果實蠅叮咬果品)，外觀紅色具光澤，以無不良氣味或陳味較佳，大果紅棗乾則為進口品。建議選購具有產銷履歷驗證或是臺灣農產溯源果品，更能保障食用安全與品質。

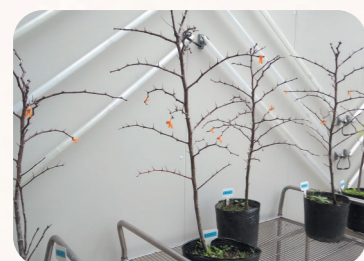
## 保存方法

紅棗鮮果常溫下品質劣變快，建議於家用冰箱低溫冷藏，約可保存7至10天，如未能食用完畢，亦可自行日曬或烘乾作為紅棗乾使用。購買之紅棗乾則建議冷藏或冷凍保存，冷藏6個月可維持品質，冷凍保存甚至長達1年都能確保藥膳使用品質。

## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

#### 1. 育苗—根藥苗



根藥苗是由母株根系萌發之小苗，是紅棗栽培種苗來源，通常在冬季落葉時挖取，先假植在盆內。

#### 2. 定植



一年根系較茂盛後移至果園定植，一般行株距為4x4公尺，定植4年後可開始結果。

#### 3. 果園環境整備—搭設水平棚架



紅棗園搭設水平棚架有助於整枝誘引與減少強風災害。

#### 4. 果園環境整備—草生栽培



紅棗園採用草生栽培穩定土壤水分，減少果園裂果，並能增加土壤有機質。

#### 5. 冬季修剪



在冬季休眠期剪除病蟲害枝、弱枝、二節以下短枝，減少後續的養分競爭，並可增加植冠透光利用，使通風良好減少病蟲害發生。可同時剪除刺針，確保果園管理與採收人員人身安全。

#### 6. 開花期施用液肥及提高果園環境濕度



3-4月紅棗抽生果吊(結果枝)並開花，施用尿素、磷酸二氫鉀及錳、鋅、硼等微量元素液肥有助結果枝伸長與著果，維持空氣濕度80%以上則花粉管容易萌芽，可提高授粉率。

#### 9. 分級包裝



鮮果採收以人工挑除病蟲害果與裂果，通常分裝為每小盒1臺斤販售。

#### 8. 鮮果採收



同一果吊(結果枝)上不同果實因成熟度不同，需陸續採收轉色程度達20%以上之鮮果以確保品質。

#### 10. 日曬或烘乾製作紅棗乾



紅棗鮮果產期在夏季，搭設玻璃屋善用太陽光可達50-60°C，可用於曬製紅棗乾，亦可採用電熱烘箱烘製紅棗乾，鮮果乾燥8小時後即會逐漸轉為紅色，持續乾燥至水分含量低於20%即為紅棗乾。

#### 7. 重要病害防治及施用液肥提升品質



果實發育期(5-7月)需留意銹病及炭疽病的發生，可利用礦物油減緩病害發生。果實白熟期前追施高鉀含量之有機液肥，同時保持果園土壤略為乾燥，促進光合產物流向果實。

## 小知識

### 紅棗不同成熟期之照片



#### 紅棗中果期

紅棗自4月開花後至6月中旬達中果期，果實為青綠色，果肉硬實無味。



#### 紅棗白果期

7月上旬為國產紅棗白果期，果實已由青綠轉偏白色，果肉轉鬆脆但味道仍淡，甜度風味不佳，採下已可曬製紅棗乾。



#### 紅棗成熟期

7月中旬陸續達紅棗紅熟期，果實達最大，隨著果皮轉紅面積越多，成熟度越高，甜度及風味也最佳。

## 料理食譜

### 和風鮮棗海鮮沙拉

材料：新鮮紅棗約20個、美生菜、紫高麗菜、洋葱等生菜約300公克  
汆燙蝦仁、軟絲或干貝等海鮮約60公克、和風沙拉醬50公克



## 消費Q&A

### Q1. 紅棗鮮果的果皮不是紅的嗎?

A1. 紅棗鮮果果皮顏色是先綠白色再轉紅色，綠白色時期果實大小與轉紅色後相近，但此時口感較硬且風味淡，不建議購買。而後果皮開始轉黃色及局部紅色，糖度及風味快速增加，已具有食用品質，直到幾乎完熟，果皮才會完全轉為磚紅色，但此時甜度甚高，並有過熟風險。

### Q2. 紅棗乾的紅色是染色的嗎?

A2. 以鮮果為材料，曬乾或烘乾為紅棗乾都會使果皮轉化為紅色，是自然的顏色，此外，果皮顏色並非花青素，也不會溶出於水中。

### Q3. 如何挑選國產紅棗乾?

A3. 國產紅棗乾是雞心棗的一種，果實較小，製成的紅棗乾也較小，大果紅棗乾可確定為進口品。另一方面，進口紅棗乾加工過程會先以汆燙或化學劑除蠟後再乾燥，以加速乾燥效率，加上乾燥加工後運輸及保存流程較久，進口紅棗乾較無光澤。建議向苗栗縣公館鄉農會或紅棗生產專區農直接購買，甚至挑選具有產銷履歷驗證紅棗乾，更能保障食用安全與品質。

### 栽培生產曆

生育階段	落葉休眠期	萌芽至開花期	果實發育期	果實成熟期	營養回流期	落葉休眠期
主要管理事項	修剪 施用有機基肥 土壤水分管理	萌芽液肥	果實液肥 銹病及炭疽病管理	鮮果採收 曬紅棗乾	追施液肥及適時灌溉	整枝修剪
節氣	小寒 大寒 立春 雨水	驚蟄 春分 清明 穀雨	立夏 小滿 芒種 夏至	小暑 大暑 立秋 處暑	白露 秋分 寒露 霜降	立冬 小雪 大雪 冬至
月份	1月 2月 3月	4月 5月 6月	7月 8月 9月	10月 11月 12月		

國產農漁畜產品教材-2021.12出版

編撰單位：行政院農業委員會苗栗區農業改良場

撰稿者：賴瑞聲 / 插畫與版面設計：健跑工作室、微光整合行銷

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

廣告