

# 棗



類別：果品類  
學名：*Ziziphus mauritiana* Lam.  
英名：Indian jujube  
原名：印度棗  
別名：棗子、蜜棗、毛葉棗、青棗  
分類：鼠李科 (Rhamnaceae)  
棗屬 (*Ziziphus*)

A 掛果情形  
B 花器與幼果期近照  
C 葉子為互生、葉面有光澤，葉背具白柔毛  
D 授粉主要媒介昆蟲為蜜蜂及蒼蠅

## 主要特徵

棗為鼠李科棗屬作物，原產於印度、緬甸及中國雲南一帶，樹高約3-4公尺，葉互生，橢圓形至長卵形，葉面有光澤，葉背具白柔毛。花為聚繖花序，每軸簇生小花於新梢葉腋，花淡黃綠色。果實有圓形、橢圓形及長卵形等，果皮為綠色至淡黃綠色，果肉為白色。臺灣對棗子的相關研究發展領先全球，品種多元且栽培技術先進；又因其果實碩大、甜脆多汁，營養成分高，因此有「臺灣蘋果」美稱。

## 重要品種 (或分群)

### 蜜棗



果肉質地細緻，口感佳。產期自12月至翌年3月，屬中晚熟品種。果形為短橢圓形或桃形，果皮淺綠色有光澤，果重平均90-110公克。

### 中葉



果肉質地略為粗糙。產期自1月至3月，葉片大而無皺褶，果形為桃形，果皮淺綠色有光澤，果重平均120-150公克。

### 高雄8號 (珍寶)



早期果：果肉質地較粗糙。晚期果：果肉較細緻。高雄區農業改良場100年育成品種，產期自1月至3月上旬，屬中晚熟品種。果形呈扁圓形至圓形，果皮綠色至淺綠色具光澤，果重平均93-150公克。

### 高雄11號 (珍蜜)



果肉細緻多汁，酸度低，農曆年後市場上以該品種為主。高雄區農業改良場102年育成品種。植株生長勢強健，產期1月下旬至3月，屬晚熟品種。果形呈扁圓形至圓形，果重平均110-150公克。

### 高雄12號 (珍愛)



具有較耐冬季高溫與靈雨優點，已逐年取代高雄8號珍寶，為目前農曆年前送禮主力品種。高雄區農業改良場106年育成品種。屬中晚熟品種，產期在1月上旬至3月上旬，果色翠綠，甜脆多汁，果實碩大(平均150±30公克)。

### 台農13號 (雪麗)



果肉細緻多汁、甜中帶酸且澀味低。鳳山熱帶園藝試驗分所108年育成品種。屬早生品種，產期在12月中下旬至翌年2月。果皮光亮，平均果重135-145公克，產量高；果實成熟期較不會因高溫導致黃熟過快，果實貯藏壽命與中葉品種相當。

## 品種來源

### 原產地與臺灣發展演變

臺灣生產的棗與落葉果樹之中國棗 (*Ziziphus jujuba* Mill.) 為同屬不同種。原產於印度、緬甸及中國雲南一帶，另巴基斯坦、孟加拉、澳洲、非洲等地亦有野生種分布。何時傳入臺灣已不可考，惟已知在日治時期即有栽培。農政單位經過多年品種選育及栽培技術改進，先後也有鳳山熱帶園藝試驗分所選育台農1、4、9、12及13號；高雄區農業改良場育成高雄2、3、5、6、7、8、10、11及12號等品種，已成為臺灣南部重要作物。

## 生產概況

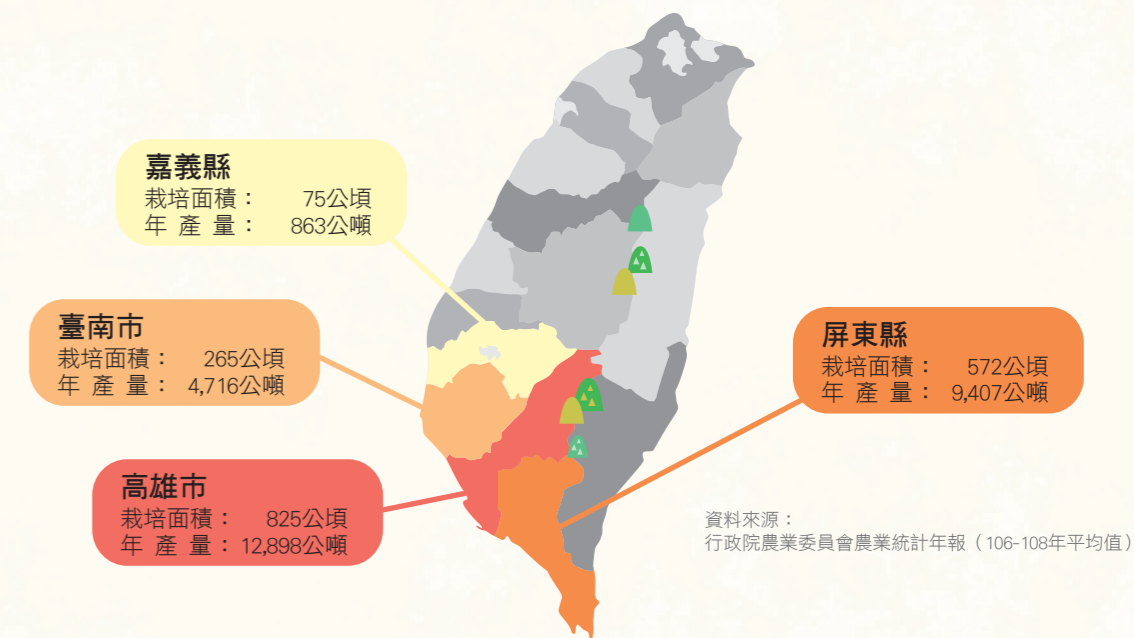
根據臺灣農業年報統計，108年栽培面積為1,848公頃，年產量達33,221公噸。棗樹生育期因需日照充足且無風害的高溫環境，所以南部地區成為最大產區，主要集中於屏東、高雄、臺南、嘉義等縣市，南投、彰化、臺東等地亦有零星栽培。在臺灣，棗單一果園之收穫期可長達2個月，產期主要集中在12月至翌年4月，其中又以農曆年前送禮需求最大。

另外，臺灣棗甜脆多汁，營養成分高，有「臺灣蘋果」美稱，深具外銷潛力，隨著政府積極開拓外銷市場，以出口不需檢疫處理之中國大陸、香港、新加坡、加拿大及馬來西亞等國家為主，其中又以中國大陸為主要出口國。

## 作物主要產期

產期為每年12月至翌年4月初，盛產期為1月至2月間，單一果園之收穫期可長達2個月。農曆年前生產，以高雄8號珍寶、高雄12號珍愛、中葉較多，農曆年後則以高雄11號珍蜜為多。

## 產地、面積、產量圖



## 在地狀況

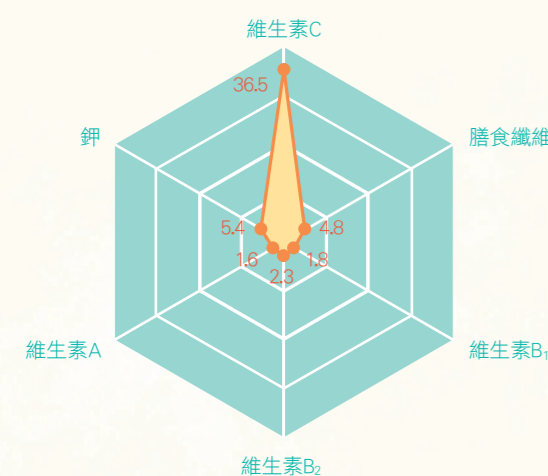
棗子生產75-80%來自於高屏地區，品種則以高雄區農業改良場育成的品種占約6成，有高雄8號珍寶、高雄11號珍蜜、高雄12號珍愛等品種；另有4成為台農13號雪麗、中葉等品種。



## 營養成分

棗子營養豐富，維生素C含量比蘋果還高，另富含膳食纖維、維生素A、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及鉀、鈣、鎂、磷等營養素。

### 營養成分比較雷達圖

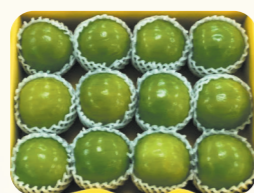


以臺灣青少年女性（13-15歲）每日攝取量標準為100，每100克棗中所含重要營養素的比例。（鉀採用參考值，其餘採用建議值）

資料來源：衛生福利部國民健康署

## 挑選方法

- 外觀：果皮完整無破損、具光澤、重量者為佳。
- 保有果蒂，果蒂周圍凹陷寬廣，且光滑平順無皺摺者較佳，果蒂周圍突起者品質較差。
- 棗子成熟度愈高，果皮色澤愈黃，糖度愈高，口感較鬆軟，但不耐貯藏；顏色愈綠，糖度較低，但口感較脆且較耐貯藏。



棗禮盒

## 保存方法

棗子果肉細嫩多汁，受到消費者喜愛，室溫下可保存4-6天，超過時間外觀易出現褐斑，果皮失水產生皺皮現象。如用塑膠袋包裝好置於冰箱冷藏，可延長保鮮至2週。



## 生產過程

### 栽培時重要關鍵過程

棗樹對生長環境適應性雖廣，能耐熱與較低之氣溫，但不喜陰濕環境及忌霜害，植株枝脆易斷。棗園應選擇日照充足、避風害、無霜害、灌排水良好地點，土壤以富含有機質，pH值介於6.0-6.5之砂質壤土或壤土為佳。

## 1. 主幹更新修剪



棗樹生育旺盛，每年應施行主幹更新修剪，修剪時可於離地30公分高處剪斷，約一個月後即可從斷面下方萌發新梢，從中選留生育良好且位置適當的新梢2-3枝做為當年的新主幹。

## 2. 嫁接授粉樹



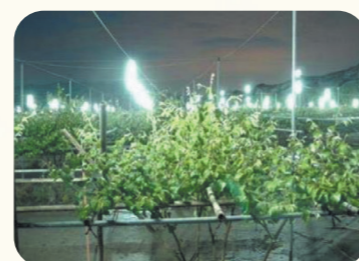
棗樹因為開花特性，需配置授粉品種才可提高結果率。一般每棵樹上會嫁接一枝授粉品種，當著果結束後將授粉枝剪除。

## 3. 整枝修剪



整枝修剪可以確保優良樹型，有利栽培管理工作及改善日照、通風，減少病蟲害之發生。

## 4. 產期調節



棗樹正常花期在7-11月，盛產期在1-2月，栽培時產期調節方法包括選植早晚生品種、主幹更新早晚、長梢修剪、主幹更新配合夜間照光之應用技術等。

## 5. 疏果作業



疏果工作的良莠嚴重影響棗子品質，及早並確實疏果為生產高品質棗子的首要條件。

## 6. 網室栽培



網室栽培棗樹有助於病蟲害管理及減少農藥使用量，提升品質及安全。其生產之棗子外觀光滑粉綠，皮薄多汁，食味品質佳。

## 栽培生產曆

月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
栽培管理		主幹更新、嫁接期											
		枝條發育期											
						開花疏果期							
					採收期					果實發育期			

## 小知識

棗子富含維生素C，具有良好的抗氧化能力，與蘋果、梨等容易褐化的水果一起打果汁時，能延緩果汁褐化的速度。

## 料理食譜

### 棗子蔬果手卷

棗子富含維生素C，以新鮮食用為最佳！

材料：棗子、火龍果、萵苣葉、苜蓿芽、豌豆苗、沙拉醬、葡萄乾、燒海苔片



## 消費Q&A

### Q1. 什麼時候的棗子風味最好？

A1. 棗子產季主要集中在每年12月至翌年4月，不同時期不同品種依序登場，12月至翌年1月主要為雪麗、中葉、蜜棗；1-2月為珍寶、珍愛；2-4月為珍蜜、金桃。

### Q2. 棗子吃完後將種子丟到土裡，為何都不發芽？

A2. 棗種子繁殖需將種子曬乾後敲破種殼播種，因此不發芽的原因可能有：

- 所採的種子是否已經成熟。
- 種子已經敗育。
- 沒有敲破種殼。
- 發芽環境不適。

棗雖可用種子繁殖，惟種子易生變異，故常用之商業繁殖法大多採用嫁接法，以1-2年生定植於園中之實生苗為砧木，選擇優良品種之接穗嫁接，成活後再移植至果園中栽植即可。果農目前常於每年主幹更新時，用切接法更換優良品種。

### Q3. 棗子可以跟其他水果一起冰嗎？

A3. 可以，雖然棗子為更年性果實有後熟現象，果實採收後經一段時間（視貯藏溫度、品種、成熟度而定）會有呼吸高峰的出現，但乙烯生成量不高，不會影響其它果品。但要注意當貯藏溫度愈高，其呼吸速率及乙烯生成量也就越高，而呼吸高峰愈早出現將導致貯藏壽命縮短。故貯藏溫度建議在3-5°C左右，並配合塑膠袋包裝減少失水，可維持較佳品質。