

蓮霧



類別：果品類
學名：*Syzygium samarangense* (Blume) Merr. & L. M. Perry
英名：Wax apple
別名：洋蒲桃、水蒲桃、蟳霧、水荔、璉霧
分類：桃金娘科 (Myrtaceae)
赤楠屬 (*Syzygium*)

A B
C D
A 蓮霧結果套袋
B 蓮霧盛花
C 蓮霧果實
D 蓮霧植株

主要特徵

蓮霧樹高可達5-12公尺，葉片長度約10-25公分，寬度約5-12公分；花為聚繖形花序，每串花約有5-30個小花；果實之果皮具臘質，果色為紅色、綠色或白色，果形呈圓錐形，果皮薄，果肉呈綠色或白色、含海綿體及果腔、多汁及具清香味。夏季果實內含種子1-2個，種子為圓形或扁圓形，長度約0.5-0.8公分。花果期依據產期調節及各產地的生產狀況而有所不同，透過產期及產地調配可達周年生產。

重要品種（或分群）



粉紅種（南洋種）

為臺灣栽培歷史最久、栽培面積最廣之品種。果皮為粉紅色、紅色或深紅色，果重約100-160公克，果肉呈白色至綠色，帶有海綿體。粉紅種蓮霧水分含量高，帶有淡薄蘋果香味，平均糖度約10-12°Brix。



大果種

為粉紅種枝條變異品系，果重約160-220公克，果實表面具有特殊之隆紋、成熟時四果萼分離且果臍微凸起等特性，糖度約10-12°Brix。為目前年節送禮及蓮霧比賽參賽之主力品種。



紅寶石（子彈）蓮霧（Thub Thim Chan）

自泰國引進，又稱子彈型或紅寶石蓮霧，果形較長、夏季可生產暗深紅色果皮。單果重介於140-200公克間，平均果重約為150公克，糖度平均約12°Brix。



巴掌（香水）蓮霧

自印尼引進，果形碩大，單果重介於250-500公克間，具有香氣及狀如巴掌，另稱為香水或巴掌蓮霧，果肉多汁。春果果色佳，夏果則果色不良，果實糖度差異大。

新興品種



黑糖芭比（台農3號）

為農業部農業試驗所於民國104年推出之雜交品種，果形碩大，單果重達200公克以上。果皮為深紅色，4月以後仍能維持深紅色特性，外觀亮麗及果面隆紋明顯。黑糖芭比果肉硬實、脆而多汁，糖度平約12°Brix，具甜中帶酸之特性。



春之桃（高雄2號）

為農業部高雄區農業改良場於民國109年推出之雜交品種，果形碩大飽滿，平均單果重為250公克，產期為1-6月。果皮色澤在冬春季為深桃紅色，夏季色澤偏粉紅色，像法式甜點馬卡龍般甜美，相當精緻討喜，果重最大可超過500公克。

資料來源：農業部高雄區農業改良場

品種來源

原產地與臺灣發展演變

蓮霧原產於馬來西亞及安曼群島，屬桃金娘科赤楠屬之熱帶果樹，自十七世紀荷蘭人由熱帶爪哇地區引入臺灣至今已有長足發展；所引進的蓮霧品種依據果皮顏色可區分為大深紅色種、淡紅色種、粉紅色種、白色種（新市仔）、青綠色種（二十世紀）及麻六甲種等。由於蓮霧果肉脆而多汁深受消費者喜愛，為臺灣南部重要果樹產業。目前臺灣除栽種自原產地引進的品種、產地突變的大果品系外，近十多年前自東南亞地區引進的紅寶石（子彈）蓮霧、巴掌（香水）蓮霧等，經推廣後也逐漸成為臺灣的主要栽培品種。但近年來氣候變遷造成生產管理不易，常產生果形小、果皮色差（轉紅不易）、裂果、病害果高等問題。目前農業部試驗改良場所研發的品種如黑糖芭比（台農3號）及春之桃（高雄2號）等雜交種，因具有果形大、果色深紅及糖度高等市場需求特性，已推廣予產業應用。

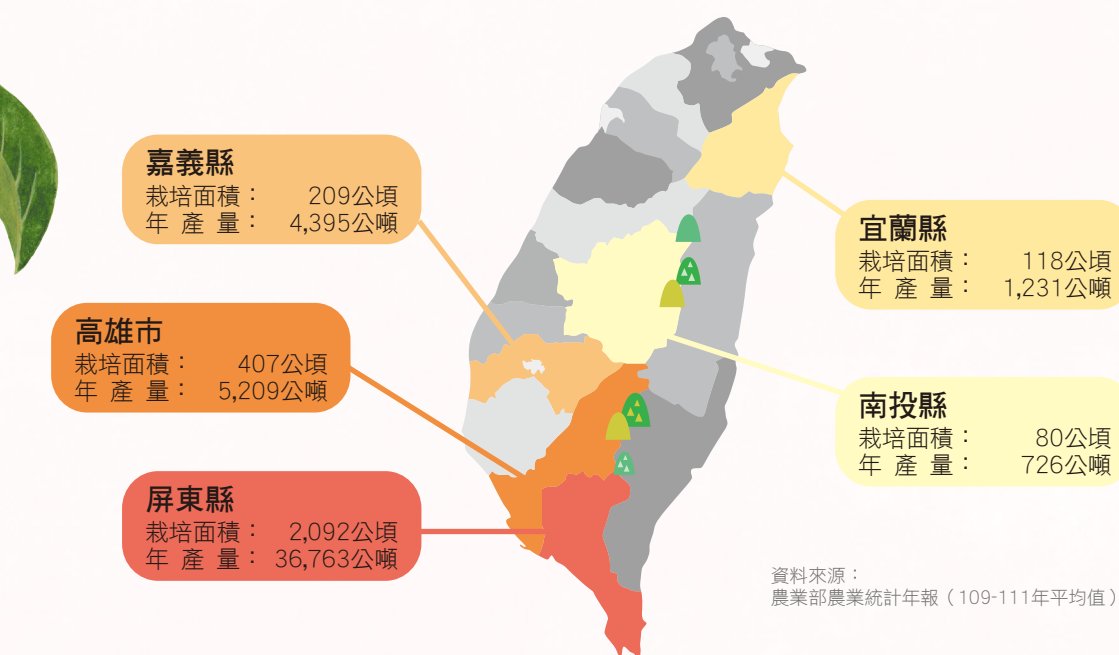
生產概況

民國109-111年全臺蓮霧總栽培面積平均為3,041公頃，生產量平均為49,168公噸；栽培地以屏東縣平均為2,092公頃（分布近全縣）為主，高雄市六龜區等平均為407公頃、嘉義縣梅山鄉等平均為209公頃、宜蘭縣員山鄉及冬山鄉等平均為118公頃及南投縣信義鄉及水里鄉等平均為80公頃等次之，其他縣市則零星栽培。

作物主要產期

蓮霧可藉由人為控制，使產期提前或延後。透過幹基環狀剝皮、田間浸水及樹冠覆蓋黑網等管理技術，抑制地上部營養生長及促進蓮霧葉片成熟，有利於葉芽營養生長轉生殖生長，促進花芽分化。目前蓮霧的主要產區在南部高屏地區，於11月起至翌年7月間採收，且以1-4月間為採收旺季；至於中部嘉義縣梅山鄉及南投縣信義鄉等地區產期則為7-11月間，其中更以7-9月間為主要採收季。目前臺灣蓮霧產業可藉由不同產地及產期分配，達到周年供應上市、滿足消費市場之需求。

產地、面積、產量圖



在地狀況

根據民國111年農業部農業統計年報，蓮霧生產費用及收益分析，每公頃樣本平均產量為18,427公斤，農家每公頃收益可達1,024,158元。目前市場上以紅蓮霧（粉紅種及大果種兩類之總稱）為主要品種，而黑糖芭比（台農3號）的栽培面積逐漸增加，逐漸取代巴掌蓮霧，為新興栽培蓮霧品種。近來受氣候變遷（高溫或雨水等）、高成本及生產不穩定等因素影響，導致近10年蓮霧栽培面積已減少約2,000公頃。至於栽培分布目前（民國109-111年平均）仍以屏東縣為主要產地，其與高雄市合計約占總生產面積82%；中部嘉義縣及南投縣等兩地區則占9%，北部宜蘭縣則為4%。

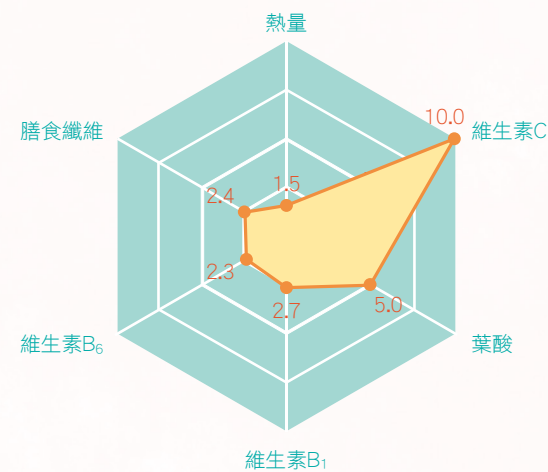
國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部農業試驗所
撰稿者：黃基偉 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

營養成分

粉紅種蓮霧每100公克含有35大卡熱量、0.8公克膳食纖維、10毫克維生素C等豐富營養素。蓮霧富含水分，可以消暑止渴、解熱利尿，而且熱量不高，食用後有飽足感，可滿足口腹之慾。蓮霧也含有相當多的粗纖維，可以促進腸道蠕動。

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公克粉紅種蓮霧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

若要挑選好吃的蓮霧，可依據下列兩項原則判斷：

1. 各品種蓮霧（冬果或春果），果實愈成熟果皮色愈深紅、可溶性固形物（糖度；° Brix）較高，挑選時各品種均可適用；若是粉紅種、大果種與巴掌蓮霧等三品種之夏果則因生長環境溫度高，易造成果皮顏色較淡，但果實成熟度足夠時糖度仍高，可放心選用。
2. 果實沉重、四果萼片平整，代表果實飽滿、果肉密實水分高。

保存方法

蓮霧果實皮薄易失水，應儘快食用完畢，另可將蓮霧分裝，以報紙或紙袋包覆後，套上塑膠袋，置於家用冰箱之蔬果層冷藏，冷藏時間至多約5-7天。

生產過程

栽培時重要關鍵過程

蓮霧樹產期調整前宜先進行枝條修剪，可調整樹型及更新枝葉。修剪後約14天萌生新芽，經適當疏梢及培育長成新葉片，待展葉後即可覆蓋95%遮光網。遮光天數約20-40日後，掀開遮光網即可進行催花處理，誘導及促進花芽萌生。經適當疏花後，花穗上的花蕾逐漸由豆粒、白肚期轉至盛花期。盛花後即可透過目視花托部發育，判斷是否進入幼果期。盛花後14天左右為避免果實蠅危害，可於幼果期套袋，維持一袋5-7果。幼果經由黑丕、青研期至轉紅頭成熟即可進入採摘期。一般幼果套袋後約35-50日內，果實即可成熟採收。

蓋黑網催花模式管理

1.修剪



2.萌梢



3.遮光（20-40天）



6.果實成熟



5.套袋



4.盛花



栽培生產曆

南部蓮霧5-7月時先進行枝條修剪培育新梢，再依據田間環境狀況，利用95%遮光網遮光、幹基環狀剝皮、浸水等田間管理技術進行蓮霧產期調節調控。8月以後可陸續掀開黑網進行催花處理、促進花芽分化，慣行管理亦可在此時執行。9-10月以後經盛花期、幼果發育期（套袋）、紅頭期及成熟採收期，主要採收時間為12月至翌年5月。

夏季			秋季			冬季			春季		
5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
田間管理											
		產期調節及耕作管理									
			花果生育期								
								果實採收期			

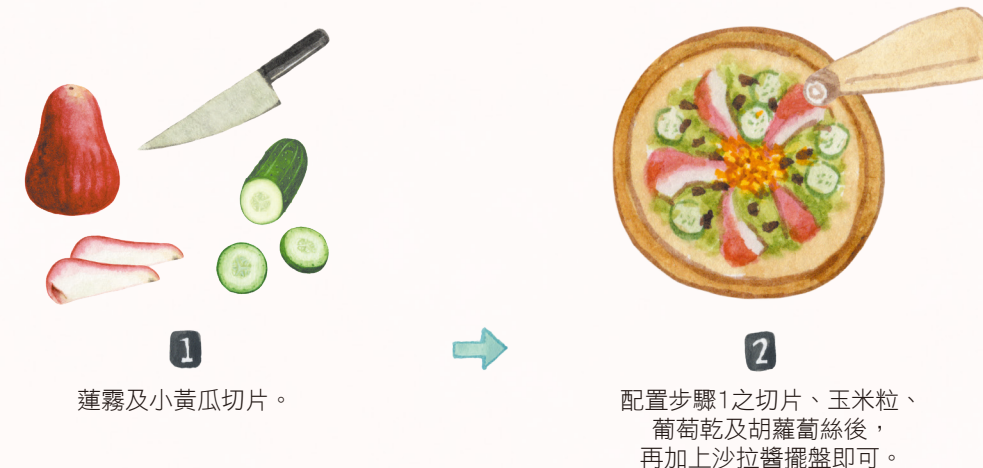
小知識

1. 目前拍賣市場紅蓮霧（代碼Q1）為粉紅種及大果種兩種果實之總稱。代碼Q2為子彈型；代碼Q3為翠玉；代碼Q4為巴掌蓮霧；代碼Q5為黑糖芭比。
2. 黑珍珠及黑鑽石等蓮霧果實，分別為屏東縣沿海鄉鎮及高雄市六龜區所生產之粉紅種及大果種蓮霧，非為蓮霧品種名。

料理食譜

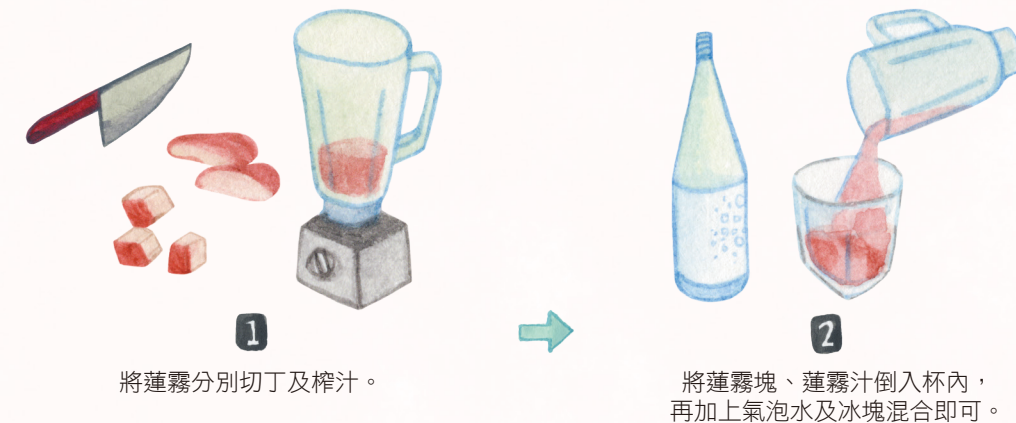
蓮霧沙拉冷盤

材料：蓮霧、小黃瓜、葡萄乾、玉米粒、胡蘿蔔絲、沙拉醬



蓮霧氣泡飲

材料：蓮霧塊、蓮霧汁、氣泡水、冰塊



消費Q&A

Q1. 蓮霧品質常以果皮呈深紅色及糖度高為主要選擇條件，果皮色較淡是否表示較為不甜？

A1. 一般蓮霧之冬果或春果（國曆過年至清明節前）果實生育時溫度較低，果皮轉色快且色澤深紅，與糖度高呈正相關；5-7月夏果則因高溫、強日照環境下，導致此期果實之果皮轉色較不易，果皮色較淡，但糖度仍可達10-12° Brix間，仍具不錯品質，消費者均可選用品嚐。

Q2. 蓮霧買回後，要如何品嚐蓮霧？

A2. 建議購回蓮霧後先置入家用冰箱蔬果層冷藏約2小時，食用前先取出清洗，再去除果蒂端及果臍端（果窪面）即可品嚐，食用時若由果蒂端至果臍端，則會有漸入佳境、倒吃甘蔗之口感。

國產農漁畜產品教材-2024.9出版

編撰單位：農業部農業試驗所
撰稿者：黃基偉 / 插畫與版面設計：微光整合行銷

農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE

廣告