

紅肉番石榴 的介紹

文 / 圖 黃明雅

表1. 熱帶水果維他命 C 含量分析

水果種類	類型	維他命C含量 (mg/100g果實鮮重)
番石榴	白肉	142.6
	粉紅種	72.2
木瓜	...	92.9
芒果	...	60.5
鳳梨	...	27.5
石榴	紅肉	24.2
	黃肉	20.0
楊桃	酸味種	19.1
	甜味種	14.4
荔枝	...	13.8
酪梨	...	1.1
香蕉	...	0.8

參考文獻：J.Sci.Food Agri.83：496—502



紅肉和白肉番石榴交錯擺放，增添食用樂趣。

特性

談到紅肉番石榴，國內消費者可能對它仍很陌生，但是在美洲，卻是非常普遍，由於它鮮豔的色彩與獨特的香氣，常被用作果汁或果醬用途。在台灣，紅肉番石榴常被稱做「紅心芭」，因此容易被誤以為只有接近種子處的果心處是紅色的，其實不然。

紅肉番石榴果肉是由果心開始轉色，隨著成熟度提高，紅色會漸漸向外擴展，因此成熟的果實，整顆果肉應呈現均勻的紅色。

紅肉番石榴的果皮是綠色的，不容易從外觀分辨果肉顏色，但是當果實熟透，表面葉綠素退去後，隱隱約約從果肉中透出紅色，喜歡嚐鮮的您，不妨可以試試。

維他命C含量

紅肉番石榴的紅色，來自於類胡蘿蔔素及茄紅素兩種物質，都是有益人體健康的物質。番石榴是富含維生素C的水果，研究指出，白肉種每百克果肉含有142.6毫克維他命C，而紅肉種維生素C略低，每百克亦含有72.2毫克，若與其他熱帶水果相比，維生素C含量都是遙遙領先（表1）。

台灣紅肉番石榴品種

台灣早在40年代，就有紅肉的土芭樂出現，但多做為庭園樹或地方品種，由於品質不佳，故未有規模性生產。近幾年，重視健康養生的人口愈來愈多，炒熱了紅肉番石榴；加上品種及栽培技術改進，市面上開始出現，專門供應果汁加工廠製成紅肉番石榴果汁的品種，也有做為鮮食或

現榨果汁的品種。目前台灣栽培面積較大的品種，有宜蘭紅肉芭及燕巢彩虹芭兩種：

1. 宜蘭紅肉芭－軟嫩香Q

宜蘭員山鄉枕山地區是國內紅心芭樂最大的產地。自79年成立紅肉番石榴班以來，紅肉番石榴逐漸發展成為當地特產，並且被果農多元利用，製成芭樂饅頭及芭樂冰淇淋等。宜蘭的紅肉芭（圖1）雖屬於容易軟熟的品種，但因為該地擁有獨特的水質及氣候，致果肉香Q，不會有軟爛的口感，非常適合鮮食。果實屬小果型，單粒果重在120～204公克，果肉厚度約1.3公分，可食率為35%，糖度8～11° Brix，每年9～12月是最佳的嚐鮮期。



圖1. 宜蘭紅肉芭外黃內紅，口感軟嫩香Q。

2. 燕巢彩虹芭－清脆芬芳

本品種來自彰化地區，據說是有一位彰化柳姓農友，從宜蘭紅肉芭種子實生選種而來。近年來，該品種被燕巢苗商引進繁殖，並名為「彩虹芭」（圖2）。目前在高屏地區種植面積約有10公頃左右，以燕巢、岡山、旗山、大社等地區較多，其他如彰化、台東地區也有零星種植。

彩虹芭是近幾年在民間流傳的新紅肉

品種，和宜蘭紅肉芭最大的不同是，彩虹芭果實之成熟果肉不會軟化，口感清脆如同珍珠芭樂一般，學理上稱該品種為「非更年型」果實。與一般紅肉番石榴給人容易黃熟的印象不同，因此較能儲放較長時間。彩虹芭外型和珍珠芭樂也很類似，屬於上窄下寬的卵圓形。

彩虹芭果實成熟時，綠色的果皮和紅色的果肉之間，還有一層尚未轉色的白色果肉，顏色看似西瓜，曾被戲稱為『西瓜芭』。其果粒屬中果型，果重維持在300～600公克之間，果肉厚度約（2～2.5公分），可食率高（45～50%），糖度8～12° Brix，具有類似百香果的獨特果香。

該品種果實容易開花結果，產量和珍珠芭不相上下，要注意氮肥的控制和有機肥的施用。如果氮肥過多，將會抑制類胡蘿蔔素及茄紅素的形成，尤其是一年生的植株，最容易呈現氮素過多情形，使得果實果色黯淡，失去風味，且容易感染病害。低溫有助類胡蘿蔔素的形成，因此若能配合修剪，將產期調節至秋冬果，將有助於果實品質的提升。



圖2. 彩虹芭是由農友選育出耐儲運、口感清脆的紅肉品種。