

★桑椹的好處~種植法★

學名：*Mours alba L.*

科別：桑科

別名：桑仁、桑實、桑棗、桑果

特性：桑為落葉喬木，葉互生，卵形或橢圓形，邊緣有不整齊的粗鋸齒，托葉披針形，早落。花『雌雄異枝』，一年有兩次開花結果，花黃綠色，與葉同時開放；雄花呈柔荑花序，雌花成穗狀花序。聚合果腋生，肉質，嫩時色青紅、味酸；成熟時紫黑多汁稱為「桑椹」即桑果。

產期及產地：本省以前在苗栗、南投、台南、屏東、東部均有栽桑養蠶專業區，均以採桑葉養蠶為主，現已不復盛況，僅有台東、花蓮等縣境有大面積栽培，主要採收桑椹供應加工用途。桑椹於元月開花，元月下旬或二月中結果，三~四月便可採收。另外，經過產期調節處理者，雖比自然產期晚約一個月，但增收一次。可加工製成果汁、果醬、果凍、蜜餞、糖果及發酵飲料等。

氣候與土宜：桑樹屬於落葉性木本植物，自然分佈於南緯 10 度至北緯 50 度之間，生育適溫為 23—27℃，年雨量 600—2500 公厘，日照以 9—13 小時較佳，溫帶至熱帶海拔 1000 公尺以下皆可栽培。土壤以表層深厚肥沃，排水良好之砂質壤土或壤土為宜，pH 值宜在 6.2—6.8 之間，坡度以 10° 以內為宜。

採桑葉養蠶寶寶



用途：果實可以食用。

- 桑樹有雌雄之分，雌樹會結果，果實在初夏呈紫紅色，桑果可以生食。
- 桑椹是桑科植物桑樹的果實，原產於亞洲西部、中國、日本，其果形成橢圓形、長橢圓形或長條形，乍看之下極似迷你葡萄，成



熟後果實會成紫黑色。

- 每年一月開花，三月至五月採收期，桑椹的盛產期結實累累，紅綠相間桑椹果色深紅帶紫，汁甜味美，是晚春至初夏間的可口果物。
- 桑椹成熟時紫黑多汁，若你要採食時，記得要採黑色的。



[概述]

桑樹一般係利用其桑葉飼育家蠶，但是有些品種具有大量結果實之特性，可經濟栽培，供生食或製作果汁、果醬、蜜餞、釀酒等加工品。根據中藥大辭典記載，桑椹具有明目、聰耳、利五臟、治關節痛、止咳、化痰等藥效，如經常食用，對身體健康裨益甚大。

[營養成分]

成熟的桑果其成份經分析得知含有葡萄糖0.8%、果糖0.79%、蘋果酸2.5%、糖份約5-6Brix、氨基態氮14.0mg/100g、鈣質、花青素甘、胡蘿蔔素、亞油酸、維生素B、C等營養成分。

[營養價值]

桑椹含有十八種氨基酸，並含有多種維他命如維他命 B1、B2、C、A、D 和胡蘿蔔素、葡萄糖、果糖、蘋果酸及鈣質、鐵質等，且入腸能刺激腸黏膜，使分泌增多，促進腸的蠕動，醫療上可作胃病、便秘、關節疼痛的治療，因此能有效提高人體免疫力，是最佳天然防疫的良品。

[選購要領]

選購時應選購果粒完整，無外傷者，而綠色和紅色的桑椹果酸多，不適宜生食，完全成熟後，果色會轉變

為紫黑色，才具有甜味，此時食用風味較佳。

[食用 方法]

果子可鮮食，亦可製成果汁飲用。方法:桑椹半杯、蘋果四分之一個、砂糖、冰開水半杯，先將桑椹洗淨，蘋果切片，加冰開水用果汁機打碎，再過濾加糖即成，可解燥熱、促進胃腸蠕動。

桑椹子

為桑科植物桑的未成熟果實。性甘，寒。入心、肝、腎經。

功效：滋陰補血。

臨床療效：

用於陰血不足，眩暈，失眠，以及肝腎陰虛，鬚髮早白等症——

本品功能益肝腎、養陰血，對於陰血不足的眩暈、失眠等症，常與熟地黃、白芍等配合應用；對肝腎不足、鬚髮早白、耳聾目昏，又可配合何首烏、女貞子等同用。此外，本品有滋潤腸燥的作用，血虛腸燥便秘亦可應用。

處方：桑椹子，黑桑椹。洗淨，曬乾用。

明目益腎桑椹甜美具療效

- 明目益腎桑椹甜美具療效. 記者曾蕙蘋／台北報導. 桑椹是美味果實，但很多人都不知道，桑椹幾乎整株都可作為中藥材，對人體健康有不同功效，許多人稱它為「長生不老藥」；資深中醫師姜通臨床上還發現 ...

www.wedar.com/library4/et/et010101a.htm - 5k - [庫存頁](#)

栽培管理

一、桑苗繁殖

為確保果桑品種之特性，桑苗繁殖均採用無性繁殖法，目前以高壓法及老條扦插法為主。

▪ 高壓法：

在成熟枝條的前半部，行環狀剝皮寬 0.8—1 公分，以不損傷木質部為度，然後以透明塑膠布和濕潤壤土（含水量約 30%）包紮，進行高壓，發根後切離。

▪ 老條扦插法：

在冬末桑樹未萌芽前（約在 12 月）取成熟枝條作插穗，切成長 15 公分左右，附有 3—5 芽的程度，上端切平，下端在節下斜切。苗床畦高約 20 公分，寬 100 公分，保持適度濕潤扦插，株距 10 公分，行距 20 公分，兩側培土鎮壓，至插穗先端露出土面為度。為防止雜草生長與乾燥，可在其上面覆蓋稻草

或穀殼。約在 2—3 星期後即可發芽及發根，4 個月後，莖粗 0.8—1 公分，即可取苗。

二、定植

定植適期以 2—3 月或 9 月為宜，行株距平地採 3×2 公尺，每公頃約可種植 1,600 株，山坡地 4×3 公尺，每公頃約 800 株，為了促進結實的目的，必須間種授粉品種（如台桑 1 號或台桑 3 號）約 0.5 成。

三、整枝與修剪

果桑是喬木作物，經濟栽培必須培育樹型，配合採收方式整枝修剪。一般養成主幹 3—4 枝，高度距地面約 60 公分，支幹 9—12 枝，高度距地面約 90 公分。每年在採果後（5 月初）進行修剪，高度距地面約 120 公分，促使重新生長新梢培育結果枝。

四、施肥

果桑園施肥種類視土性決定，施肥量及時期則依樹勢、產期而定，一般多在 12 月（落葉後萌芽前）或 5 月（修剪後）每公頃各施放有機質肥料 500kg，桑椹幼果形成時，施用台肥五號（16-8-12）複肥 1,700kg，並中耕埋入土中 10-20 公分深處為宜。

產期調節技術

- 栽培果桑，應於每年 5~6 月間修剪整枝，促其重新生長枝葉，維持樹形，利於生產及耕作。在 9 至 12 月間，果園分區、分期以 49% 氰滿素（Hydrogen cyanamide）20 倍稀釋液當催芽劑，加少許（約 0.01%）展著劑，均勻噴施於整株枝葉上。噴施前後一日內，如土壤太乾時，園地加以灌水，可增進催芽的效果。催芽後 10 天即可開花，再經 2~3 個月，桑椹即成熟。
- 經統計其生產量，9 月催芽者每分地約 1,000 公斤，10 月為 2,000 公斤，11 月為 3,000 公斤，12 月則約有 5,000 公斤。而 9~10 月間催芽處理者，11~12 月採收後，翌年 2~3 月會再開花，5 月產果，雖比自然產期晚約 1 個月，但增收一次。經過處理，不僅可使桑果成熟期錯開，延長採果期間，同時又可增加採果次數與時間，對果桑休閒農園之建立更為有利。

催芽處理應注意事項

- 應用桑椹產期調節的技術，可達到分散產期、延長觀光果園開放和加工利用期間，既可增加農民收益，又可讓消費者經常享用鮮美的桑果，確實是一項突破。不過，由於 49% 氰滿素在人體內可抑制乙醛分解酵素，因此，農民在調製和噴施後 24 小時內不可飲酒，否則會使酒精無法順利代謝，造成面頰漲紅、心跳加快及呼吸急促等不良反應。此外，在調製或噴施時必須戴手套及口罩，並在無風或微風時站在風頭操作，以測安全。