



"泰"热情水果

Passion of Thai Fruits



目录

	页
泰国水果指南导读	1
香蕉	2
榴莲	5
番石榴	7
菠萝蜜	9
莲雾	11
荔枝	13
龙眼	14
芒果	15
山竹	17
木瓜	19
西番莲果	21
菠萝	22
柚子	23
红毛丹	25
蛇皮果	27
人心果	29
番荔枝	31
甜橙	32
甜罗望子	33
橘子	35
青椰子	37
杨桃	39

泰国水果指南导读

泰国地处热带，高温湿润，拥有适宜多种植物生长的地理条件，因此泰国具有丰富的食物资源，以及品种多样和质量上乘的农产品，其农产品成为多国认可的出口产品。

泰国是农业大国，一直都重视农业发展，泰国将农业管理体系和良好农业规范运用于生产流程的各个步骤。泰国农产品的标准生产体系和管理体系，都参照国际标准组织的标准来制定，为消费者和环境提供安全的农产品，并使其质量达到国际标准。

产品必须经过检查、分析和检验，确保其达到规定的标准并能够追溯到生产地，对生产地进行生产因素的评估，至少要符合“良好农业规范标准”（GAP）这一优质作物管理体系中的8个因素，即：

- 水源
- 种植区
- 使用农业化学物品
- 对田中农产品的保存和搬运
- 信息记录
- 无病虫害的生产
- 制定确保产品质量的生产流程
- 收获作物和收获作物后的实践规范

通过检查认证准则的农产品和生产地，将会获得符合农产品标准的认证书，以及可将标志Q用作产品的认证标志。

泰国农产品质量认证标志



安全认证标志



符合泰国标准的有机产品标志



香蕉

水果智者

名称：通用名称：Banana
泰国名称：Kluai-Hom
学名：*Musa sp.*

颜色：果皮呈嫩黄色，果肉呈黄白色。

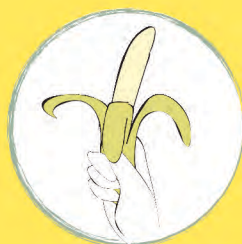
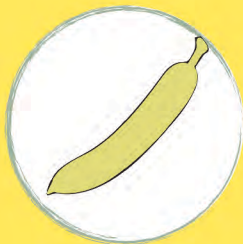
味道：香甜可口

形状：长形、果皮中等厚、重约150克/支。

成熟期：全年

制备和食用：

- 用手或手中的刀取下一支香蕉。
- 剥去果皮。
- 直接食用果肉或将果肉盛于盘中食用。



作用： 供鲜食、制成水果沙拉、或甜品，如：香蕉派、蛋糕、冰淇淋、饮料、香蕉片、香蕉干、炸香蕉和其他食用方法。

贮藏：

- 成熟的青香蕉，在13-15摄氏度和90-95%相对湿度的条件下可贮藏2-3周。在较低温度下，果皮会迅速变黑。
- 熟香蕉，在以上环境下可贮藏长达5天。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、C



香蕉

水果智者



名称：通用名称：Sucrier of Lady's finger or Golden banana

泰国名称：Kluai-Khai

学名：*Musa sp.*

颜色：果皮呈嫩黄色，果肉呈淡黄色。

味道：甜而芳香

形状：长形、果皮薄、重约50克/支。

成熟期：全年，收获旺季：8月至11月。

制备和食用：

- 用手或手中的刀取下一支香蕉。
- 剥去果皮。
- 直接食用果肉或将果肉盛于盘中食用。

作用：供鲜食、制成水果沙拉、或甜品，如：香蕉派、蛋糕、冰淇淋、饮料、香蕉片、香蕉干、炸香蕉和其他食用方法。

贮藏：

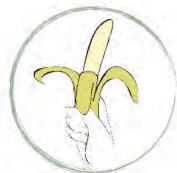
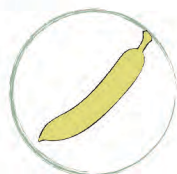
- 成熟的青香蕉，在13-15摄氏度和90-95%相对湿度的条件下可贮藏2-3周。在较低温度下，果皮会迅速变黑。

- 熟香蕉，在以上环境下可贮藏长达5天。

营养成分：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、C



榴莲

热带水果之王

名称：

通用名称：Durian

泰国名称：Too-Rian

学名：*Durio zibethinus*

颜色： 果皮呈黄褐色，果肉呈淡黄色、滑腻。

味道： 甜而滑腻，由于品种和水果的成熟度不同，
具有从温和到浓郁的特殊味道。

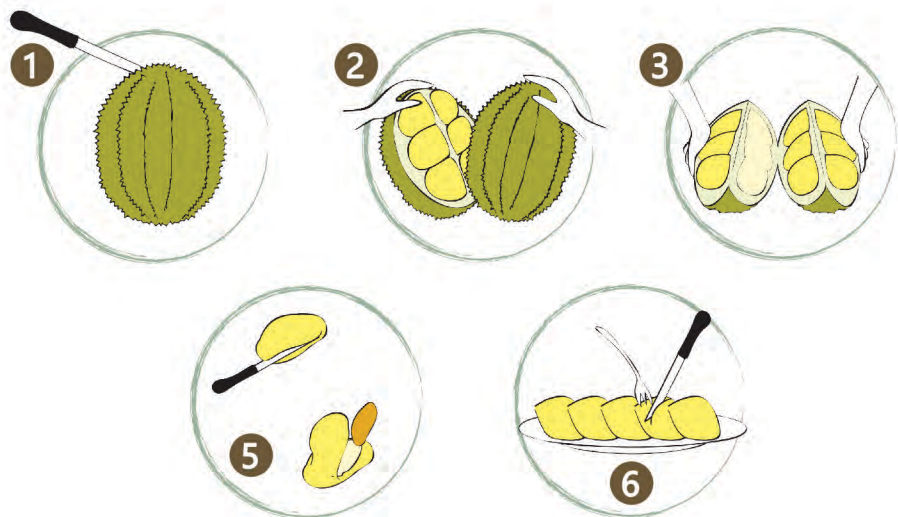
形状： 长满棘皮的球形或不规则椭圆形。

成熟期：5月至8月，若论收获淡季，
可全年收获。



制备和食用：

- 选择快熟或已熟的果实，使用坚固而锋利的刀沿其凹槽纹路处纵向切开。
- 取出每一瓣，切开，再取出果肉，果肉里有核。



作用： 供鲜食、配制成冰淇淋、榴莲糖、也可用作诸多种糕点中的馅料，如：月饼和日本Moji。

贮藏： 成熟的青果，在14-16摄氏度和89-90%相对湿度的条件下可贮藏10-15天。熟果，在13-15摄氏度和90-95%相对湿度的条件下能贮藏7-14天。无冷藏条件下熟果有1-2天的保鲜期。在密封包装或冷藏条件下，果肉可冷藏保存长达7天以上，以备食用。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物
矿物质：钙、磷、铁
维生素：A、B1、B2、烟酸、C

番石榴

崩脆、
有趣的维生素C精华

名称： 通用名称：Guava
泰国名称：Fa-Rang
学名：*Psidium guajava*

颜色： 果皮呈浅绿色，果肉呈白色。

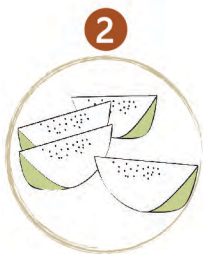
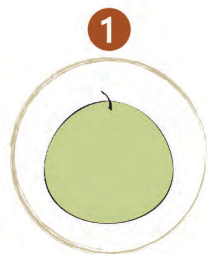
味道： 崩脆、微甜、微酸

形状： 圆球状

成熟期：全年

制备和食用：

- 除削去缺陷果皮外，不要去皮。选择成熟的青果或略熟的番石榴，使用坚固而锋利的刀将其破开或纵向切成8-12片，然后去除所有的籽。



作用： 供鲜食、配制成水果或蔬菜沙拉、也可制成果汁或饮料。

贮藏： 成熟的青果和略熟的果实，在8-10摄氏度和90-95%相对湿度的条件下可贮藏2-3周。完全成熟的果实，在5-8摄氏度和90-95%相对湿度的条件下可贮藏1周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、C



菠萝蜜

极品



名称： 通用名称：Jackfruit
泰国名称：Kha-Noon
学名： *Artocarpus heterophyllus*

颜色： 果皮呈浅黄绿色，果肉呈金黄色到橙色之间不等。

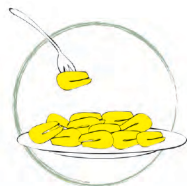
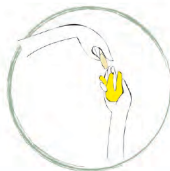
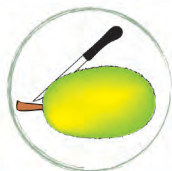
味道： 甜而芳香。

形状： 卵形或椭圆形，重约7-15千克/个。

成熟期： 全年，收获旺季：4月至5月。

制备和食用：

- 将果实纵向切成两半。
- 用纸将所有乳胶擦净。
- 去果核。
- 将每半个果实放在桌上或一个平坦的表面，用您的手指沿水果边缘将果皮往下按，以便将果肉和果皮分离。
- 取出每瓣果肉，切开果肉，去籽。



作用： 供鲜食或冷藏食用，配制成水果沙拉、椰奶果冻、冰淇淋和其他甜品。

贮藏： 在15-20摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，不同品种和成熟度的果实可贮藏2-3周不等。密封包装的果肉可冷藏保存长达7天。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质
矿物质：钙、磷、铁
维生素：A、B1、B2、C



莲雾

保健的钟状水果



名称：

通用名称：*Wax jambu, Wax apple, Java apple*

泰国名称：*Chom-Phu*

学名：*Syzygium samarangense*

颜色： 果皮有光泽、分浅绿色和暗红色果皮的品种，果肉呈白色、果肉厚实、肉脆。

味道： 甜而微香

形状： 绿色和红色品种的果实都呈钟状。

成熟期： 全年，收获旺季：1月至3月。

制备和食用：

- 将果实纵向切成两半，去籽（如有）。
- 分别将两半纵向切成两片。
- 将切好的薄片盛于盘中。



作用： 供鲜食，配制成水果和蔬菜沙拉。

贮藏： 在12-14摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，果实可贮藏1-2周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



荔枝

天然美味



名称：通用名称：Lychee or Litchi

泰国名称：Lin-Chee

学名：Litchi chinensis

颜色：果皮呈红色，果肉呈白色。

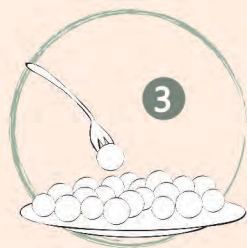
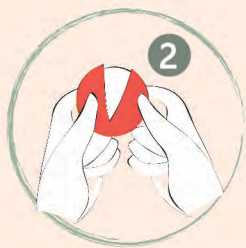
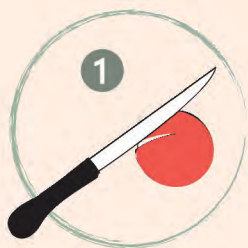
味道：香甜、稍有酸味。

形状：球状

成熟期：4月至6月

制备和食用：

- 和龙眼的剥皮方法一样，剥掉红色的果皮，然后剥掉果实中间的深褐色椭圆形果核。



作用：供鲜食或冷藏食用，配制成甜品、果汁，也可制成饮料。

贮藏：在2-5摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，可贮藏3-5周。
不要将果实直接暴露于空气中，因为红色的果皮会迅速变成深褐色。

营养成分：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：B1、B2、烟酸、C

龙眼

龙的眼睛



名称：

通用名称：Longan

泰国名称：Lum-Yai

学名：*Dimocarpus longan*

形状：球状

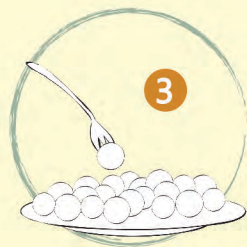
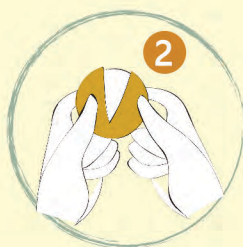
颜色：果皮呈棕色，果肉呈白色。

成熟期：全年，收获旺季：6月至8月

味道：肉脆香甜

制备和食用：

- 用一把小刀，沿果实的圆周划一个切口，以剥掉棕色的果皮，然后剥掉果实中间的黑色圆形果核。



作用：供鲜食或冷藏食用，配制成水果沙拉和多种甜品。

贮藏：在4-5摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，可贮藏2-3周。

营养成分：能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C

芒果

亚洲精华、热带桃子



名称：

通用名称：Mango

泰国名称：Ma-Muong Nahm Dawg Mai

学名：*Mangifera indica*

颜色：果皮呈金黄色，果肉呈暗黄色。

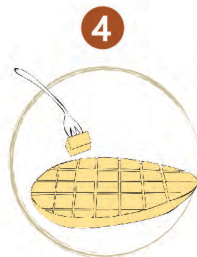
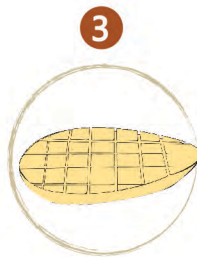
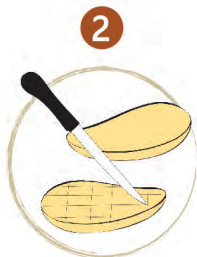
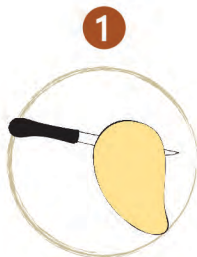
味道：甜而芳香

形状：尖头长卵形

成熟期：全年，收获旺季：3月至5月。

制备和食用：

- 分别沿果实的两面纵向切下，刀口尽可能接近果核。
- 与附在果皮上的果肉一同将所有的果肉切成2厘米大小的方形。
- 在将两面的果肉切下并切成可食用大小的薄片之前，可先去皮。



作用： 供鲜食或冷藏食用，配制成水果沙拉、冰淇淋、甜品、果汁和果酱。

贮藏： 在10-13摄氏度和85-90%相对湿度的条件下，可贮藏2-3周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



小贴士

- 美味可口的金芒果须具备的特征是：果皮呈鲜黄色，香味芬芳，没有因被掉落、挤压或冲撞造成瘀痕和凹痕。

山竹

热带水果皇后

名称： 通用名称：Mangosteen
泰国名称：Mung-Koot
学名： *Garcinia mangostana*

颜色： 果皮厚实、呈暗紫色，果肉呈白色。

味道： 甜而多汁，微带芳香。

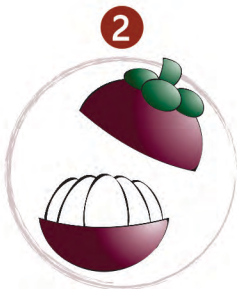
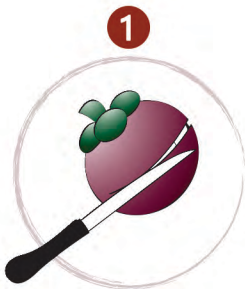
形状： 带冠的球状

成熟期：4月至12月，收获旺季：4月至7月。



制备和食用：

- 沿果实的横截面切开外皮。
- 当打开果实后，白色的可食部分便显露出来。
- 用叉子将可食部分取出。



作用： 供鲜食或冷藏食用，配制成水果沙拉，也可酿制成葡萄酒。

贮藏： 在13摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，可贮藏3-4周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：B1、B2、烟酸



木瓜

营养丰富的超级水果



名称：通用名称：Papaya, Papaw

泰国名称：Ma-La-Kor

学名：*Carica papaya*

颜色：果皮和果肉皆呈桔红色。

味道：甜

形状：带圆锥尖的圆柱形

成熟期：全年

制备和食用：

- 可纵向切开或横向切成环形。
- 用刀剥去果皮。
- 去除里面的籽和米黄色的瓜瓤。
- 将果肉切成可食用的理想尺寸。



作用： 供鲜食，配制成水果沙拉、果汁，也可制成饮料。此外，青木瓜丝可被制作成闻名世界的泰国木瓜沙拉。

贮藏： 在13-15摄氏度和85-90%相对湿度的条件下，可贮藏1-3周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质
矿物质：钙、磷、铁
维生素：A、B1、B2、烟酸、C



西番莲果

新鲜&酸甜



名称：通用名称：Passionfruit (granadilla)

味道：微酸味

泰国名称：Sao-Wa-Road

形状：椭圆形

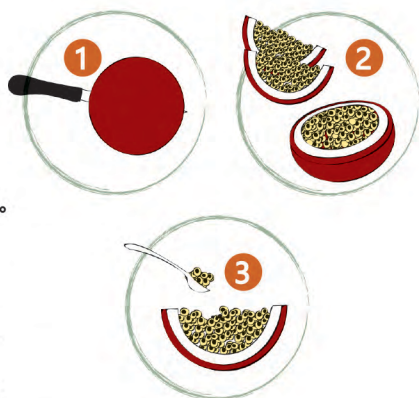
学名：*Passiflora edulis*

颜色：根据不同的品种，果皮呈带白色斑点的暗紫色或果皮呈黄色。

成熟期：9月至11月

制备和食用：

- 用刀将西番莲果横向切成两半。
- 用勺将含籽的果肉挖出来。
- 如有必要，可用筛子或纱布将籽去掉。



作用：含籽的果肉供鲜食或冷藏食用。
纯果肉可用来配成果汁或饮料、
冰淇淋、蛋糕以及多种混合饮料。

贮藏：在室温下贮藏3-4天。

营养成分：

- 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质
- 矿物质：钙、磷、铁
- 维生素：A、B1、B2、烟酸、C





菠萝

千眼果

味道： 甜而略酸。

形状： 圆柱形

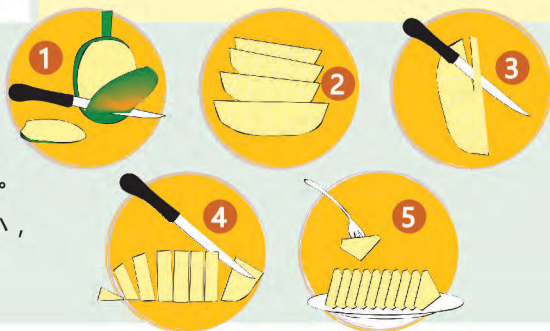
成熟期： 全年，收获旺季：4月至7月。

名称： 通用名称：Pineapple
泰国名称：Sup-pa-rodé
学名：*Ananas comosus*

颜色： 外皮呈墨绿色或橙黄色，
果肉呈黄色。

制备和食用：

- 使用锋利的刀削去外皮和眼睛。
- 将果实纵向切成8块，将果核去掉。
- 将大块果肉纵向切成半英寸厚大小，然后将各小块果肉盛于盘中。



作用： 供鲜食，配制成水果或蔬菜沙拉，
用于制作成果汁、果酱、甜品和水果罐头。

贮藏： 在7-13摄氏度和85-90%相对湿度的条件下，
可贮藏2-3周。

营养成分：

能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



柚子

滚石



名称：

通用名称： Pummelo

泰国名称： Som-O

学名： *Citrus maxima*

颜色： 根据不同的品种，果皮呈浅绿色或黄绿色，果肉呈粉红色或蜜黄色。

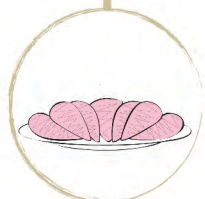
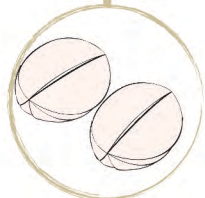
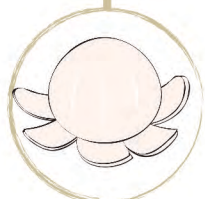
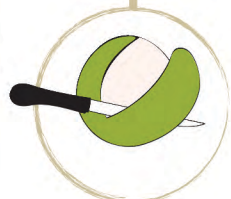
味道： 甜而微酸、多汁

形状： 球状

成熟期： 全年，收获旺季：8月至12月。

制备和食用：

- 首先切除外层绿皮（柑橘类水果的外皮）。
- 剥掉包裹汁囊薄膜上的白色海绵状果皮（内软皮）。
- 现在将几乎裸露的果肉沿果肉凹槽处分成两半。
- 将柚子果瓣掰开，剥掉薄膜和去籽（如有）。



作用： 供鲜食，配制成水果沙拉，用来制作成果汁或饮料。

贮藏： 在100摄氏度和95%相对湿度的条件下，可贮藏4-6周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质
矿物质：钙、磷、铁
维生素：A、B1、B2、烟酸、C



红毛丹

白雪公主



名称：通用名称：Rambutan

泰国名称：Ngoh

学名：*Nephelium lappaceum*

味道：甜而芳香

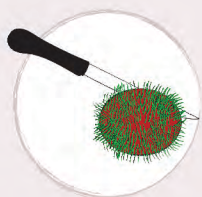
形状：卵圆形，覆盖着绿色的毛须

颜色：果皮呈鲜红色，并覆盖着绿色的毛须，果肉呈白色。

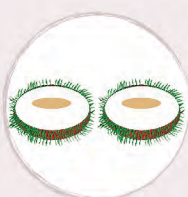
成熟期：4月至8月

制备和食用：

- 将果实纵向切开或绕果皮一周切开。
- 剥去果皮和核。



1



2



3



4

作用：供鲜食或冷藏食用，配制成水果沙拉。红毛丹也可制成甜品和水果罐头。

贮藏：在13-15摄氏度和85-90%相对湿度的条件下，可贮藏2-3周。不要将果实直接暴露于空气中，因为毛须和红色的果皮会迅速变成深褐色。

营养成分：

能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：B1、B2、烟酸、C



蛇皮果

热带丛林水果



名称： 通用名称：Sala
泰国名称：Sa-La
学名：Salacca Zolacca

颜色： 果皮呈鳞状、红褐色，果肉呈黄色、肉厚、柔软多汁。

味道： 甜而微酸

形状： 橄榄球状

成熟期：全年

制备和食用：

- 用一只手的手指握住果实。
- 用另一只手的手指从果皮的小末端处将果皮掰开。
- 剥去果皮。



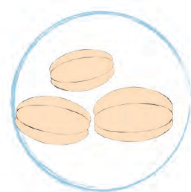
1



2



3



4

作用：供鲜食，用来制成饮料和果酱。也可去籽后将其浸泡糖浆，然后冷藏。

贮藏：在室温下可贮藏8-10天。

营养成分：

能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



人心果

棕色小果子



名称：通用名称：*Sapodilla*
泰国名称：*La-Mood*
学名：*Manikara zapota*

颜色：浅棕色或黄褐色。

味道：甜

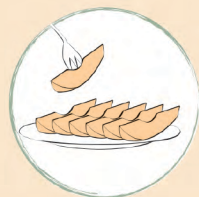
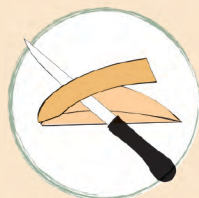
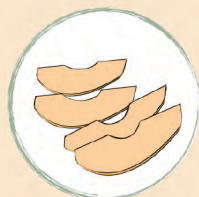
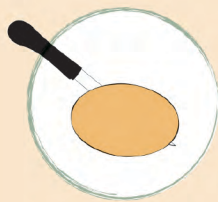
形状：椭圆形和橄榄球形

成熟期：9月至12月



制备和食用：

- 果实成熟时即可食用。
- 将去皮后的果实或未去皮的果实纵向切成4小块，然后去籽。



作用：供鲜食。

贮藏：在室温（25-30摄氏度）下可贮藏2-3天。

营养成分：

能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



番荔枝

鲜嫩柔软



名称： 通用名称：Sugar apple
泰国名称：Noi-Na
学名：*Annona squamosa*

味道： 甜而芳香。

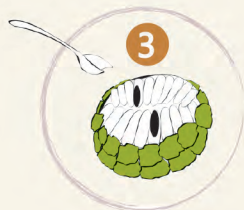
形状： 心脏形状

颜色： 果皮呈浅绿色或黄绿色，
果肉呈白色。

成熟期： 全年，收获旺季：
4月至8月。

制备和食用：

- 果实成熟时芳香柔软。
- 用手掰开果实或将果实纵向切成两半。
- 去籽和果皮后，用勺挖出果肉食用。



作用： 供鲜食或冷藏食用，也可制成冰淇淋。

贮藏： 在12-15摄氏度和90-95%相对湿度的条件下可贮藏5-7天，
在室温下可贮藏2-3天。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：B1、B2、烟酸



甜橙

满月

名称：

通用名称：Orange

泰国名称：Som-Cheng

学名：*Citrus sinensis*

颜色：果皮呈浅绿色或黄绿色，
果肉呈黄色。

形状：圆形

成熟期：全年，收获旺季：7月至10月。味道：甜而不酸

制备和食用：

- 切开并剥去外皮。
- 将果实纵向切成4至8小块。
- 去籽和皮。



作用：供鲜食，可榨成果汁。

贮藏：在2-5摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，
可贮藏2-4周。

营养成分：• 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、
纤维物质

• 矿物质：钙、磷、铁

• 维生素：A、B1、B2、烟酸、C



甜罗望子

带壳水果



名称： 通用名称：Sweet tamarind

泰国名称：Ma-Kham-Waan

学名：*Tamarindus indica*

颜色： 果肉呈红褐色，果壳成棕色。

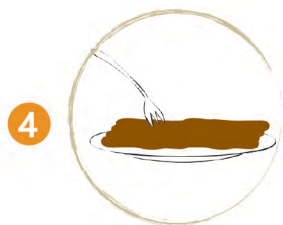
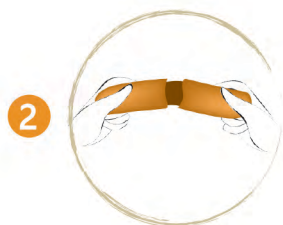
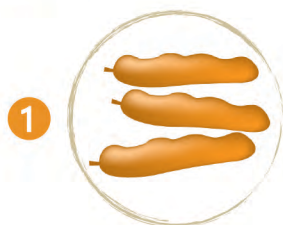
味道： 甜，稍带酸味。

形状： 长而弯曲的豆荚形状。

成熟期：12月下旬至次年2月。

制备和食用：

- 掰开一个甜罗望子荚，剥去果壳。
- 剥去果肉侧面的纤维丝，去籽。
- 将所有的甜罗望子果肉盛于盘中。



作用：供鲜食，但籽不可食用。

贮藏：建议将果实装在塑料袋中，室温下保存。

- 干荚：4个月。
- 干果肉：3个月。

营养成分：

能量、蛋白质、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



橘子

多汁



名称： 通用名称：Mandarin

泰国名称：Som-Khiaw-Waan and Sai-Num-Pheung

学名： *Citrus reticulata*

颜色： 根据不同季节，果皮呈黄绿色或桔黄色，
果肉呈桔黄色。

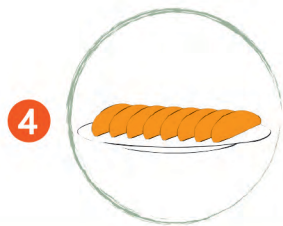
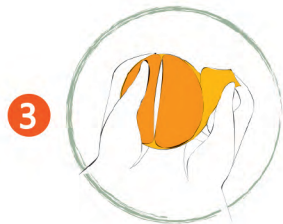
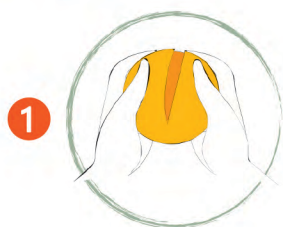
味道： 甜，稍带酸味。

形状： 扁圆

成熟期：全年，收获旺季：10月至次年2月。

制备和食用：

- 用双手的大拇指按住底部的凹陷部分（花蒂），
掰开果实。
- 将果实掰成两半。
- 剥去果皮，取出果瓣。



作用： 供鲜食，除籽外整个果瓣都可食用，根据消费者对纤维的不同需求，可剥去或可不剥去纤维细丝。也可榨成果汁。

贮藏： 在2-5摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，可贮藏2-4周。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



青椰子

海滩天堂



名称： 通用名称：Coconut
泰国名称：Ma-Phrao-On
学名：Cocos nucifera

颜色： 果壳呈浅绿色，果肉呈白色。

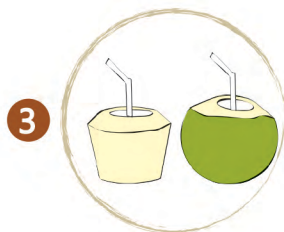
味道： 果肉细嫩，略微滑腻；汁水甜而芳香。

形状： 圆锥尖球状

成熟期：全年

制备和食用：

- 从椰子的底部（花蒂）处剥去其青皮（外皮）直至其外硬壳（外壳）。
- 从底部（外壳）敲开足够大的缺口，以使用汤匙能刮到里面的果肉。



作用： 用吸管喝椰子汁，食用新鲜白色的椰子肉，也可制成椰子派和甜品。

贮藏： 剥去外壳后成形的青椰子

- 有包装的：在3-6摄氏度和90-95%相对湿度的条件下，可贮藏3-4周。
- 没有包装的：在室温下可贮藏2-7天。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质

矿物质：钙、磷、铁

维生素：A、B1、B2、烟酸、C



杨桃

星星之光



名称： 通用名称：Carambola, Star fruit
泰国名称：Ma-Fueng
学名：Averrhoa carambola

颜色： 外皮光滑、有光泽、
呈黄绿色或橙黄色。

味道： 脆而多汁、甜带微酸。

形状： 五纵脊椭圆形

成熟期： 全年，收获旺季：10月。



制备和食用：

- 沿横截面将水果切开，切成星形水果片。

作用： 供鲜食、配制成水果或蔬菜沙拉、制成果汁和果酱。

贮藏： 在室温下贮藏6-7天。

营养成分： 能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维物质
矿物质：钙、磷、铁
维生素：A、B1、B2、烟酸、C



泰王国驻上海总领事馆农业处

Office of Agricultural Affairs,
Royal Thai Consulate-General, Shanghai

Designed by

由泰国国家食品与农产品标准局设计

National Bureau of Agricultural Commodity and Food Standards (ACFS)
Ministry of Agriculture and Cooperatives