

雲南破冰 改寫牛油果「全進口」歷史

種植面積逾12萬畝 「樹上熟」比進口果更香糯

中國新「土特產」

「這顆果子有180克，外形好，沒有擦傷，是精品果，再過幾天等它乾物質量達到22以上，就可以採摘上市了」，在雲南省普洱市孟連縣娜允鎮南雅村牛油果基地裏，種植指導員洪文斌介紹到，孟連牛油果從地裏採摘到供應到北上廣等市場，72小時便可以實現，也正因如此，果子能在樹上「長到最佳狀態」，這是「樹上熟」的孟連牛油果相比進口牛油果更加香糯的「秘密」。

位於中國雲南邊陲的孟連，與「世界牛油果之都」墨西哥哥魯阿潘市幾乎同緯度，2007年種下第一棵樹後，經過多年探索，實現了本土化種植。全縣牛油果種植面積達12.21萬畝，佔全國種植面積的一半以上，全國產量的80%，使牛油果成為了又一個名副其實的中國「新土特產」。



大公報記者 譚旻照

孟連的牛油果種植，始於一場長達十年的「品種攻堅」。2007年起，當地從全球引種牛油果，前前後後試種了100餘個品種，多數表現不盡如人意。但種植專家們始終堅信：孟連就是國內牛油果種植的「天選之地」。

十年攻堅 首批上市即獲好評

「孟連光照充足、氣溫適宜，尤其是喀斯特地貌的土壤——蓄水能力弱，剛好滿足牛油果「需水但怕積水」的根系生長要求。」洪文斌道出了孟連的「先天優勢」。經過十年篩選與馴化，當地終於找到適配的品種。2017年，首批孟連產牛油果供應國內市場，憑藉優質口感收穫大量好評，一舉終結了我國牛油果完全依賴進口的歷史。

從2014年啟動規模化種植，到2018年在全縣推廣，孟連牛油果產業迅速壯大：目前種植面積已達12.21萬畝，2024年產季產量1.95萬噸；2025年產季果子在10月初開採，預估產量將達2.05萬噸，能替代15%的牛油果進口份額。

走進南雅村牛油果基地，滿枝的果實進入採收季。洪文斌從樹葉間摘下一顆果子：「其實現在採也能吃，但我們要等乾物質量達到22%——那時候的口感才是最好的。」他解釋，乾物質是指食材去除所有水分後剩餘的固體成分，其中包含脂肪、糖分等核心營養物質，是衡量牛油果口感和品質的「黃金指標」。通常乾物質含量在22%-25%之間，牛油果的口感最綿密、風味最濃郁。

「以前大家買的進口牛油果，因為要經過長途海運、長時間儲存，根本沒法等樹上乾物質量達標再採。」洪文斌說，而國產牛油果憑藉72小時的「極速運輸」，把運輸時間縮到最短，讓「樹上熟」從消費者的期待變成了現實——這也是如今大家偏愛這款國產果的核心原因。

研發自主品種成未來重點

從「全進口」到「國內銷」，孟連牛油果已經實現了一次突破，但當地並未停下腳步。目前，孟連種植的牛油果以哈斯品種為主，搭配12個早中晚熟進口品種，雖能滿足市場需求，卻仍缺少「中國自主品種」。

「牛油果這品種，我們都叫它『調皮男孩』。」孟連縣產業投資集團副總經理秦國偉笑稱，不僅種植、管護技術複雜，想馴化或培育新品種更是難上加難。

不過，自主創新的步伐已經邁開：2024年，孟連引進熱研2號、熱研5號、熱研6號進行試種；2023年，「孟連牛油果」成功申報為「全國名特優新農產品」。「研發擁有自主知識產權的牛油果品種，已經是我們的重點計劃。」秦國偉說，「雖然培育需要時間，但相信不久的將來，我們就能吃到帶有『國產芯』的牛油果。」



▲雲南孟連牛油果從地裏採摘到運至北上廣等市場，72小時便可以實現。圖為工人們在包裝牛油果。受訪者供圖



▲雲南孟連「樹上熟」牛油果，口感更加軟糯香甜。大公報記者譚旻照攝

優質脂肪（佔果肉約15%-20%）

●以單不飽和脂肪酸為主（佔總脂肪70%以上），核心是油酸，能幫助調節血脂、保護心血管，降低「壞膽固醇」（LDL）。

●含少量Omega-3、Omega-6不飽和脂肪酸，無反式脂肪。



牛油果的核心營養價值集中在優質脂肪、高膳食纖維、豐富微量營養素三大類，且低糖低鈉，是營養密度極高的「超級食物」。

高膳食纖維（每100克約7克）

●膳食纖維含量是蘋果的2倍、香蕉的1.5倍，且可溶性與不可溶性纖維兼具。

豐富的維生素（脂溶性為主）

●富含維生素K、維生素E、葉酸、維生素B5、維生素B6。還含維生素C、維生素A等。

高鉀礦物質（每100克約485毫克）

●鉀含量遠超香蕉（每100克約358毫克）同時含鎂、磷、鋅等礦物質。

低糖低鈉（每100克糖僅0.7克）

●含糖量遠低於普通水果（如蘋果10克/100克、葡萄15克/100克），升糖指數（GI）低，鈉含量極低。

大公報記者譚旻照整理



▲娜允鎮南雅村農戶扎朵入股種植牛油果，可以有三份收入。大公報記者譚旻照攝

孟連牛油果產業發展歷程

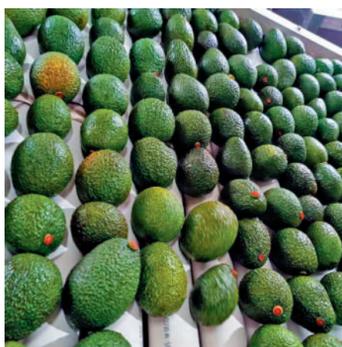
- 2007 從以色列引入品種，孟連進行試驗試種。
- 2015-2016 建成3000畝核心示範基地。
- 2017 成為國內主要牛油果種植基地。
- 2019 種植面積3萬畝，投產1萬畝，產量4000噸，產值1億元。
- 2021 種植面積共計5.6萬畝，投產面積1.3萬畝，產量約8000噸，銷售額突破2.54億元，在國內市場的佔有率穩步提升，成功替代了約8%的進口供給份額。
- 2022 種植面積共計7.63萬畝，投產面積1.5萬畝，鮮果產量突破10000噸，產值突破3億元。
- 2023 種植規模突破10萬畝，投產面積2.04萬畝，鮮果產量1.73萬噸，產值6.4億元。
- 2024 種植面積共計12.07萬畝，投產2.57萬畝，產量1.95萬噸，綜合產值15.21億元。

大公報記者譚旻照整理

從陌生詞彙到致富「黃金果」

在雲南孟連縣的山鄉田野間，一顆小小的牛油果，正憑藉獨特的「334」產業模式，蛻變為帶動農戶增收、激活鄉村經濟的「黃金果」。娜允鎮南雅村農戶扎朵的生活變遷，正是這一模式賦成效的鮮活註腳。

2018年前，「牛油果」對扎朵來說還是個陌生詞匯，2020年「334」模式推廣到南雅村，扎朵將自家29畝土地入股合作社。頭三年，不用承擔任何種植風險，每畝地就能穩穩拿到300元保底收益；他還加入基地管護隊伍，跟着技術員學修剪枝條、精準施肥、防治病蟲害，每月能賺一筆穩定的勞務工資；



▲孟連牛油果的品質獲得市場廣泛認可，逐步打響特色品牌。受訪者供圖

三方共贏 利益分配清晰

「扎朵的好日子，離不開「334」模式的精準賦能。」孟連縣娜允鎮副鎮長岩罕相介紹，這一模式以清晰的利益分配機制為核心：農戶以土地入股佔30%收益，徹底打消了「種得好卻賣不掉」的顧慮；企業負責提供優質種苗、全程技術指導，佔30%收益，解決了農戶「不會種、種不好」的難題；國有平台與村集體統籌資源、對接市場，佔40%收益，成功打通了「小農戶對接大市場」的關鍵堵點。

如今，依託「334」模式，孟連已搭建起從種苗培育、標準化種植，到倉儲加工、電商銷售的全鏈條產業體系。合作社引入先進種植技術，打造綠色有機種植基地，「孟連牛油果」的品質獲得市場廣泛認可，逐步打響特色品牌；產業發展還帶動了包裝、物流等配套行業興起，為周邊村寨創造了大量就業崗位，不少曾經在外務工的村民紛紛返鄉，投身牛油果種植產業，在家門口實現了增收致富。

大公報記者譚旻照

萬物皆可牛油果 創意碰撞出美食

當年年輕人的創意撞上牛油果的綿密，能玩出多少新花樣？雲南孟連——這座被陽光滋養的「牛油果之鄉」，正把「萬物皆可牛油果」的想法，變成一口口驚艷的美味。

傳統的牛油果多出現在西餐裏，或是健康餐裏，也可作為餐前餐後水果單獨食用，如今有了更加多的花式吃法，甚至被賦予了「萬物皆可牛油果」的名號。首推的當數孟連兩位「明星」的碰撞：牛油果咖啡。將牛油果肉切塊與牛奶攪拌成泥，再與咖啡混合，既有咖啡的微苦與芳香，又有牛油果的醇厚清新，兩者相得益彰，成為年輕人愛不釋手的時尚飲品。

「牛油果星球」農場踐行可持續生態

孟連還有各種令人垂涎的牛油果美食。牛油果炒蛋，嫩滑的雞蛋搭配細膩的牛油果，營養豐富又美味。「涼拌牛油果和它的朋友們」這道菜更是創意滿滿：主角牛油果，加上它的水果朋友們，輔以當地涼拌的獨特做法，碰撞出奇妙的火花：牛油果的綿密，水果或酸或甜，涼拌酸辣可



▲牛油果咖啡。大公報記者譚旻照攝

口……從名字開始就充滿讓人非嘗不可的慾望。還有牛油果奶昔、榴槤牛油果、牛油果香蕉冰、牛油果草莓女士等甜品，讓甜食愛好者欲罷不能。

把牛油果掰開兩瓣，你看像什麼？沒錯，一艘外星來的飛船，於是孟連就有了「牛油果星球」。創辦人太萌是一名90後，來到孟連之前他帶著相機遊歷過30多個國家。他算得上是孟連牛油果創意玩法的「頭號玩家」。星球裏種植着1萬六千多顆牛油果樹以及其他助力村民增收的作物，太萌說，「牛油果星球」農場帶給這片土地的，不僅僅是通過種植牛油果帶領大家發展產業、過上好日子，還有告訴老百姓不要濫用化肥農藥、不要把垃圾隨手丟在山裏、教大家撿拾水果製作酵素施用於果樹等這些細微末節卻關乎土地生態的可持續發展之道。

太萌說，「牛油果星球」農場帶給這片土地的，不僅僅是通過種植牛油果帶領大家發展產業、過上好日子，還有告訴老百姓不要濫用化肥農藥、不要把垃圾隨手丟在山裏、教大家撿拾水果製作酵素施用於果樹等這些細微末節卻關乎土地生態的可持續發展之道。大公報記者譚旻照