

清涼退火的花蓮保健食品 山苦瓜

山苦瓜又名野生苦瓜、短果苦瓜及小苦瓜，屬葫蘆科植物，原生於熱帶亞洲、歐洲等地，目前台灣東部、中南部平原至低海拔山區亦常見，瓜小而可愛，近年已馴化成人工栽植。本省主要栽培地為花蓮縣壽豐鄉，生產面積有20餘公頃，5-10月為盛產季節。

本場收集各地的山苦瓜，分析發現富含維生素C 758ppm、膳食纖維3.95%、粗纖維1.57%、葉酸等營養元素及磷、鈣、鎂等多種礦物質，常吃山苦瓜可以清涼退火，促進食慾，是營養價值相當高的瓜類蔬菜。經由本場多年來於田間選拔及各項園藝特性之觀察，已選育出成高節性且品質優良之雜交一代山苦瓜新品系，果色草綠至深綠，果長10-15公分，果重100-200公克，嫩果適合涼拌、煮食或炒食，苦中帶甘，風味獨特；果實切片曬乾或經高溫烘焙後可沖泡成苦瓜茶飲用。

山苦瓜亦可作為泡製藥酒的材料，喜歡苦味者可選擇果體小型、果皮濃綠、果瘤小粒者，不喜苦味者以果體大型、果皮淡綠或黃綠、果瘤大、未紅熟、結實不柔軟者為佳，是極具地方特色及推廣價值的新興蔬菜。



▲清涼退火的山苦瓜，是東部特有的美食