

清潔蔬菜專輯(三)

彭德昌

香櫛瓜 (Sechium edule Swartz.)

(一)園藝性狀：香櫛瓜又名梨瓜、菜肴梨、佛手瓜、萬年瓜，本省過去沿用日本名隼人瓜，嫩梢又名龍鬚菜。據估計本省栽培面積約 500 公頃，果實年產量約 2,500 公噸，其中以阿里山及嘉義縣竹崎生產最多，南投縣水坑及集集次之。在熱帶及亞熱帶為多年生宿根作物，但在溫帶不能越冬，為一年生作物。蔓匍匐性或攀緣性，伸長及分枝力均強，長達 10 30 公尺。葉互生，廣卵形或三角卵形，長 10 20 公分，深綠色，具稜角與淺裂刻，先端尖，全緣，葉面稍粗，有少許毛茸，卷鬚大，生於葉之相對方向。花形小，徑約 1.5 2 公分，淡綠色或淡黃色，雌雄同株異花，果實大，長橢圓形，似梨稍扁，梗部小，蒂部大，果面有縱溝及縱皺。果皮自淡白綠色至綠色均有，甚至有紫黑色者，平均果重 400 600 公克，果梗細長，果頂近於閉合，內有一白色，大而扁平之種子，不易與果肉分離。



香櫛瓜生長情形

(二)食用部分：果實可切片生食、煮食、炒食，亦可鹽漬、醬漬或醃藏。植株嫩梢亦可炒食，為一夏季蔬菜。一年生之幼嫩塊根可煮食、烤食，切成薄片油炸食用或用砂糖浸漬貯藏，供日後食用。第二年根部膨大如蓀狀，可製澱粉供食用。

(三)營養成分：香櫛瓜嫩葉之營養成分，到目前為止尚無分析資料可資參考。果實可食用部分，據婦幼叢書資料，100 克中除含粗蛋白質 1.8 克，醣質 3.4 克，脂質 0.1 克外，並含有鈣、磷、鐵等礦物質及維他命 A、B1、B2、C 等。

(四)栽培要點：香櫛瓜生育強健，無嚴重病蟲害，適合粗放栽培。

1.風土適應性：香櫛瓜喜好溫暖而雨水平均之氣候，種子發芽溫度為 22 25 ，生長發育溫度為 20 26 ，晝夜溫差大（在 8 10 ）時，發育良好而結果豐碩，生長溫度超過 28 以上時，生育立即衰退，果實變小。在熱帶宜選擇海拔 300 800 公尺之台地或緩傾斜地，稍微冷涼之山區栽培最為適合。梨瓜對土壤選擇不苛，但以含有多量腐植質，保水力較強之壤土或粘質壤土較佳。PH 值以 6.5 7.5 為適。在積水之處或土層極淺之地或過於鬆之砂質土，生育則不良。

2.品種：香櫛瓜在原產地瓜地馬拉有 20 餘品種，台灣目前僅有二個品種：

(1)綠色種（青皮種）：適熟時，果皮綠色，果形大，豐產。植株生長勢甚強，節長 15 20 公分即有分枝，果實風味不如白色種，稍有青臭味，又可分為有刺種及無刺種。目前以綠色無刺種栽培最多。

- (2)白色種：果形與綠色種相似，但果皮色澤較淡，自淡白、淡白綠、淡黃白及象牙白等均屬白色種。白色種果實品質甚優，惟產量較低，較少栽培，白色種亦可分為有刺種及無刺種。
- 3.繁殖：香櫛瓜可用扦插法繁殖，但一般多用種果繁殖。因種子與果肉不易分離，且每果內僅含一粒種子，因此種植時，將種子與果實一起種於土中。
- 4.選種：種果應選自母本強健、豐產、品系優良之植株，種果最適宜採收之時期在開花後約經 40 50 日，種果須十分成熟，成熟者果面凹凸明顯並有光澤，果皮強韌不易劃破，有些果實老熟時，在植株上即會發芽露出子葉。
- 5.催芽：香櫛瓜因果肉甚厚，種植後須經一個月以上始能發芽，種植前若不先行催芽，果實常在未發芽前即已腐爛，故除子葉已露出之種果可即種植外，其他種果均須先行催芽，催芽方法：將種果放置在播種箱（鉢）內，覆蓋約二公分厚之鬆土，上面再加蓋玻璃，利用日光之溫度促進發芽，或用小刀沿果頂部之凹溝切傷，使子葉容易抽出，亦可促進發芽。
- 6.種植適期：香櫛瓜為一理想之夏季蔬菜，售價亦高，在本省雖然週年均可種植，但為配合夏季生產，仍以 2 3 月種植最為合適。種植後在主蔓伸長至 50 公分時，即可陸續採摘嫩梢，種植後約 4 個月，即可開始採收瓜果。
- 7.播種：小面積栽培者可用直播法，將已催芽之種果直接種在本圃。大面積栽培時，為方便管理，以床播育苗法較佳。育苗時苗床寬 1.2 公尺，長 3.6 公尺，行株距 18 24 公分，約可播種 75 120 果，待苗高 20 公分時，即可定植至本圃。
- 8.整地：若為專以採收嫩梢用者，整地前每 10 公畝均勻撒佈堆肥 600 1,600 公斤，硫酸銨 10 30 公斤，過磷酸鈣 35 46 公斤，硫酸鉀 2??公斤。若為採收瓜果者每 10 公畝均勻施用過磷酸鈣 30 公斤後，再行耕犁與耙平。
- 9.搭棚架：香櫛瓜可以匍地栽培，亦可棚架栽培。在本省專以採收嫩梢者，多為匍地栽培，而採收瓜果者，則多為棚架栽培，棚栽者產量較高，管理和採收亦較方便。棚架宜在定植前設置，若在定植後搭建，工作時易傷及幼苗。棚架大小可視本圃面積全面搭設，高約 1.5 公尺，可用竹竿、木料或水泥柱等為支柱，上面牽架鐵絲。
- 10.定植：若為專以採收嫩梢用者，多築畦種植，畦寬 1 公尺，畦高 25 公分，畦溝 50 公分，畦面稍具弧形，單行植，株距 60 65 公分，而採收瓜果者，以挖定植穴種植為佳，在肥沃土地之定植行株距各為 5 6 公尺，在瘦瘠土地則稍密植，行株距各為 3.5 4 公尺，按此行株距挖掘直徑 45 公分，深 30 公分之圓穴，每穴施用堆肥 20 公斤硫酸銨 380 公克，過磷酸鈣 190 公克，硫酸鉀 75 公克做為基肥，與土充分拌合後做成直徑 80 公分，高 20 公分之土堆，然後定植，每一土堆種植一株。
- 11.遮蔭覆草：定植後為防止幼苗凋萎，可用稻草遮蔭 3 4 日，待幼苗恢復後即可除去，並在幼苗周圍覆蓋一層稻



龍鬚鳳肉

草，以減少土壤水分蒸發及雜草生長。圃地栽培者，隨植株之逐漸長大，枝蔓下均需覆蓋稻草，以保持莖葉及果實之清潔。覆蓋材料除稻草外，甘蔗葉、雜草、落葉等均可利用。

- 12.灌溉排水：幼苗時如天氣乾旱，須每日灌水一次，長大後可減少灌溉次數。因香櫨瓜植株甚大，生長力旺盛，葉面蒸散量亦大，故每次灌溉宜足，灌溉時間以早晨或傍晚較佳。天雨時，為防積水，應注意排水。
- 13.整枝：專採收嫩梢，若以築畦圃地栽培時，第一次摘心在主蔓長至 50 公分時施行，第二次以後摘心，視植株生長勢而定，須注意經採收嫩梢（摘心）後，植株上所留葉片數量必須足夠維持光合作用及不影響植株之生育時，才可進行，並隨枝蔓之生長，適時採收（摘心）或修剪，使其枝蔓不伸長至畦溝為度，採收嫩梢若以豆籬式或弧形隧道式栽培時，第一次摘心在主蔓長高至 1 公尺處施行，第二次在側蔓長至 30 公分時施行，並可留取更多之側蔓，提高嫩梢之產量。若為採收瓜果者，定植後隨其生長，在株旁插立竹竿誘引瓜蔓攀緣棚架，在株高 30 公分處摘心，並留取 2 支生長強壯之側蔓，其餘者摘除。第二次摘心在離地面 1.2~1.5 公尺處施行，留取孫蔓 6~7 支，並誘引成放射狀平均分布在棚架上。莖葉繁茂時，應適當修剪，使其不過分重疊，日光才能均勻照射。
- 14.施肥：香櫨瓜吸肥力特強，採收瓜果者，整地前，每 10 公畝全面撒施過磷酸鈣 30 公斤，定植前每 10 公畝施用堆肥 600~1,600 公斤，硫酸銨 10~30 公斤，過磷酸鈣 5~16 公斤，硫酸鉀 2~6 公斤於定植穴內做基肥，第一次追肥於定植後 30~45 天，每 10 公畝施用硫酸銨 7 公斤，硫酸鉀 1.5 公斤，以後每隔 30 天施用硫酸銨 8~12 公斤，硫酸鉀 1.5~3 公斤做為追肥，追肥可環施，亦可撒施於植株周圍，然後覆土。隨植株之逐漸長大，每次施肥範圍亦應隨之擴大。專以採收嫩梢者，基肥在整地前均勻撒佈全園，追肥可視生育情形酌量增加施肥量。

(五)採收：香櫨瓜嫩梢之採收，以嫩梢末端 15~20 公分長之品質最佳。夏季在冷涼地區生產者，其可食用部份將更長，每 10 公畝嫩梢產量約 400~450 公斤。若為採收瓜果者，一般在開花後 2~3 週，果實鮮綠色，果肩部之白毛有一部分脫落而顯出光澤，果面縱溝尚淺，果皮尚嫩，用指甲容易劃傷時為最適採收期。採收過早將會影響收量，過遲則會減低商品價值。如果皮開始顯露白色，凹凸鮮明，縱溝加深，果肉即開始硬化，不適鮮食，但加工用者，則以稍老熟者為宜。香櫨瓜每株約可生產 200 個果實，每果平均以 500 公克計算，每株約可生產 100 公斤。

(六)食用烹飪方法：香櫨瓜嫩梢又名龍鬚菜，可用蒜頭爆炒，或拌肉絲炒食，風味絕佳，果實亦可切片清炒或煮排骨湯。茲將「龍鬚鳳肉」、「龍頭湯」食譜之烹飪之方法簡介如下：

1.龍鬚鳳肉：8 人份

(1)材料：雞胸肉（亦可用牛肉、羊肉或豬肉）半斤，香櫨瓜嫩梢 12 兩，鹽 1 茶匙，油 6 湯匙，蔥 2 支，薑 6 片，蒜泥 1 湯匙，味精半茶匙。

(2)調味料：醬油 2 茶匙，酒 1 茶匙，太白粉 2 茶匙。

(3)烹飪法：

- ①將香櫞瓜嫩梢多餘之卷鬚除去，洗淨後切段。
- ②將雞胸肉切絲拌調味料後醃 5 分鐘。
- ③起油鍋，入蔥、薑、蒜，爆香後，下肉絲，炒熟盛起。
- ④餘油素炒香櫞瓜嫩梢，調味，再下已炒好之肉絲，拌炒均勻，即可上盤。

2.龍頭湯：12 人份

- (1)材料：香櫞瓜 2 個，排骨 6 兩，金針菇 1 兩，清水一大碗，鹽 1.5 茶匙，味精 0.5 茶匙。
- (2)做法：①香櫞瓜去皮切滾刀塊，金針菇洗淨。②排骨以沸水燙過。③水煮開，下排骨煮滾 5 分鐘，然後下香櫞瓜，煮至快熟時，再下金針菇，續煮 1 分鐘，調味即可起鍋。