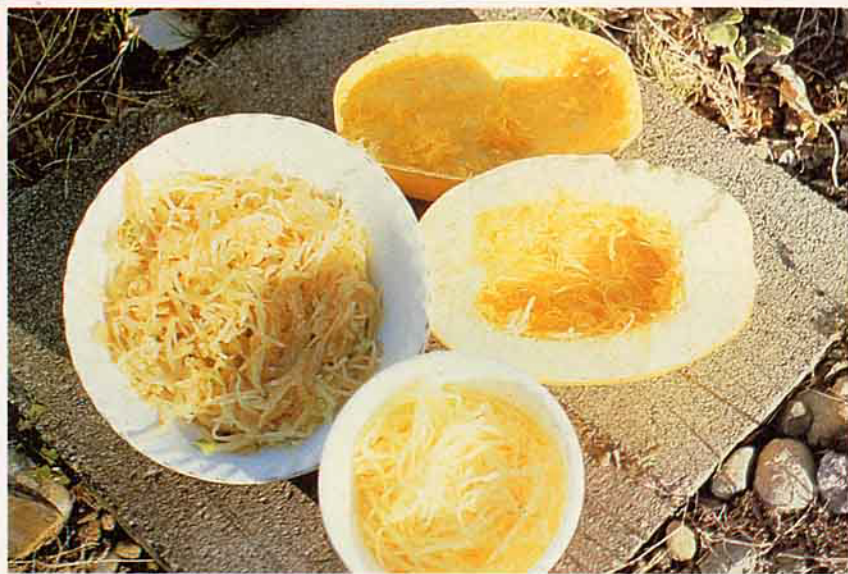


瓜肉像切絲海蜇皮
品質風味很特別的

海蜇皮南瓜

(麵條南瓜·絲南瓜·金線瓜)

·郁宗雄
·陳昭芳



↓ 白皮系海蜇皮南瓜

↑ 海蜇皮南瓜做成的南瓜海蜇皮



關鍵詞：①南瓜，②海蜇皮南瓜，③麵條南瓜 ④絲南瓜，
⑤金線瓜，⑥栽培，⑦採收，⑧食用。

← 花皮系海蜇皮南瓜

南瓜的種類、變種和品種甚多，形色變化之大在蔬菜類中堪稱第一，瓜肉的品質和風味也有很大的不同。一般來說，中國南瓜的瓜肉較為粘質（水分多）而甜味不高，西洋南瓜較為粉質（水分少）而甜，美國南瓜則有的小巧玲瓏，色彩鮮艷，形狀奇特，適合玩賞之用；有的只適合嫩南瓜用，瓜肉脆嫩而不甜，味似小胡瓜；有的適合老南瓜用，品質好像中國南瓜。

國外引進的品種

民國74年，農業委員會蔣彥士博士由國外引進一種很特別的南瓜，其瓜肉不像上述的糊質、粉質或小胡瓜質，而是像切絲的海蜇皮質，尤其肉色、形狀及風味和海蜇皮甚為相似，可以作海蜇皮的代用品，所以叫做「海蜇皮南瓜」。瓜肉一絲一絲又像麵條，所以也可以叫「麵條南瓜」、「絲南瓜」或「金線瓜」。英名Vegetable Spaghetti Squash。日名「素麵南瓜」。

很有推廣價值

海蜇皮南瓜在我國大陸上相當普遍，在美國市場也頗為流行，各地超級市場和中國商店都有出售。因為非常耐貯，在室溫下可以貯藏6個月以上，不易變質腐爛，所以深受銷售商歡迎。消費者購後也可隨時備用，甚為方便。

在台灣因為引進不久，產生尚少，所以價格非常昂貴，很有推廣價值。

性喜冷涼乾燥氣候

海蜇皮南瓜屬於美國南瓜，比較喜歡冷涼乾燥氣候，不太適應高溫多濕氣候，在高溫多

濕時植株容易感染毒素病，果實也易腐爛。

海蜇皮南瓜在台灣播種適期，平地為10月至翌年1月，高冷地則可在夏季栽培。

直播或育苗移植

海蜇皮南瓜分枝性不強，適於密植，行距3公尺，株距0.6公尺。種子催芽後播種，把已發芽的種子直接播種到田間，每穴播2~3粒，以後間拔成每穴1株。或者播種到育苗鉢，每鉢播1粒，苗株有3~4片真葉展開時定植到田間，每穴定植1株。

花後40~50天採收

海蜇皮南瓜主要在母蔓上結果。自10多節起發生雌花，以後每約隔3~6片葉着生1雌花能結果，也有連續2節能結果者，所以宜用單蔓整枝，只留母蔓1條，其他側蔓均及早摘除。每株留果3~4果。

開花後約經40~50天，待果梗已轉色，果實老熟後採收。

風味媲美真海蜇皮

海蜇皮南瓜最大的優點是可作海蜇皮的代用品。下述做法可供參考：

老瓜洗淨，除去果梗，縱切為二，挖去種子和胎座，反扣在蒸墊上（切面向下），隔水蒸6~10分鐘（水滾後算起）。在蒸燙過程中，隨時用筷子測試，以肉絲能掏出為度，不可蒸得太久，以免肉質太軟不脆。

蒸熟後放涼，用筷子攪出全部呈麵條狀的瓜肉，盛入盤子內，另用沙拉油加熱把蔥末炒香，澆在瓜絲上，並酌加少許鹽及麻油後拌和，即成爲一道素的海蜇皮，又香又脆，品質風味可媲美真的海蜇皮。 ■