

成本較低・售價穩定之 夏季健康蔬菜——梨瓜

農委會農業試驗所 / 沈百奎

梨瓜 (Chayote) 屬胡蘆科多年生宿根蔓性植物，學名 *Sechium edule* (Jacq.) Swartz，俗名：隼人瓜、佛首瓜、龍鬚菜、瓜子鬚、萬年瓜、香緣瓜等，原產於墨西哥及中南美洲。台灣1935年由日本引進，目前主要產區以埔里、水里、信義、阿里山、高樹、新竹及嘉義等地為主，果實、嫩稍及塊根均可食用，果實耐運輸，每100克果實含粗蛋白質18公克，醣類3.4公克，脂質

0.1公克，並富含鈣、磷及維生素A、B、B₁₂及C等營養豐富，其嫩稍清脆爽口，適於炒食、川燙及煮湯，為一道可口的野菜。

植株性狀及栽培環境

梨瓜根系發達，能產生肥大的塊根，莖蔓性，具縱溝，葉掌狀互生全緣，綠色三角尖卵形，先端尖，卷鬚與葉片對生，雌雄異花同株，果實長梨



▲梨瓜以果實覆蓋濕砂來催芽繁殖



▲梨瓜病蟲害少，幾乎不必噴藥，為一種清潔蔬菜

- 一、形，具五裂縱溝，皮綠、淡黃綠色或紫黑色；肉厚，纖維少，具大型種子1粒，扁平卵形，與果肉不易分離，未熟狀可發芽。

梨瓜性喜溫暖、好水分及略為陰濕之氣候，生育適溫20~28°C，在熱帶低海拔山區，土壤肥沃，保水性佳之壤土為宜，夏季高溫情形下，生長快速，採收期甚長，因病蟲害少故不需噴藥，為理想的夏季葉菜類，栽培面積日廣。

梨瓜的品種

主要栽培品種有二：

一、綠皮種：植株生長旺盛，產量佳，目前栽培品種以無刺綠色種較多。

二、白皮種：皮色略呈淡黃綠色，果實稍小，品質優，食味佳，惟產量稍低，栽培較少。

栽培方法

一、選地

有灌溉或噴灌設備排水良好，冷涼氣候，保水佳之黏質壤土種植最佳。

二、育苗繁殖法

(一)以成熟果實繁殖為主，半覆蓋砂催芽，保持溫度，約2週，即會由芽眼處長出新稍，拿出定植。

(二)用中老枝條，具2枝節，並含一半片葉子，扦插於穴盤中。約2週長根後芽體長出，即可拿出健化及定植。

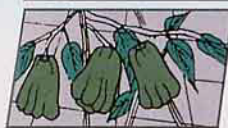
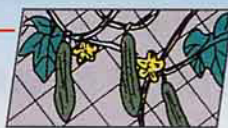
三、行株距

目前多以採嫩稍之栽植供蔬菜用者較多，行距以1.2~1.5公尺含寬畦，株距60公分種植1株。整地後每分地施肥約20包，充分攪拌後即可定植，定植期南部1~2月，中部2~3月。

四、摘心及採收

省時省工・降低成本・提高產量

農作物栽培網



- 適用於：網室、花卉、菇舍
- 用途：遮光、防風、防霜、防寒等農林漁牧專用網
- 防止蟲鳥、毒素病侵害農作物最佳資材。



欣隆製網股份有限公司
HSIN LONG NETTING CO., LTD

- 適用於：莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類
- 用途：防風、防雨、防止倒伏、不易發生蟲害、方便採收。
- 大量減少農藥使用次數。
- 主要產品：花網／瓜網／芹菜網／豌豆網／防(捕)鳥網／洋香瓜地面網／甜椒網／蕃茄網／辣椒網／絲瓜網／甘蔗網／大蒜網／蘆筍網／茄網／萬年青網
- 其他主要產品：漁業養殖箱網／運動網／安全護網

工廠：彰化市南安里彰鹿路174-1號
TEL:04-7524625・7613567 FAX:04-7611750

定植後生長至30~40公分長處就可開始摘心，45~50天即可開始採收嫩稍，拔取長度15~20公分。在冷涼地，又有充足之水分及肥料情況，成長迅速。植株缺水則生長停滯，節間短小，嫩芽老化，無商品價值。種植後約60天植株便開始開花，每節都有花苞，但不一定結果。花後2~3星期，表皮光澤佳，果實硬實期前即可採收幼果供食用。梨瓜屬多年生果菜，可採收多年，樹勢弱或得病時，予以廢耕重新種植。

五、病蟲害

常有粉介殼蟲、瓜蠅為害，可在定植前，果實以萬力1500倍殺蟲劑浸泡防除。病害方面有露菌病、白粉病、炭疽病等，惟不嚴重，另由於病蟲很少，不需噴藥。

烹調法

一、炒食

嫩芽先去除老莖切成3~4公分小

段，以蒜先行爆香，下鍋快炒，或加些肉絲、碎肉或豆皮、麵筋味道更鮮美，它的脆嫩感是少有蔬菜能與之比美。

二、涼拌

取10~20公分嫩莖洗過後去除老枝梗，放入鍋中川燙，約2分鐘撈起，冷卻，切成小段放於盤中，再加上調味料鹽、醬油、大蒜等即可。

三、煮食

鮮果去皮，切成大型丁塊，連同軟種子，一起放入煮熟的胡蘿蔔、排骨湯中，文火再煮10分鐘，使果實軟化，再加調味料，即可上桌。

未來展望

梨瓜由於植株生長強健，在夏季多雨時仍可生長良好，不怕颱風、豪雨侵襲，收穫期長，病蟲害少，為一種較低成本，售價穩定之夏季健康蔬菜，由於烹調法較單純，因此尚可再加研究，使有更多樣化的調理方法。

梨瓜栽培模式

