

不是山區也能種出 魚翅瓜 是有機的喔！

文圖 | 黃圓滿 台南區農業改良場

魚翅瓜？挺高檔的名字！近幾年偶而出現在報導版面上，引起諸多討論。其果實外形可以冒充小西瓜，剖開後果肉白色，果肉褒煮後自然成絲狀散開，許多別名自然隨口出現，如「米粉瓜」、「冬粉瓜」，但這些始終是「俗」名，最後，華人頂極食材「魚翅」二字終於壓倒性蓋過那些俗稱，真可謂「魚翅一出，誰與爭鋒」。

果實發育快（左邊為開花當日的果實，右邊為謝花 2 日後的果實）

新興食材·魚翅瓜

「魚翅瓜」三個字並不是這個瓜的專利，在大陸地區早期就有另一種南瓜先稱為「魚翅瓜」，台灣地區與大陸地區所稱呼「魚翅瓜」的對象是不一樣的，但是卻有許多人將它們混淆為同一物種。先不管大陸的魚翅瓜，談談台灣地區所稱呼的魚翅瓜吧！近來許多台灣山區農場或餐廳，興起推出「魚翅瓜料理」作為招徠遊客的特色餐，極具賣點，究竟有這麼高檔別名的瓜瓜是啥東西，非得要翻山越嶺才能吃得到嗎？

用報紙包裹魚翅瓜幼果，以減少瓜實蠅危害

台灣地區所俗稱的魚翅瓜，實際上就是園藝作物中常見其名的「黑子南瓜」，而「黑子南瓜」也是此一物種正式的中文名稱。「黑子南瓜」屬於南瓜家族中 5 大種類中的一種，自成一系統，喜歡冷涼的生長環境，無法在炎熱環境中開花結果。就衝著喜愛冷涼環境這一特色，台灣山區環境自然是栽培魚翅瓜的好地方。不過，山區環境栽培作物總有水土保持上的疑慮，大家都說「愛台灣」，自然不忍心再傷害這一片土地，尤其是坡度較大不宜栽種一般作物的地區。不過也別灰心，這更有特色的作物，其實在平地栽培也是極容易成功。

冷涼氣候·適播種

其實魚翅瓜生長旺盛，極易栽培，是作物有機栽培上不錯的選擇。栽培過程中最大的敵人除了「瓜實蠅」以及少數比例會發生病毒病外，其他病蟲害都不容易發



一般人認定的魚翅瓜，外觀很像小西瓜

生，就算發生其他病蟲害，也是危害輕微，對植株與果實發育影響不嚴重。筆者多年來進行魚翅瓜的品種更新保存，發現在台南地區平地栽培的關鍵點就是「播種期」，一個很基本但又是最重要的點。只要

掌握其生長期對涼溫的需求，於秋末初冬之際適時播種，有良好日照的環境，魚翅瓜就可以在台灣台南地區的平地栽培。由於危害植株的病蟲害種類原本就較少，而秋冬之際能活躍的害蟲也較少，加上南台灣雨水不多，不容易有其他病害孳生，「有機栽培」也因此不容易失敗。

95年，台南縣柳營的有機栽培業者劉淑芬小姐無法忘懷在山地農場嚐過魚翅瓜的口感，也

嘗試以有機方式來栽培。播種後2個半月，平地栽培的有機魚翅瓜就上市了。雖然劉小姐不能算是熟練的栽培者，但是可以較粗放栽培的魚翅瓜的讓她極度有信心，96年10月再度栽培一批，結果期以報紙套住果實，避免瓜實蠅危害，每周採收1



秋冬季於平地栽培的魚翅瓜生長良好，雌花也多

次，直到 97 年初春仍持續採收中，其產品在有機販售體系中，風評極佳。

栽培容易・抗性佳

魚翅瓜（黑子南瓜）栽培上首重播種期，嘉義以南平地自 10 月起即適於播種期，嘉義以北的平地則自中秋過後即可播種，播種期最遲於可到 12 月。遲於 12 月播種者將使因採收期慢慢進入高溫期，使著果量縮減，影響產量，較無經濟效益

。過早播種者因天氣仍溫暖，使開花自然延遲，相較之下經濟效益也低，甚至有颱風侵襲的風險。一般栽培魚翅瓜（黑子南瓜）以畦距 2.4 - 3 公尺，株距 1.2 - 1.5 公尺為宜，若採用棚架栽培者則行株距可稍密一些，但是有機栽培則以採用較大株距以利通風，可減少病蟲害的孳生。播種



一行番椒一行魚翅瓜，分散蟲害的風險



有些果皮的綠斑較淡

後約 55 - 75 天將有雌花開放（品種與播種期都會影響第一雌花的開花期），全生育期都須提供充足的水分，可使植株充分發育，尤其是開始著果後，充足的水分供給可使果實發育快速，每 2 周再補充少許肥分以提供其持續之生產力。

。魚翅瓜（黑子南瓜）為蟲媒花，雌花須經後昆蟲（或人工）授粉，其果實方能

長大，露天栽培者較無著果的問題，若是採用網室栽培，則需釋放授粉蜂協助授粉，栽培株數較少者則以人工授粉亦可，惟須於每日上午 6 - 8 時完成，即使天候較冷的冬季，授粉時間雖然可延遲一些，仍以 9 時之前完成較佳。若是開花期遭遇寒流過境，使日間最高溫仍低於 15°C，則無授粉的必要。

栽培上以瓜實蠅為頭號大敵，尤其是暖冬季節更須多加防範，網室栽培者無此困擾，露天栽培者則需藉由簡易套袋來減少瓜實蠅的危害。其他諸如銀葉粉蝨或青蟲、黑蟲之危害雖然不能避免，酌用有機的防治資材都能將危害控制在一定水準，不會造成太大的損失。

。其他諸如銀葉粉蝨或青蟲、黑蟲之危害雖然不能避免，酌用有機的防治資材都能將危害控制在一定水準，不會造成太大的損失。

花、果、嫩梢·口感棒

較小的嫩果（400 公克左右）可以如同夏南瓜般作為蔬菜食用，但國人栽培（或消費）的習慣較無法接受小於 600 公克的幼果，因此以 0.6 - 1.0 公斤左右的果實較為大眾所接受。暖冬季節開花後約 10 - 14 天其果實即能達商品果的規格，最好是隔 3 - 5 天即採收 1 次，以維持植株持續的生產力。若放任果實過老未採收，除了使全株生產力下降之外，該果實的果皮過硬，很難切割，造成料理時的困擾。

然而消費者較關心的還是如何享用這一個特殊食材。魚翅瓜嫩果或成熟果都可食用，栽培較普及的國家或地區，如美國、墨西哥、阿根廷、智利、祕魯等，依品種的不同，有些以嫩果作為蔬菜（

如同食用夏南瓜一般），一般家庭可將果肉佐以肉絲或蝦末快炒、煮雞湯或燉排骨、拌入肉丸中增加咬勁（同時也增加纖維素的攝取量），炒（煮）麵、或與其它配料拌炒（煮）…。餐廳級則可取代真正魚翅，作為褒煮（素）魚翅羹或魚翅盅的材料。成熟果在中、南美洲地區常常加糖或蜂蜜處理後作為甜點食用。此外，可食用部位除了果實，嫩稍或花皆可作為蔬菜使用。成熟的種子富含蛋白質及良好油脂，炒過則香酥可口，可做為健康零食。

在眾多文明病產生的今日，魚翅瓜由於低熱量、高纖維及口感清爽的特性，若是加上有機栽培的安全性，應是極具發展潛力的特色蔬菜。🌱

Safe Air 農業噴藥·最佳護具·POWER MASK 電動送風口罩

2003 紐倫堡世界發明展 銅牌獎

醫療級矽膠口罩本體，柔軟舒適
二段式風量(40-100公升/分鐘)，
呼吸順暢



適用

農業噴藥·木工裝潢
石材切割·研磨雕刻
石綿及玻璃纖維等微
粒粉塵防護

濾罐式口罩系列 無送風

雙罐式 

單罐式 

盛將有限公司 SAFE AIR CO.,LTD

電話：04-24927569 傳真：04-24925233 台中縣大里市西湖路七巷11號
更多產品介紹在<http://www.safeair.com.tw> safeair@ms39.hinet.net