

消暑解熱・喉韻回甘 花蓮山苦瓜具保健價值

文圖 | 陳建智



花蓮區農業改良場從 1998 年開始搜集小苦瓜種原進行育種，經過 5 代的自交純化後，再利用雜交技術，於 2005 - 2008 年育成「花蓮 1 號」、「花蓮 2 號」、「花蓮 3 號」及「花蓮 4 號」等 4 種山苦瓜品系，經檢測發現維生素 C、葉酸等含量都高出一般食用的大苦瓜，且抗氧化能力強，是很好的保健食材，值得推廣食用。

蔬菜水果給人的印象總是清新香甜，而苦瓜卻是特立獨行、與眾不同的，它的苦味使得許多人看到它就會退避三舍，而父母常為了哄孩子吃苦瓜，總得搬出「吃得苦中苦，方為人上人」的這句名言。隨著栽培技術不斷進步，苦瓜早已褪去了以往過於濃重的苦味，和其他食材搭配得宜，還有提味增鮮的功效。



花蓮區農業改良場從 1998 年開始搜集小苦瓜種原進行育種工作，已育成 4 種山苦瓜新品種。前場長侯福分（已調任台南區農業改良場）表示，「花蓮 1 號」是綠色小果品種，果重約 150 公克，品質佳；「花蓮 2 號」是淡白綠色小果品種，果重約 150 - 200 公克，口感佳，適合作成沙拉食用；「花蓮 3 號」是深綠色小果品種，果重約 160 公克，維生素 C 含量及抗氧化力最高，保健功效佳；「花蓮 4 號」，深綠色小果品種，果重約 30 公克，乙酸乙脂萃物在改善動脈粥狀硬化及降血脂之保健功效佳。

苦瓜新品種皆屬中小型苦瓜，具有生長勢強、雌花早開、高雌花性、結果率高、果形美及果實脆、品質佳、口感介於栽培種大苦瓜與野生小苦瓜間等諸多優良特性，極適合作生機飲食、煮湯、快炒等料理。

為更進一步研發苦瓜多樣化用途，花蓮區農業改良積極利用新品種苦瓜開發一系列產品，包括利用新鮮苦瓜製作出即食餐包、苦瓜化粧水、面膜、除皺液、除皺霜、膠囊、錠劑…等，正準備技轉；未來更將搶進醫藥產業，研發更多保健產品，增加國際市場競爭力。豐