

撰文／台北農產公司 王禮陽

長筒絲瓜

## 夏日的清涼蔬菜

# 絲瓜

炎炎夏日，正是絲瓜上市的季节。

絲瓜薑絲湯不僅爽口開胃，

也趨走一身暑熱，

絲瓜真可謂是夏日的“清涼蔬菜”。

絲瓜含有相當豐富的鐵質，削皮後，  
暴露在空氣中很容易產生氧化作用而變成黑色，

許多家庭主婦常因烹煮絲瓜發黑而煩惱，

這是不必要的。

其實，絲瓜發黑才是正常的。

如果不喜歡絲瓜變色，

可在絲瓜切片後，立刻浸在鹽水中，

下鍋時才從水中撈出，

煮出來的絲瓜就不會那麼黑了。

**絲**瓜原產於熱帶亞洲，野生於印度，在印度栽培也已有二千餘年歷史。傳入我國的實際年代，已不可考。僅知我國最早種於嶺南，而嶺南地帶和中原地區，古時甚少往來，一般中原華夏士大夫，將之稱為蠻。直到南宋時期，大批北方士大夫南遷，才不得不接納以往的蠻人。隨後發現南蠻特有的瓜，而稱之為「蠻瓜」，這是我國最早關於絲瓜的記載。

明末李時珍，編寫本草綱目時，除了稱之為蠻瓜之外，並說明此瓜老熟，則「絲羅交錯」，於是另得一名為「絲羅」。清朝，泉州府誌，則記明了絲瓜得名的由來，說是「老則其中有絲，故名」。事實上，除了絲瓜之外，真還找不到，有任何一項瓜果，老熟之後，纖維乾硬又堅韌，像絲瓜一樣的。

## 絲瓜之鄉

本省絲瓜的栽培，是由移民帶來，先種於台北、新竹、員林等地，以後漸次傳遍全省。如今台北、新竹等都市，已很少見到大面積栽培的絲瓜園地了。目前主要產地，向南移動，雲林縣的斗南、林內等鄉鎮，都是相當重要的產地，產品上市的時間，則以每年4月至9月為旺季。其他各月，數量較少。

省產絲瓜，種類很多，如以形狀的差異，加以概括分類

，大致可分為以下數種：

### 1. 短筒絲瓜

蒴果長度在20公分以下，重量則在400公克至500公克之間，是目前消費需求，最具代表性的品種。

### 2. 長筒絲瓜

蒴果長度多在40公分以上，有時更有長達120公分以上的特長形絲瓜，因為這種絲瓜分量較多，嫩度也稍差，食用較少，而以採收老熟的絲瓜絡為主。

### 3. 稜角絲瓜

因從廣東引入，也稱廣東絲瓜，而最先栽培的地方在澎湖，所以也有人稱之為澎湖絲瓜。此瓜的特徵，在於蒴果表面有多數稜線，通常為十稜。

### 4. 細長絲瓜

蒴果細而長，有時卷曲，垂掛於棚架時，酷似青蛇，通常稱之為蛇瓜。有時，在長條的尾端，形成一個圓球，則又是其變種。此類瓜，多做為觀賞之用。

## 吊瓜與土瓜

除了品種的不同之外，絲瓜又因栽培方式的不同，而有吊瓜和土瓜之分。通常，栽培絲瓜是搭有棚架，蒴果垂掛於架下，四面八方都可以採光，瓜面全是綠色，這就是「吊瓜」。但有時，因為農家僅為暫時栽培，搭棚架較為麻煩而予以省略，僅在瓜園地面鋪放稻草。蒴果倒置在稻草上，其觸

地的一面，缺乏光合作用，葉綠素消失，而呈現黃白色，這就稱為「土瓜」。

## 發黑的絲瓜

絲瓜含有相當豐富的鐵分，對人體有益。但是由於鐵與空氣中的氧產生化學作用而成為氧化鐵，因此，絲瓜削皮後，很快就變為黑褐色。尤其是烹煮時需要加熱，就更為加速氧化。許多家庭主婦常因烹煮絲瓜發黑而煩惱，常自怨自己手藝不精。如果偶然買到一條含鐵份較少的幼瓜，或生長在含鐵較少的土壤的絲瓜，煮出來較白，也常作為炫耀的題材。其實這些都是不必要的，照說，煮了發黑才是正常的。不過，如果有人真正不喜歡絲瓜發黑，那可試試這個方法，也許有點幫助。絲瓜削皮後，切成片，立刻浸在鹽水之中，下鍋烹煮時，才從水中撈出。如此一來，下鍋前阻隔了空氣中的氧，下鍋後，又有一層鹽水做保護膜，煮起來的絲瓜，黑的就不怎麼明顯了。

## 選購的方法

選購絲瓜的時候，蒴果大小以一家消費一餐食完為宜，隔餐是不怎麼好吃的。好的絲瓜，表皮為綠色，很是光鮮；色澤陰沈晦暗，是欠新鮮的表徵。此外，採收初期，瓜體外表佈滿灰白色極短茸毛，為時一久，便逐漸脫落。因此，茸



毛落光的絲瓜，就不怎麼耐貯放了。

現代人，物質充裕，許多老祖宗食用的，或是使用的物件，都已不再見到。絲瓜本身，也有一些以往使用廣泛，目前乏人問津的地方，不妨給讀者朋友介紹一下。

首先，談一些絲瓜可食用的部份。除了目前一般人良用的絲瓜蔬果之外，絲瓜植株的某些部份也相當好吃。也許有些農家還有食用習慣，不過最低限度，30年前確實還有很多人做為日常蔬菜——那就是絲瓜花和絲瓜的卷鬚。

## 油炸絲瓜花

食用絲瓜花要選取雄花，植株上的雌花均已帶有一粒小絲瓜，雄花則沒有，識別雌雄花一點困難都沒有。雄花開放後，約第二天就會凋萎，選來食用就得採取開花當天的新花才好。採摘來的絲瓜雄花，需要去除稍硬的花托部份，僅留下黃色花瓣，然後清洗乾淨，就可以下鍋烹煮了。烹煮的方法，可以炒，也可以煮湯，當然也可以油炸。油炸的時候，需要沾裹麵粉漿，只是粉漿要稀一點才好，不要太稠。每一朵花炸成一片，吃食的時候，油炸的香氣，花瓣的爽脆感和花香，再加上花心所帶有的一些糖蜜，味道可真鮮美。可惜這一道食品，並非現代都市人們能享用得到的。

## 卷鬚雞汁湯

絲瓜植株是藤蔓性，有卷

鬚，有助於植株的攀爬。卷鬚有點韌，並不好吃。但在中國醫藥方面的研究，認為它具有相當優良的清血功能，於是絲瓜卷鬚的效用，就受到許多人的重視。在過去醫藥不很發達的時代裡，常有小孩子長癩癩頭情事，那個時候，常有人採摘絲瓜卷鬚，和田雞一起煮湯，喝了湯就可以治癩癩頭了。無論這一份偏方的藥效如何，至少這一道湯食，味道鮮美的程度，是不必有所懷疑的。

## 清涼絲瓜露

除了瓜、花和卷鬚之外，絲瓜植株還有一項可供食用的部份，那就是絲瓜露。往昔，日常生活步調較為緩和的農業社會時代，栽培絲瓜一段時間後，結果率已明顯降低，可說已沒什麼價值的時候。農戶事先準備一些乾淨的空瓶子，將絲瓜植株自根部向上2~3尺處切斷，尾端棄置令其枯萎，連接根部的這一段，藤尾切口處，倒栽塞入瓶中，再以布或橡膠把瓶口包緊，以防污穢進入。兩三天後，瓶中可以收集到一些汁液，瓶滿可再換一瓶，大約每株瓜藤可收集到一公升多一些。這樣收集起來的汁液，就是絲瓜露，經久不壞，可留著慢慢用；但就是不能摻入清水，否則立刻霉壞。

絲瓜露的用途非常廣泛，調水飲用，可解暑渴。夏日炎炎，有人中暑暈迷，餵服絲瓜露約200毫升，可以急救。至於以往仕女，使用絲瓜露美容，那更是普遍。絲瓜露除了具

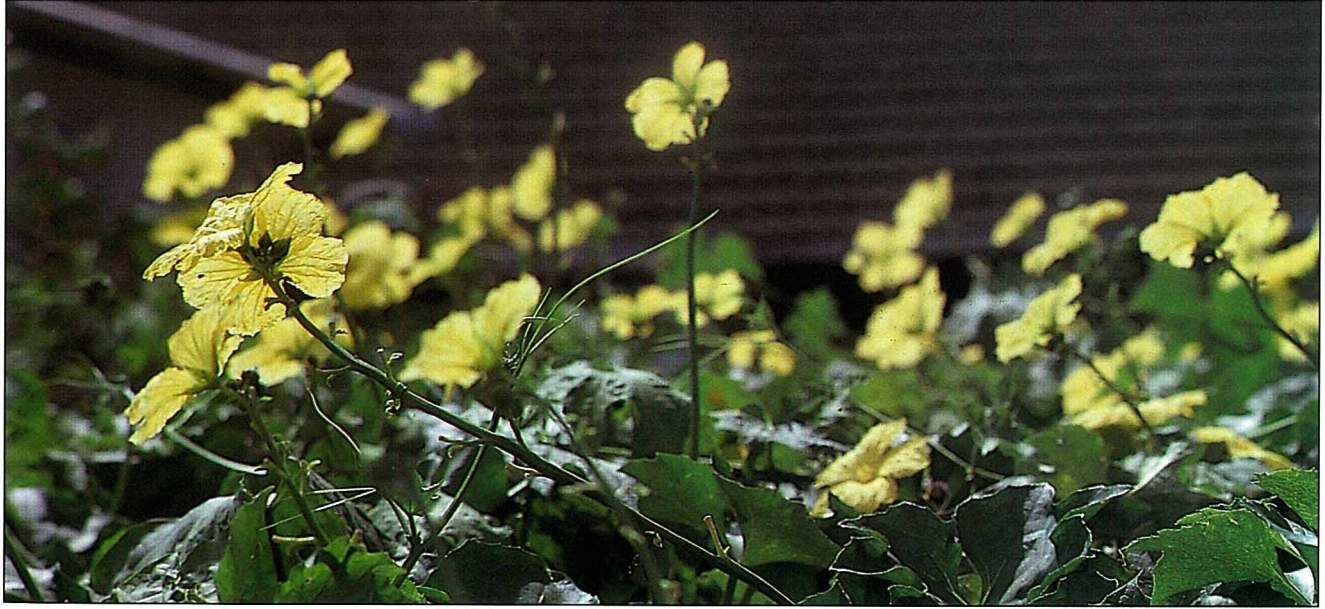
備極佳潤膚護膚效果之外，更有潤絲效果，仕女洗髮過後，塗抹一些絲瓜露，再行梳理一番，髮質黑亮，光可鑑人，且髮質長保柔細。可惜現代工業社會，生活步調緊湊，農家既無閒情收集，一般仕女也多追求時尚，運用工業美容用品，致使絲瓜露已不多見。

## 刷洗王牌絲瓜絡

絲瓜的最後一項用途就是絲瓜絡，這也就是泉州府誌所說老則有絲的產品。絲瓜老熟之後，纖維質硬化，肉質則消失，雖然瓜皮仍然完整，表面却變為黃褐色。這樣的乾枯絲瓜採摘下來，再行稍事曝曬，就可剝去乾枯的表皮，倒出瓜內所含種子。種子可供繁殖之用，剩餘的絲瓜，整個都是纖維，以往的名稱為絲瓜絡，這是非常優良的洗滌用具。凡是長條絲瓜做成的絲瓜絡，總是會用於沐浴時擦背之用。短筒形絲瓜，用於沐浴固無不可，更常見的，則是用於刷洗餐具。在過去沒有沙拉脫之類洗碗精的年代，再油膩的碗盤，只要絲瓜絡一刷，熱水一沖，就清潔溜溜了。

近年來，不止是絲瓜露消失了，絲瓜絡也少見了，代之而起的，反而是一些塑膠製品的絲瓜布，雖然使用效果較差，却能大量生產，物不美而價廉，還是被使用了。正牌絲瓜絡，在一些現代人眼中，已不知其為何物，竟然也被改名叫「絲瓜布」了，這真不知從何說起！





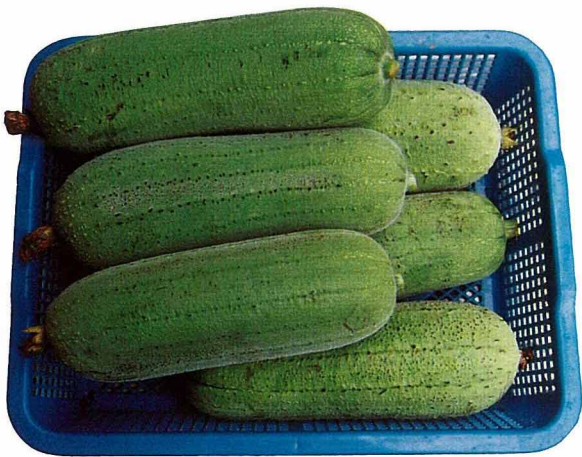
迎風招展的絲瓜花(夢漾 攝)



稜角絲瓜又稱澎湖絲瓜



老熟的絲瓜可收取絲瓜絡(夢漾 攝)



短筒絲瓜大小最符合目前消費需求(林嵩展 攝)