

# 苦瓜不苦了

近10年來，嗜食苦瓜的消費者日增；但不可諱言的，仍有許多消費者，再怎樣也吃不了那種「苦中之苦」。於是本省足以傲視全球的品種改良技術，在苦瓜上有了相當大的貢獻，培育出「低苦味」苦瓜，供國人食用，這也是目前市售苦瓜的主流。苦瓜雖含有天然苦味，煮後苦味即可降低很多。最有效的去苦方法，則是切片後，以食鹽水浸泡，貯存於冰箱中2小時，可獲得低苦味又爽脆的苦瓜片。



但時至今日，鄰國日本，仍保留了荔枝的名稱。

## 吃不了“苦中苦”

具有數千年歷史的華夏民族，對於吃苦清火的說法深信不疑。住在本省的同胞，自然也有相同的認知，近10年來，嗜食苦瓜的消費者日增；但是不可諱言的，仍然有許多消費者，再怎樣也吃不了那種「苦中之苦」。於是本省足以傲視於全球的品種改良技術，在苦瓜這一種產品上也有了相當大的貢獻，培育出了低苦味的苦瓜，供國人食用，這也是目前市售苦瓜的主流。許多特別嗜食其苦味的消費者，還得特別設法，才能找到老式帶苦味的產品。

## 鹽水浸泡去苦味

近年來，有許多大都市的速食業者，在供應的生菜沙拉中，備有苦瓜薄片，這些苦瓜片的苦味極低，頗獲消費者的青睞。大多數的消費者朋友，在食用之後，都有再次食用的想法。但是叫人苦惱的是，不知何處才能尋找到，或者購買到這種低苦味的苦瓜？

其實，苦瓜雖然含有天然苦味，在煮後苦味卻可降低很多。而最有效的去苦方法，則是以食鹽水浸泡。因此，如將苦瓜切薄片，再放置於食鹽水中，貯存於冰箱中約2小時。則一方面藉食鹽水去除其苦味，另一方面，藉著冷藏後低溫水浸的作用，使瓜片轉脆，可獲得爽脆的口感，那麼家居食用苦瓜片，就再簡易不

過了。

本省處於亞熱帶地區，本就適合苦瓜的生產，因此，全年都有苦瓜的供貨。只不過，性喜溫熱的苦瓜，仍以4至10月氣溫較高的月份為多。稍為冷一點的其他月份，不易開花，結果數少，生產者栽培意願較低，市場上的供應量較少，價格也高了一些。

## 本省的苦瓜產地

雖然本省到處可以栽培苦瓜，但如以生產量來說，還是以中南部較多，而且是隨著月別的先後，由南往北逐漸轉移。大約每年4月間，最南端的屏東縣地區，就有相當多的苦瓜上市，這時，由於消費者已有一長段時間的期盼，願意嚐鮮，需求較為殷切，售價都比較高一些。5~6月以後，嘉義、雲林地區的苦瓜跟著上市，一方面數量多了，另一方面嚐鮮的意義已失，需求面不如前些時，價格就低下去了。而這時候，南投縣的苦瓜，因其地理環境的優勢，種得的苦瓜又長又大，特別受到消費者的喜愛，價位常呈一枝獨秀。8~9月的盛夏期間，台中縣和苗栗縣則又成了主要的貨源地了。這時候的苦瓜市場，有如強弩之末，好在一時段，常是省內各類蔬菜較為缺乏的時候，一般菜價都高一些，苦瓜的價位，自然是不會差到那裡去的。

過去省產苦瓜從外觀的不同，可以分別為4個大類別，而其類別係以其表皮顏色及疣狀突起粒之大小而分，計有白大米、白小米、青大米及青小米4種。一

依據園藝學的考證，目前世界各地常見的食用瓜類，大多數發源於亞洲熱帶地區，而且是以印度為代表產地，苦瓜也是其中之一。只不過，從印度推廣栽培至世界各地以後，總是因為形狀奇特，色相美麗，而做為觀賞栽培。只有以吃的藝術聞名於國際的我國，才予以食用，反倒不知其有觀賞價值了。

苦瓜傳入我國的時間，約當明朝中葉，16世紀的時候，盛行栽培於南方的兩廣地區，再行漸次北移。當時，幾乎是士大夫家庭所必備的花園景物，因其果面有許多疣狀突出物，類似本國習見的荔枝，卻又因其形狀色相高明了許多，且具有光彩如錦織，故稱為「錦荔枝」。

另一方面，自從遠古時代，神農氏嚐百草後，衍化出來的中國醫藥學說中，幾乎公認為凡是具有苦味的植物，就必是清涼降火的藥物。偏偏中國醫學中講究五行生剋，許多種疾病與火有關，或因火而病，或因病而火。這樣的觀念既已深植人心，也就使得有人偶然發現錦荔枝竟然極苦，在一時不便取得降火藥物之際，就暫用來治病了。此後漸漸的又成為保健食物，而後再演化成蔬菜使用。在栽培技術方面，也就朝著鮮、嫩、少苦等食用風味方面改進，形成了舉世惟一食用此一觀賞作物的地區。在那以後的發展，索性以「苦瓜」取代錦荔枝的稱呼，也就不足為奇了。

般相信青皮系統，不論大小米，其苦味較高，白皮系統自然是較不苦的。但是否屬實，因苦味難以測定，而未獲定論。好在，近年來，因白色系統較為美觀，亦受消費者歡迎，以致青色系統漸次淘汰，以前的爭論已成為多餘的了。至於大米與小米之分，也因消費者並不在意，漸漸的失去了意義，如今，苦瓜的品種究竟有那些，以消費者的眼光來看，似乎已是多餘的事情了。

由於國外並沒有食用苦瓜的習慣，國內的食品營養科學則才萌芽不久。苦瓜的營養成份，竟是很難找到。不過，如以瓜果類的特質來看，應該是富含含有微量元素，也就是礦物質以及食物纖維。另一方面，由於含有特殊的苦味，國人認定的「降火清熱」的效果，應該是可以接受的。

雖然目前上市苦瓜是以白色系統為主，但在苦瓜初結果時，仍然為青綠色，漸形長大後，青綠色漸淡，到了成熟期，表皮才轉為光亮的米白色。同時瓜身外表的疣狀突起，也隨著苦瓜的成長而成長，成熟後，疣狀突起就已非常顯著了。但是，苦瓜過熟後，果瓢部會先轉變為紅色，這時瓜體會稍軟化。隨後內部的紅色漸次擴展到表皮部份，使得整個瓜身更像荔枝，但到這時，苦瓜已不堪食用了。因此，選購苦瓜時，應以表皮具光澤，瓜體堅實，疣狀突起明顯者為佳。

### 苦瓜棚下的學問

隨著國內農業科技的改進，省產苦瓜的栽培方式，也有很多

的改變。從明朝末年，苦瓜進入本省之後，農家栽培苦瓜就已知道搭建棚架是必要的措施。只是那個時代，多半是自己生產自己食用，少有供應市場的想法，因此，在搭建棚架的時候，往往因陋就簡，祇要能夠有個棚架，具有足夠的空間，供結果後的苦瓜垂掛著長大，就可以了。用這種棚架栽培的苦瓜，如求其美觀、長大，幾乎是不可能的。而這種不拘形式的搭建法，幾乎在本省延續了二百多年，直到民國40年代，食用苦瓜的習慣漸次普及，苦瓜具有經濟栽培價值之後，才有了改變。

初步的改善，實際上仍嫌簡陋，只不過是把不拘形式的棚架，改換成平頂式較為堅固的棚架，高度約在2公尺。這時候，結果後的苦瓜，可以很整齊的垂掛在棚架下面，農家在檢視時非常方便，至於其他除蟲蔬果等田間作業，以至於採收都很順利。而栽培所得的瓜果，亦較整齊而美觀，確實進步了不少。

50年代以後，蟲害的問題引起重視，苦瓜對人來說雖然苦，對於害蟲卻並無防衛能力，而蟲類並不見得怕苦。因此，生產者

除了努力殺蟲之外，也注意到防蟲的措施。那時候，常見的苦瓜園都是平頂式棚架，但為了防止蟲害的侵入，都在棚架的外圍，圍上網籬或是竹籬。運用棚架上面攀爬的瓜藤瓜葉，所帶來天然的隔離效果，以及圍籬的關係，害蟲幾乎無法進入園中。

這時候的瓜園，單獨的一幢，面積都很大，十分壯觀。但是，防蟲的效果雖然不差，可幫助授粉的益蟲如蜂類，卻也不易進入。於是瓜農對於生產量的提昇，不免有所抱怨以及再進一步探討。

近年來，苦瓜棚架又有另一番局面。一般說起來，每一幢的面積都不很大，採取圓頂式隧道設施，寬約3公尺半至4公尺，長約30公尺，中央高可達2公尺。於棚架外緣，每邊以適當距離栽培一株，隨意攀爬，長成後自然成為一個綠色隧道。經由蟲媒授粉而得的瓜果，不論大小，都可以垂掛在棚架下方。這種棚架，既可防蟲，又不影響益蟲的進入，收穫量高，品質也好。而對於消費者朋友來說，也是非常美麗的農村景觀，有機會進入產地時，是頗值得看一看的。 ◆

