

隼人瓜



生產嫩梢的隼人瓜園圃

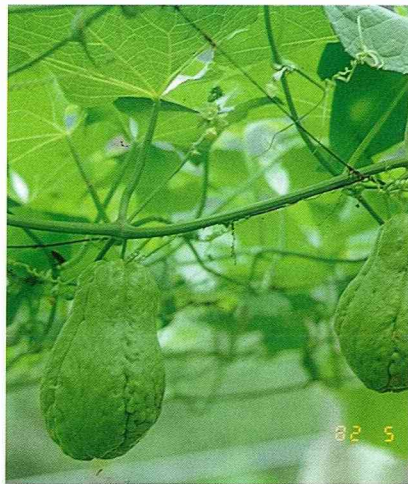
隼人瓜為葫蘆科梨瓜屬之多年生宿根蔓性植物。別稱佛手瓜、萬年瓜、香櫞瓜、萊鐮梨瓜及梨瓜等。原產於南墨西哥及中美洲。本省於1935年自日本引進種植。依果實顏色有綠色種及白色種（兩種又可分有刺及無刺品系）。綠色種，植株生育旺盛，產量佳，目前栽培品種以無刺綠色種較多。以南投縣埔里、水里，嘉義縣竹崎、梅山、阿里山，高雄縣六龜鄉，屏東縣高樹鄉及花蓮縣等淺坡山地生產較多。盛產期為4月至10月。隼人瓜之嫩梢及幼果均可食用，定植後50天與75~90天（約開花後2~3星期）即可分別採收嫩梢及幼果。嫩梢

營養成份較幼果多。

選購時，嫩梢以新鮮脆綠，長15~20公分，帶2~3節葉片之莖蔓最佳。至於做為食用之幼果以果肩部位光澤及果皮表面縱溝較淺者，果皮鮮綠色，細嫩，未硬化為佳。



市場出售的隼人瓜嫩梢



棚架式栽培隼人瓜(綠色種)



白色種隼人瓜

隼人瓜果實及嫩梢營養成分

項 目	單 位	綠色種		白色種
		嫩 梢	果 實	嫩 梢
水 份	g / 100 g	91.45	93.95	90.56
灰 份	g / 100 g	0.96	0.33	1.28
粗脂肪	g / 100 g	3.13	0.05	0.12
粗蛋白	g / 100 g	3.25	0.67	3.29
粗纖維	g / 100 g	1.49	1.25	1.59
熱量	Kcal / 100 g	31.02	23.13	33.23
維生素A	IU / 100 g	1,157.00	0	1,324.00
維生素B ₁	mg / 100 g	0.04	0.09	0.02
維生素B ₂	mg / 100 g	0.15	0.03	0.17
維生素C	mg / 100 g	0.85	5.73	7.76
鉀	mg / 100 g	390.97	132.89	472.15
鈣	mg / 100 g	26.75	15.69	57.98
鐵	mg / 100 g	3.80	0.41	1.96
磷	mg / 100 g	78.36	23.09	82.03
菸鹼酸	mg / 100 g	1.40	1.28	1.39



佛手瓜嫩梢炒百葉

材 料：佛手瓜嫩梢 300 公克，百葉 2 張，沙拉油 2 大匙，紅辣椒 1 支。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，香油及米酒少許。

作 法：1. 佛手瓜嫩梢洗淨切段；百葉洗淨後切成長條；紅辣椒切斜片。
2. 起油鍋，爆紅辣椒片，將百葉放入鍋內加酌量米酒翻炒，隨後將佛手瓜嫩梢倒入，以大火快炒，加入鹽、味精及香油調味即可。



隼人瓜嫩梢炒肉絲

材 料：隼人瓜嫩梢 300 公克，瘦肉絲 150 公克，沙拉油 2 大匙，蒜頭 2 粒，嫩薑少許。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，醬油 2 大匙，糖 1 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，太白粉少許。

作 法：1. 隼人瓜嫩梢洗淨切段；肉絲醃醬油，糖及太白粉等調味料待用；嫩薑切絲。
2. 起油鍋，爆薑絲及蒜頭，加入肉絲炒至變色，再將隼人瓜嫩梢入鍋拌炒，加鹽、味精調味即可。



醬瓜肉炒隼人瓜嫩梢

材 料：隼人瓜嫩梢 300 公克，絞肉 150 公克，醬瓜，蔴豆豉，沙拉油 2 大匙，蒜頭，葱。

調味料：醬油 $\frac{1}{2}$ 小匙，糖 1 小匙。

作 法：1. 隼人瓜嫩梢洗淨切段備用；醬瓜、蒜頭及葱切細末。
2. 起油鍋，先以大火炒熟熟隼人瓜嫩梢，加少許鹽、味精，盛於盤中。
3. 另起油鍋，先將蒜末爆香，加入絞肉、碎醬瓜、醬油，糖及蔴豆豉大火快炒後，灑上葱末，鋪在隼人瓜嫩梢上即可。

豆豉炒佛手瓜嫩梢

材 料：佛手瓜嫩梢 300 公克，豆豉

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，薑絲少許。

作 法：1. 佛手瓜嫩梢洗淨切段。
2. 起油鍋，爆香豆豉及薑絲，加入佛手瓜嫩梢大炒快炒，隨後加調味料即可。

佛手瓜炒麵筋

材 料：佛手瓜 1 粒，麵筋 100 公克，紅辣椒 1 支，沙拉油 2 大匙，薑少許。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法：1. 佛手瓜削皮洗淨切薄片；麵筋用清水泡軟備用；紅辣椒切斜片。
2. 起油鍋，爆紅辣椒及薑絲，加入佛手瓜薄片，然後加少許清水以中火燜煮 2 分鐘，隨後放入麵筋拌炒，加鹽及味精調味即可。



佛手瓜炒蝦米

材 料：佛手瓜 1 粒，蝦米 20 公克，沙拉油 2 大匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法：1. 佛手瓜去皮，將子囊挖掉，洗淨切條狀；浸泡蝦米。
2. 起油鍋，爆蝦米，再加入佛手瓜片翻炒，加少許清水、鹽及味精，燜煮 2~3 分鐘即可盛盤食用。

佛手魚柳

材 料：佛手瓜 1 粒，魚柳半條（魚板），沙拉油 2 大匙。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙。

作 法：1. 佛手瓜去皮洗淨，切成薄片備用；魚柳切片。
2. 起油鍋爆炒佛手瓜薄片後，加適量清水，加蓋燜煮 1~2 分鐘再放入魚柳，加鹽及味精調味即可。

佛手瓜燉排骨

材 料：佛手瓜 2 粒，排骨 300 公克，紅蘿蔔半條。

調味料：鹽 $\frac{1}{2}$ 小匙，味精 $\frac{1}{4}$ 小匙，芫荽。

作 法：1. 佛手瓜及紅蘿蔔去皮，洗淨切塊；排骨洗淨以滾水燙過備用。
2. 鍋內入水，排骨煮熟後，加入切塊之佛手瓜及紅蘿蔔，以中火燉煮半小時，隨後加入調味料即可。