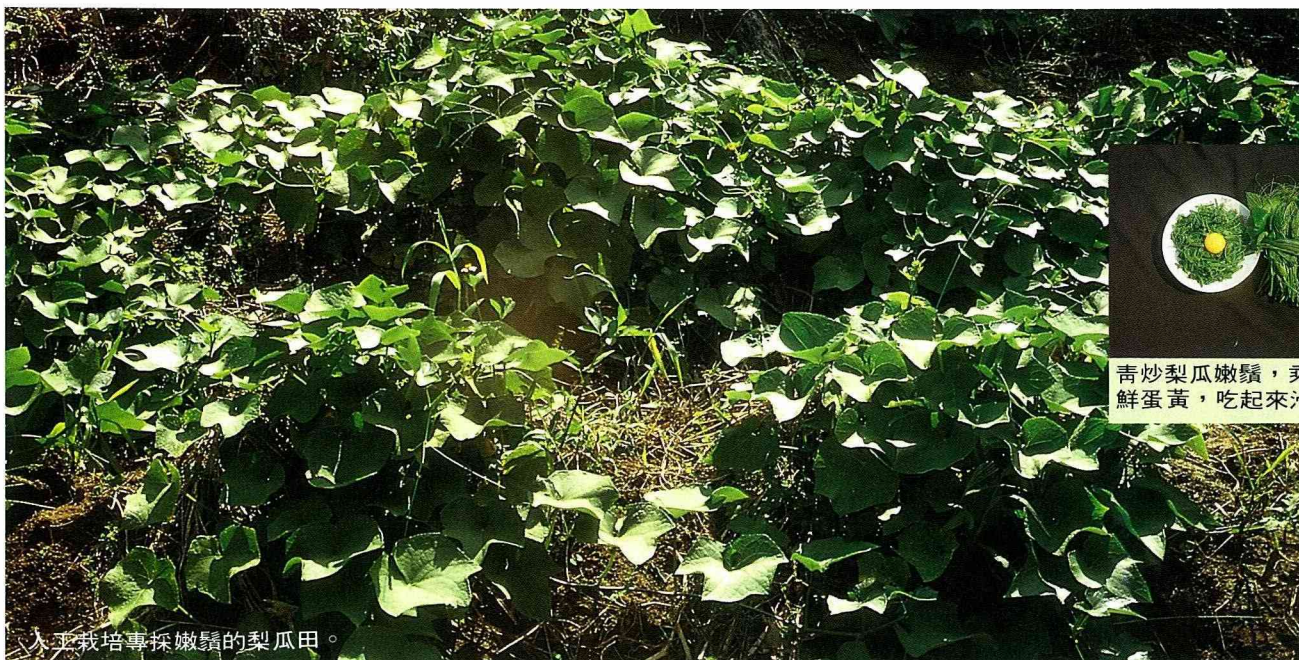


梨瓜

春夏採嫩梢，冬天摘幼果；
風味很特別，任君細品嘗。



青炒梨瓜嫩鬚，乘熱加一個新鮮蛋黃，吃起來滑溜順口。

人工栽培專採嫩鬚的梨瓜田。

梨瓜 屬葫蘆科作物，學名為 *Sechium edule* (jacq) swartz (*chayote edulis* jacq) 俗名為佛手瓜、隼人瓜、香櫞瓜，又因所結的果實酷似洋梨的一種，所以又稱梨瓜，梨瓜可分為綠色種和白色種，均長有刺與無刺，以綠色無刺的較為人喜愛，種植最多。筆者是初中時代春假到苗栗縣南庄鄉佛教聖地「獅頭山」第一次看到，坡坎上下遍地都是；長大後到中美洲駐宏都拉斯農技團工作時，在超級市場及一般傳統市場均可買到梨瓜，問當地人梨瓜是種的還是野生，回答說不需要種，反正老蔓死掉果實掉下又長出來，全年都有，不知道是種的還是野生的，台灣鄉下山區亦有此種現象。

梨瓜可吃的部分有二種：一為所結的嫩果，一為尖端部份之嫩蔓卷鬚，我們本省的吃法二者通吃，但中美洲宏都拉斯人只吃幼嫩之果實，不吃嫩蔓卷鬚部份，他們通常以煮湯的吃法最多，與排骨、肉片或雞塊一齊煮，與我們類似。但我們尚有與貢丸與魚丸，煮成貢丸湯或魚丸湯，味道鮮美又不油膩；青炒卷鬚之幼嫩蔓時，乘熱上桌如能加上一個

新鮮的蛋黃，吃起來滑溜溜，更好吃，炒肉絲亦可，總之味道不錯，百吃不厭，任您去品嚐。

由於我們本省七大死亡原因之中腫瘤位居榜首，腫瘤就是癌症，所以大家對來路不明的菜都有怕怕的感覺，除了對設施生產的有機蔬菜特別感興趣之外，就是原生蔬菜，不需噴藥安全可靠，除了一般山區坡坎半野生生長者外，尚可在住家牆角種上一兩棵任其攀爬，就可採不盡吃不完，因需求量大，亦有人工栽培梨瓜專採嫩蔓，以1公尺之畦面，株距50公分種一棵，搭矮棚架任其攀爬，以利採摘，北部地區亦有人利用舊的菜瓜棚架，種植1~2株梨瓜任其攀延採摘。春夏採嫩梢，當作夏季蔬菜；秋冬採幼果，炒食或煮食之外，也可以鹽漬、醬漬或醃藏，風味很特別。

梨瓜

原產於南墨西哥、中美洲和西印度群島，1935年自日本引進台灣。目前瓜果產地為嘉義縣及新竹縣之淺山地區；嫩梢產地以南投縣及嘉義縣較多。

建議參考書籍：《台灣農家要覽 農作篇(一)》