

2001

餐桌上的菜園

小家碧玉

花胡瓜

輔導單位 / 行政院農業委員會

協助單位 / 台北農產運銷公司 · 高雄縣大寮鄉農會

企劃製作 / 鄉間小路月刊

特約攝影 / 劉慶堂 · 曾文田



花胡瓜是胡瓜的一種，亦稱為小胡瓜、小黃瓜。規格大約為10-20公分。本省稱為「瓜仔泥」；一般稱大胡瓜為刺瓜，有別於小果體之花胡瓜，亦即胡瓜有大小兩個主要種屬分別。

胡瓜據說是我國古代名將張騫出使西域時，帶回中原種植食用，也是外來瓜種第一次出現在中國。據考胡瓜原產喜馬拉雅山脈，在印度栽培了4千多年，在中國大陸2千多年前引進種植後即為重要蔬菜。據胡昌熾氏云：於唐詩之記載，當時加工品多，華北之「花丸蝦滴瓜」即是名菜。

《本草拾遺》(公元580-618)均載明為胡瓜，足可說明為紀元前2世紀張騫通西域時所引進之可能性很大。花胡瓜在家庭烹飪有許多方式，包括生食、熟食、配菜、雕花盤飾等；其瓜體含水量高，在大陸乾燥的北方是解渴的必需品。大都是隨手一瓜生食咬嚼代替水果的功能，以增加人體水份的需求。

我愛小黃瓜



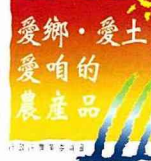
現在時序已入冬了，火鍋料理逐漸上市盛行，若在火鍋旁有一盤涼拌花胡瓜冷盤，一定對您熱呼呼的食道有所助益，多加配食可以避免不知不覺的食道燙傷潰瘍。

喜燕·鳳燕·群燕·南燕 瓜長5吋最受國人青睞

一般花胡瓜的品種分別

在於其育種的重點不同，但均著重於抗菌性及耐毒性之增強，外觀上並無顯著區分。消費者大都偏愛於小果體之花胡瓜，5吋種較7吋種更為大眾所喜愛。

花胡瓜的品種名稱大約有四種較普遍，如喜燕、鳳燕、群燕及南燕。其他另有雜交育種成功之中市252號及萬吉、萬青、春燕等。目前花胡瓜產地以高雄縣較多，如大寮鄉、潮寮鄉、旗二等集貨場，其次如花蓮的壽豐、鳳榮等地區，還有屏東里港花胡瓜，一年四季都有產期，台灣中部以南至花蓮等地區輪替生產。





(曾文田／攝)

■種植花胡瓜，採取「高畦」式的栽培床。

花開黃色·暱稱瓜仔泥 田間土壤要 有點濕又不能太濕

胡瓜為一年生蔓性植物，屬淺根性，主根垂直生長，側根則向水平伸長，分布在表土30公分處。莖蔓細長、莖肉細脆，長可達3公尺，表面有絨毛，葉互生掌狀全緣，花蕊為雌雄同株異花。花開黃色，但為異花授粉之特點，育種專家即利用這種特性研發新品種。果實為子房與花托合併而成的假果，市面上有些果實尾部亦留有小花托增加美觀（此乃別稱花胡瓜之緣由）。

果面有刺疣（所以大胡瓜又稱刺瓜），食用的果體稱為「瓜」。瓜果瘦而長條，兩端圓形，綠色或淡色。另有新育種果體為墨綠色的大胡瓜，稱為黑刺瓜或黑瓜。花胡瓜別稱很多，如小黃瓜、花瓜、小瓜、小刺瓜、水胡瓜，本省大都稱為「瓜仔泥」。



(曾文田／攝)

■立支柱讓瓜藤攀爬。

花胡瓜性喜溫暖，故台灣南部較北部適宜種植，且喜濕又不耐濕。當高溫乾燥時，土壤裡及空氣中的水份蒸發很快，故容易導致葉片的凋萎，若此時大量灌水致土壤積水過多，根部浸泡水中過久，則又容易腐爛，因此栽培方式用「高畦」式種植。利用耕耘機碎土後作成高畦，以利灌水及排水。畦面覆蓋稻草或PE塑膠布來防止土壤中水份蒸發或防止雨水沖刷表土，畦高又有益於排水，此及喜濕又不耐濕之因應方法。

栽培方式有兩種，即為立支柱式和拉網式。立支柱式是以一棵植株豎立一竹竿為原則。拉網式即將尼龍網張開套在竹竿上，並將主要蔓牽引縛在竹竿上或網上，以利莖蔓之卷鬚向上攀爬伸長。

花胡瓜需要大量的有機肥，在整地做畦後，於畦面開中溝，撒下有機肥及複合肥料，再將畦面整平及覆蓋稻草（或PE塑膠布）並需多次追肥以利植株茁壯。若遇連續多日下雨，根部吸收養份不足，植株狀況衰弱時可購買葉肥進行葉面施肥，增強植株生育狀況。

採收·包裝·運銷 吉園圃標章 消費者有信心

花胡瓜通常於開花後瓜體長達10公分起開始採收，採收時以早晨露水乾後，瓜果溫度尚未升高時為宜，為保持瓜果外表之果粉完整及美觀。採收穿著手套且應一手握住果肩，一手用割刀把果柄割斷，將瓜果輕放箱內，運往集貨場辦理分級與包裝。

依據台北農產銷公司分級包裝手冊規定，花胡瓜品質標準分特、優、良三級。特級品：依品種固有形狀，果面帶有白色果粉、刺疣完整、品質幼嫩、色澤翠綠、頭端烏綠色3公分以內，果身內側彎度1.5公分為限，

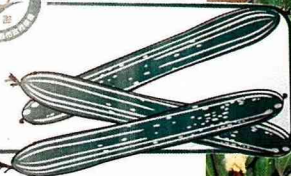
無傷疤，無病蟲害及其他傷害。優級品：依品種固有形狀，

果面略具有白粉，刺疣尚完整，色澤翠綠，頭端烏綠色6公分以內，果身內側彎度2公分為限。無嚴重傷疤，無病蟲害。良級品：次於優級品，但仍具商品價值者。大小規依瓜果實體長度分級，大(L)級果長15公分以上，中(M)級果長10-15公分，小(S)級果長10公分以下。

台北農產公司配合行政院農委會推廣宣傳吉園圃優

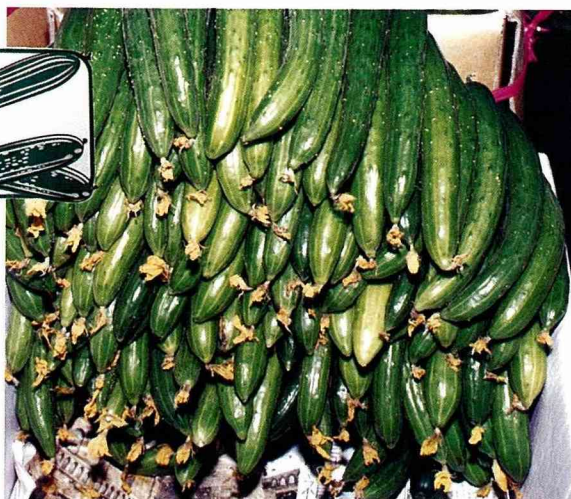
里港鄉農會

花胡瓜



■有吉園圃標章的花胡瓜，提高消費者信心。

■有些上市的小黃瓜，尾部還保留小花托，這就是花胡瓜名稱的由來。



良品牌形象，輔導產銷班農友在產地即以托盤小包裝花胡瓜，並在保鮮膜上貼有認證檢驗合格之吉園圃標章，每盒托盤包裝瓜果300公克(半台斤)，再集合30盒以

大紙箱包裝完成，運往果菜公司拍賣成交。並於零售市場或超級市場都可以展示販賣。每盒托盤(貼有吉園圃標章)增進消費者信心，增加銷售量，提高農友所得。圖

贊助者 / 新榕園粵菜海鮮餐廳

師傅出招

麻醬雞絲拉皮



材料：

麻醬，雞胸肉，粉皮，小黃瓜

做法：

1. 小黃瓜切絲。
2. 雞胸肉蒸熟拆絲。
3. 粉皮切絲。
4. 以上1、2、3料一起攪拌，再淋上醬汁即可。



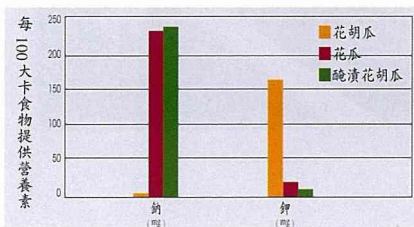


花胡瓜就是俗稱的小黃瓜，經過加工後可製成花瓜，是國人常用醃漬類蔬菜罐頭。根據衛生署「1993-1996 國民營養健康狀況變遷調查」結果，我國成年男女，每天攝取蔬菜323公克，其中三分之二是葉菜類，瓜果菜類約有40公克。把國人食用的蔬菜按照攝取重量排名，小黃瓜居第35名，平均每一個月約攝取60公克。

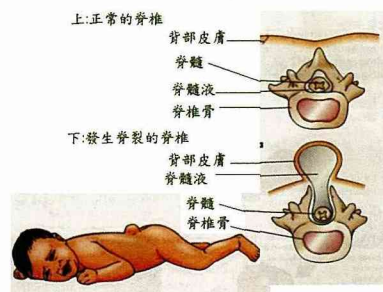
生鮮小黃瓜的特點是水分很多，熱量很低，每100公克只有13大卡；提供的營養素以礦物質鉀最為突出，含鈉量很少，鉀對鈉的比例大約是15：1，另外有不少維生素C、葉酸與維生素A，也可以供應鈣和鎂（圖一）。以醃漬方法加工成花瓜時，由於糖和調味料的添加，熱量會升高，每100公克的熱量大約80大卡；由於醬油或鹽的添加，鈉的含量會大幅增多（圖

一），鉀對鈉的比例降低為0.05：1；若經過高溫殺菌而製成罐頭時，維生素會完全被破壞而大幅減少。

癌症與心血管疾病都是國人的重大死亡原因，這兩類疾病的發生都與細胞中自由基的產生和氧化傷害有關。細胞中若自由基過多而無法快速消除，造成DNA突變的機會就增多，變異的細胞增加了癌症的危險；自由基會造成低密度脂蛋白的氧化，傷害血管內皮細胞的功能，使動脈粥腫惡化，增加心血管疾病的危險。抗氧



化成分有助於消除自由基，可以保護細胞，降低這類疾病的危險，抗氧化成分的保健功效已經得到國內外醫學界的肯定。小黃瓜所提供的類胡蘿蔔素與維生素C都是具有抗氧化功能的成分，有益於現代人的健康。



圖二 胎兒脊裂現象。

葉酸是婦女必須特別注意的營養素，因為孕婦攝取葉酸不足，會增加胎兒神經管缺陷的發生率，胎兒因此有脊裂（圖二）或無腦的現象，成為家庭悲劇。葉酸發生作用的關鍵時段是卵子受精前後的數週內，這時還無法察覺懷孕；因此，生育年齡婦女平日就必須注重葉酸的攝取，才不至於疏忽。蔬菜和水果可以提供豐富的葉酸，是每日飲食中不可缺少食物。葉酸也有降低心血管疾病的功用，對男性、中老年人一樣有保健效益。

小黃瓜沒有熱量的負擔，不含脂肪與膽固醇，卻有維生素和礦物質，生鮮食用不宜過度調味，適合與各種肉類搭配調理；醃漬的加工品不宜多吃，以免鈉攝取過多。

圖一 花胡瓜及加工品的營養密度比較。

默默佇立在高雄縣東南偏僻角落的大寮鄉，是一個土地肥沃、五穀豐收之地，數百年來純厚樸素的鄉民以農為業，與世無爭，過著「日出而作，日落而息」的田園生活。

清代大寮鄉屬鳳山後水溪，後來併合溪埔寮、潮州寮、頂大寮、下大寮等聚落，合而為一，乃稱「大寮」，轉屬鳳山縣小竹里。日據時期，屬鳳山支廳、鳳山出張所、鳳山縣鳳山辦務處，轄鳳山廳。民國9年，又與鄰區合併為「大寮庄」，屬高雄州鳳山郡；台灣光復後，始設「大寮鄉」。

大寮鄉位於高雄縣的東南角，地處嘉南平原南端與屏東平原之西，東隔高屏溪與屏東縣新園鄉、萬丹鄉為界，西為鳳山市與高雄市小港區，南連林園鄉，北與大樹鄉交接，全鄉總面積約72平方公里，境內有良田，也有工業區，鄉民豐衣足食，是個富裕鄉村。

多年前，政府在大寮鄉境內設立「大發工業區」，外來求職人口年年增加，使

到大寮鄉欣賞 瓜瓜綿綿之美



典型的農村逐漸變成工業化的社區，工商業逐年興盛。在農業方面，稻米產量每年約有300萬公斤，其餘雜糧、蔬菜的生產數量也極多；工業方面，包括木材、

鐵器、食品（農產）加工、塑膠等大小工廠，約有四、五百家。

大寮鄉的景點以「包公廟」為著，香火頗盛。



高雄縣大寮鄉雖設有「大發」工業區，帶動工商業發達，但農業生產依然充滿活力。鄉境內擁有1000多公頃短期蔬菜栽種面積，以花胡瓜（小黃瓜）的產量和品質，享譽全台，獲得很好的口碑。

大寮鄉的花胡瓜，產地主要分佈在潮寮、過溪、昭明等村，尤以「大寮鄉蔬菜產銷班第一班（吉園圃）」，在84、85年度連續榮獲台灣省績優產銷班，同時班長黃瀛財參加86年度使用有機質肥料經驗發表會，也榮獲省級第三名。

有20年栽培花胡瓜經驗的黃瀛財班長說，早在

民國72年以前，昭明村農民栽種之花胡瓜，採收後都送到大寮鄉境內的潮寮村及屏東縣新園鄉的蔬菜販銷售，當時並無產銷管道，價格任由菜販訂定，農民辛苦栽培的成果，常常遭到菜販的剝削，往往不符成本。

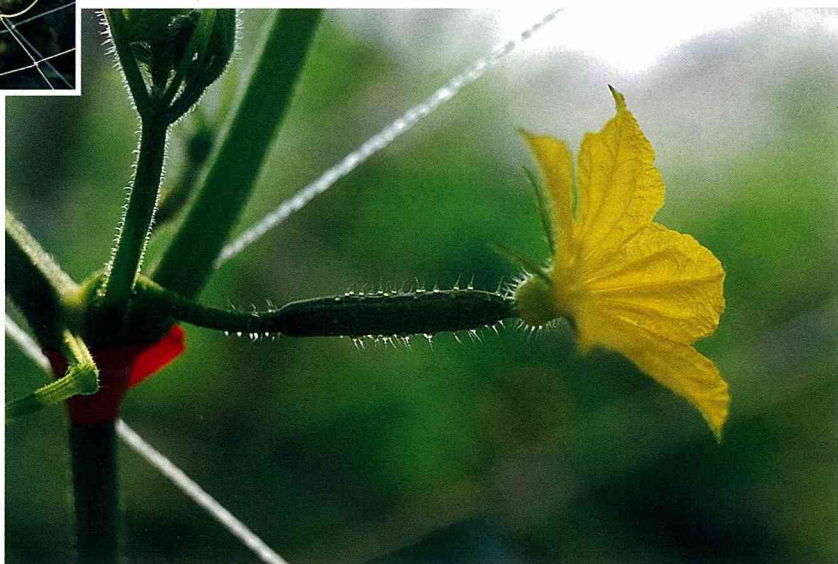
73年間，昭明村的農民對「產」與「銷」有了共識，乃配合政府發展精緻農業的政策，組成了「共同經營產銷班」，共同設備利用，共同生產、共同運銷、



■拉網立支柱，讓瓜藤攀爬。



■花胡瓜生長芽。



■花與幼果。

共同計價等漸次發展，以達產、銷、儲、製一元化的共同事業。

黃蘄財班長指出，「大寮鄉蔬菜產銷班第一班」成立初期，班員只有12人，以生產花胡瓜為主，並加入高雄青果合作社鳳山分社潮寮村集貨場，正式加入共同運銷工作。

77年間，加入大寮鄉農會所輔導成立的「大寮果菜共同運銷班」，班員增加至35人，生產面積10公頃。由於班組織健全，加上

班務蒸蒸日上，要求加入的農友年年增加，在82年經整合後，正式更名為「昭明果菜共同產銷班」，班員增加為68人，生產面積也增至23公頃。

在84年間，因班員膨脹達120人，乃重新調整為「大寮鄉蔬菜產銷班第三班」，生產面積亦增達50公頃，班務以分級包裝，共同運銷事業為目標。

86年，班員驟增至156人，後來因有50名班員無法交貨，予以除名，剩下106人，生產面積60公頃。88年1月，整編為「吉園圃」



■有20年栽培花胡瓜經驗的黃蘄財班長。



■分級包裝。



■大寮花胡瓜，運銷大台北。

班18名，普通班88名。同年3月間，改編為「大寮鄉蔬菜產銷班第一班（吉園圃）」，班員18名，經營管理面積16公頃。

黃蘄財班長表示，該班未來將計劃擴大產銷規模，提高班員產品價值，配合政

府發展精緻農業的政策，同時，開拓有機蔬菜計劃，擴大非班員運銷服務，積極生產高品質產品，以利創造品牌，達到直銷體系之目標，以增加班員的收益。

