

苦瓜不苦了 正是吃的時候！

文圖 / 吳昭其

苦瓜是全年都有生產的蔬菜，冬天氣溫低，產地集中在高屏地區，炎熱的夏天，產地轉移至台南縣官田、柳營；嘉義縣太保、鹿草、民雄、溪口；雲林縣崙背、西螺；彰化縣二水、田尾、田中；南投縣埔里、名間；台中縣大甲、清水、大安、烏日、新社、外埔、東勢；苗栗縣大湖、峨眉、卓蘭；新竹縣芎林；桃園縣大溪；花蓮縣新城、秀林、壽豐、光復、瑞穗等地方。

批發價格夏天比冬天便宜很多，尤其時值炎炎夏日溫度高，苦瓜成長快速，促進開花結果，果體成長快速，採收量大增，到貨量增加，品質又佳，物美價廉，正是食用的大好時機，想要喝碗消暑解渴的好湯料，現在正是時候。

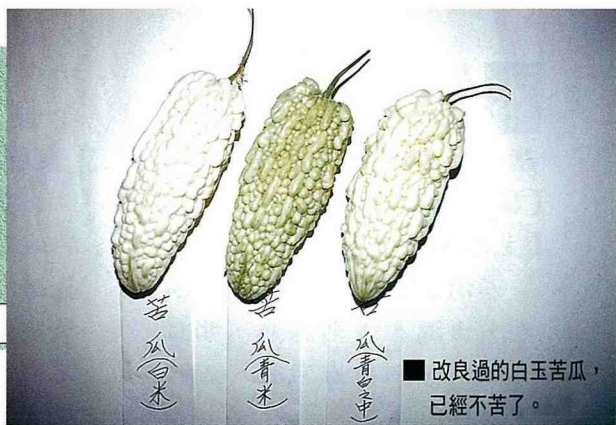
苦瓜含有獨特的「苦瓜鹼」，所以會有苦味，尤其綠色苦瓜苦味更濃，以往不少人討厭這種苦味，所以不吃苦瓜，後來經過品種改良專家的努力，育成了苦味很淡的白色種苦瓜，又經過聰明的農友，在果實幼小時就

用紙帶或黑色塑膠袋套住果體，不受陽光照射之刺激，不但果實潔白好看，更大大降低了苦味，再經過下鍋炒或煮過，苦味就完全沒有了。


近來上市的苦瓜品種，有白色的大米種（表皮突起的果瘤台語稱為果米）居多。以往深綠色的大苦瓜，多年前市場本已少見，近年來漸漸在市場上出現。還有市場不多見的野生種山苦瓜（深綠色的迷你型小苦瓜），農友經馴化種植成了綠色的小苦瓜，也有少量供應。



■ 青色大苦瓜與馴化栽培的小苦瓜。



上述三個品種的苦瓜，除綠色大、小苦之外，白色大米苦瓜的苦味很淡，因此消費者購買時，只要看果體端正，果面潔白或淡綠色，不是紅或黃色，不被蜂咬，果瘤不破損，米粒大就好，至於果體的大小粗細長短，都不影響品質及口感。

將苦瓜洗淨切薄片，置冰箱上層冰凍，至隔天食用前一小時改放在冷藏室，取出淋上沙拉，不只退掉苦味，也是炎炎夏日最佳消暑的清涼小菜。或整條苦瓜洗淨直接切成三段（圓段），子囊不挖掉，加冰糖、鹽巴、醬油等下鍋滷至全熟（中小火悶煮約20分鐘），是素食者甚佳菜餚。苦瓜切成小厚段，下鍋煮排骨湯或魚丸湯，清甜甘醇又解渴，是消暑最佳湯餚。 



■ 野生山苦瓜，蒂頭微毒，食之易腹瀉。