

與人們最親近的 作物 絲瓜

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司●雲林縣斗南鎮農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

夏日盛產 清涼消暑

絲瓜

文／路全利

台北農產運銷公司



絲瓜屬葫蘆科一年生蔓性草本，原產於亞洲熱帶地方，兩千多年前傳入中國南方，台灣在三百多年前就有栽培，目前本省5-9月為盛產期，主要產地集中在雲林、南投等地，而春、秋、冬季產量較少，主要產地在高雄、屏東。

絲瓜依外形可分為短筒種（米管種）、竹筒種、長筒種和廣東絲瓜；短筒種果實短圓筒狀，果肉柔軟，適合小家庭食用。竹筒種果實長圓筒狀，長可達50公分以上，果肉較粗，適合留做絲瓜絡。長筒種長度或品質均介於米管種和竹竿種之間。廣東絲瓜有十個稜角，又稱十稜絲瓜，又其最早引進於澎湖栽種，所以一般稱澎湖絲瓜。

絲瓜果實可供做蔬菜，故台語稱為「菜瓜」。絲瓜幼嫩時，肉質柔細，風味甜美，可當蔬菜食用，待老熟後，纖維發達，食用價值降低，經日曬脫皮後的網狀纖維可作為沐浴、洗滌廚具的天然環保菜瓜布；因老化的瓜肉滿佈經、絲，故又稱為絲瓜絡；福建省泉州府誌記載：「絲瓜老則其中有絲，故名。」另絲瓜老熟植株的頭部，可收取瓜藤中之汁液，稱為「絲瓜露」或「絲瓜水」，可以清潔皮膚，使皮膚細緻，也可作為頭髮保養液，是往昔婦女美容聖品。且絲瓜水具清涼降火的特性，可做為中暑患者之急救藥水。

絲瓜性喜溫暖，生長時要有適度的雨量、多日照，生長適溫為20-30℃，適合種在pH5.8-6.8的有機質砂質壤土，保水、排水需良好。絲瓜繁殖均用播種法，於12月中旬於避寒溫暖處播種育苗，至春季天氣轉暖時定植田間，定植後設置防風屏，並在株旁豎立支柱使其攀緣，枝蔓成長後即搭設棚架，誘引瓜蔓上棚架，定植後約60天即陸續開花，開花後7-10天即可採收，結果後可以套袋以防止病蟲害。

絲瓜含有水分、脂肪、蛋白質、醣類、維生素 A、B、C、鈣、鐵、鈉、菸鹼酸等。絲瓜屬涼性食物；《本草綱目》記載「絲瓜清熱利腸」，所以，火氣大或排便乾燥時，可吃些絲瓜，有清熱通便的功效。在炎熱的夏天，經常喝些絲瓜湯，既能補充營養，又有清熱解暑的功效。發燒的病人，體熱口乾，吃些絲瓜，又有助於退熱止渴。正如《陸川本草》所說，絲瓜能「生津止渴，解暑除煩，治熱病口渴，身熱煩躁」。

由於絲瓜性涼，烹調時可加薑絲來中和寒性。絲瓜花雌雄同株，雌花孕育成絲瓜，雄花可裹以麵粉炸食，味道特別。絲瓜加牡蠣或蛤蜊以炒或煮湯，味道更是清甜鮮美。

選購時以外皮鮮綠或淺綠，瓜紋明顯，具品種特色，果實堅硬富彈性，手感沉重，尾端留有花萼片，且無病蟲害腐爛者為佳。用報紙包裹放冰箱冷藏，可貯放一星期，冷藏後表皮轉微黑，但不影響食味。



餐桌上的菜園

2003

與人們最親近的作物——絲瓜

清甜絲瓜

保護心臟和腎臟

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授

絲瓜是以前家中庭院常有的植物，用竹竿搭起棚架，瓜藤就迅速攀延，很快成為夏日蔽日遮蔭的涼棚，不像現代都市裡的石綿或塑膠頂棚。自家種的絲瓜自然成為盤中鮮美的菜餚。來不及採用的絲瓜，讓它老化變成海綿似的纖維，就是「菜瓜布」，當作洗刷抹布或是洗澡按摩，都是現代人羨慕的自然生機生活，連人造的纖維抹布仍然沿用這個鄉土化的名稱。

小時候印象最深的是收集「菜瓜露」，父母會首先把玻璃瓶洗淨，然後選約拇指粗的絲瓜藤，在靠近地面的地方切斷露出

斜面，把垂掛的那一段插入玻璃瓶口，慢慢地瓶中開始累積透明的液體，裝滿了就蓋上瓶蓋，收在陰涼的儲物架上。孩子有咳嗽發燒的時候，母親就會倒出一大杯菜瓜露，灑入一點鹽巴，給孩子飲用。

絲瓜含鉀較高，含鈉不多，不過加上鹽之後，很像現代流行的運動飲料，但糖分不高，只有淡淡的鹹味。民間的偏方相信絲瓜露清熱、消痰、解毒，還可以美容潤膚。從營養科學的觀點，發燒的時候，

如果出汗或是增加排尿，都可以幫助體內排除熱氣，但是單純地大量補充水分會增加電解質的流失，菜瓜的汁液含有鉀，調味的鹽其實正是增加鈉和氯的補充，雖然沒有運動飲料，但是人類傳承的經驗已經能夠善用天然資源了。有一句著名的廣告詞說：科技始終來自人性，我要說：科技始終回歸自然。

瓜類蔬菜在國人飲食中有重要貢獻，根據國民營養調查的結果，成人一天攝取的瓜類蔬菜重量大約有40-50公克，在蔬菜中排名第三位，僅次於深色與淺色的葉菜類。瓜類蔬菜中攝取量最多的就是絲瓜，平均每人每天攝取9公克，在所有蔬菜中排名第九。絲瓜之外，攝取量由高而低依序是：冬瓜、苦瓜、胡瓜、蒲瓜。絲瓜以及一些常用瓜類蔬菜的主要營養成分列於表一。各種瓜類的熱量都很低，水分含量高達95%，瓜類蔬菜可蒸可湯，不一定要用油炒，因此結合烹調方法一起考慮，是補充水分、降低熱量攝取的絕佳配菜。瓜類與水果相似，含有碳水化合物，主要是雙糖和單糖類，因此有淡淡的清甜味。

礦物質方面，絲瓜含鉀豐富，當作配菜時可以避免含鈉過高。鉀的特色以營養素密度來表示更為明顯（圖一）。如果只



師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢

白果絲瓜絲

【材料】

干貝3個、台灣絲瓜2條、白果1/2罐、黃紅甜椒各少許。

【調味料】

鹽、味精、胡椒粉、糖少許、清水1大匙、雞粉1/4茶匙、香油少許。

【作法】

1. 刮除台灣絲瓜外層薄膜，切5公分長的絲瓜段，再將絲瓜皮翠綠的部分留下，切絲泡水備

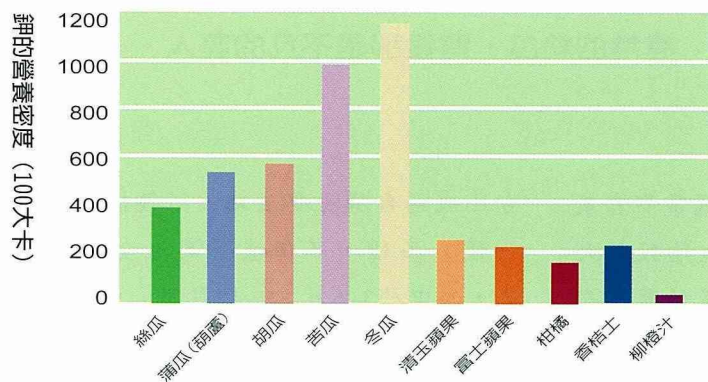


表一、常用瓜類蔬菜的主要營養成分

瓜類蔬菜 (100公克)	熱量 (大卡)	水分 (%)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鉀 (毫克)	鈉 (毫克)	葉酸 (微克)
絲瓜	16	95.2	3	0.6	60	0	46
蒲瓜(葫蘆)	17	95	3.8	1.2	90	3	-
胡瓜	16	95.2	3	0.9	90	8	-
苦瓜	16	94.7	3.1	1.9	160	11	63
冬瓜	11	96.4	2.2	1.1	120	5	20

「—」無數值

圖一 國人常用瓜類蔬菜的鉀營養密度與水果之比較



看含量，絲瓜每100公克含鉀量60毫克，與蘋果、香吉士、楊桃等含鉀100毫克以上，似乎不能相比。但是以對應100大卡熱量的含鉀量來看，絲瓜提供的鉀量幾乎是蘋果等的1.5倍了。

充足的鉀可以減少鈣與鎂從尿液流失，拮抗鈉的作用，臨床研究證實鉀的攝取量高者，血管的收縮壓與舒張壓都明顯較低。由於國人的肥胖率有升高的趨勢，因此飲食的熱量不能輕忽。合乎健康理想的飲食必須營養全備且熱量適中，換言之，其他營養素對熱量的比例如果越高，越有利於達成健康飲食，人們在攝取充足的礦物質或維生素的同時，不必擔心增加熱量的攝取。各種瓜類都有鉀營養密度較

高的優點，可應用於調配高鉀飲食，對長期服用類固醇藥物、利尿劑、或過度服用腹藥而鉀流失增加的人，可以補充鉀的攝取而避免低血鉀的危險。

絲瓜的鉀密度雖然不是最高，但是中庸的含量增加它的應用價值。血鉀濃度過高會使心率不正

常，嚴重時足以致命。腎臟功能減弱的人對鉀的排泄能力降低，血鉀濃度有增高的危險。這些狀況在老年時容易發生，因為腎臟功能隨著老年而退化。老年人多利用絲瓜，既不必擔心肥胖，也可以保護心臟和腎臟。

絲瓜其他的營養成分包括：葉酸、維生素C、B1、B2、B6、菸鹼素、鈣、鎂、磷、鐵、鋅等。其中葉酸的含量也很重要，目前國人的建議攝取量是每天400微克，100公克絲瓜可以提供約十分之一。充足的葉酸可以保護心血管保健，新近的研究更指出葉酸具有抗氧化的效應。中醫說絲瓜性甘涼，是夏季消暑降火、涼血解毒的最佳果菜，其言不虛。

腳

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000

用。黃、紅甜椒切絲備用。

- 白果用水煮過備用，干貝泡水，在蒸過軟後，用手剝絲炸至金黃色備用。
- 鍋燒熱，倒入2杯沙拉油，油燒至六分熱後放入白果煮熟透，再放入絲瓜皮、黃、紅甜椒快速過油撈出。
- 鍋中留油少許，加入配料和絲瓜絲、黃、紅甜椒炒拌均勻後，少許太白粉水勾芡即可盛盤。



種絲瓜的農人 和太陽賽跑

絲瓜是與人們最親近的作物。
在屋前屋後綠蔭披覆的瓜棚下納涼，
固然詩情畫意，大面積的栽種，
田間作業卻十分辛苦，

是汗水的積累，也是與生存的拔河。尋常的絲瓜，背後卻是不凡的農人。



撰文・攝影／楊藍
協助單位／雲林縣斗南鎮農會

瓜瓞綿綿，連成一氣，是斗南鄉間的農田景觀。

「日出而作、日入而息」，通常形容農民的日常作息，依循太陽投射大地的刻度進行，但對種植絲瓜的農民而言，經常天空才微微透著光，即展開一天的作業，盛產季節，甚至凌晨時分就得摸黑出門，在瓜棚下穿梭採收，趕早應市，也惟恐日光太盛，成熟瓜果不堪高溫而呈現軟綿狀態，影響賣相。與太陽賽跑，成了瓜農的生活寫照。

雲林縣斗南鎮是全省重要的絲瓜產地，目前種植面積約50公頃，年產量約2500公噸至3000公噸之間。絲瓜棚連成一氣，黃色的

花朵此起彼落開著，像不斷翻騰的浪，採蜜的蜂蝶四季不歇，成為當地鄉間特殊的景觀。

其實，斗南地區早年以種植水稻及百香果為主，但因價格波動較大，且田間作業繁雜費工，當地農民陸續轉作絲瓜，如

今已成為台灣主要產地，所種植的「平順一號」品種，不但產量高，全年均可生產，集中於3-6月、9-12月間，尤其品質極佳，煮後仍保持青翠的顏色，帶著清甜的香氣，即使素炒，一樣色香味俱全。

雲林縣斗南鎮農會的吳獻文指出，絲瓜俗稱「菜瓜」，生命力十分旺盛，喜好多日照的溫暖環境，生長適溫為20-30℃，因此以中、南部地區為主要產地，是盛夏產量最豐的蔬菜之一。

斗南絲瓜產銷班有29位班員，班員徐有祥指出，瓜農通常自行育種，刻意留下品質良好的絲瓜，等待瓜熟蒂落，取出種子，先浸泡兩天兩夜，再埋入穴盤，大約一星期左右發芽，長出4片葉子後，即可移植田間。

絲瓜的葉片呈掌狀，邊緣有齒狀波紋，像綠色的星星，也像綠色的裙子飛舞，夏天只要一個月、冬天則需兩個月，才長齊4片葉子，接著伸出特殊的盤捲莖，纏繞支柱攀緣，直至棚架，只要有間縫就不放過，積極為花葉、瓜果尋覓安身立命的所在。

徐有祥說，種植絲瓜以富含有機質的砂質壤土最佳，土質酸鹼值約5.8-6.8間，保水、排水良好。瓜農在定植前，多以蔗渣、牛糞作為基肥，視情況再作追肥。夏季約一個半月至兩個月後陸續開花，冬季則因生長緩慢，需4個月時間醞釀，開花後

瓜棚下的綠色隧道，透露瑣碎的陽光。



10天左右即可收成。

班員高淬錚表示，絲瓜是雌雄同株的植物，遠遠望去，一片黃色花海，雄花、雌花都在浪中載浮載沈；細細辨認，雄花為總狀花序，雌花則具有長柄，其實不易混淆，由於需仰賴昆蟲授粉，因此瓜田裡常見蜜蜂和蝴蝶往來穿梭，既充當媒介，也為自己儲糧，和農人一樣忙碌。

絲瓜是與人們最親近的作物，許多人家喜歡利用屋前屋後的空地種植絲瓜，綠蔭披覆的瓜棚下，為炎炎夏日帶來涼意，三五好友圍坐，聊聊天、喝喝茶，自是寫意的享受。宋代詩人杜北山在幽靜的鄉居中，看到翠綠的絲瓜隨著藤蔓往上攀越，寫詩抒情「寂寥籬戶入

泉聲，不見山容亦自清，數日雨晴秋草長，絲瓜沿上瓦裡生」，在詩人筆下，平常蔬果竟也別具韻味。

「玩票」種植，固然詩情畫意，大面積的栽種，田間作業卻十分辛苦，是汗水的積累，也是與生存的拔河。

為趕在太陽高照前採收，避



最前方的絲瓜是農民留下的好瓜，等老熟後取種育苗用的。



絲瓜的雄花。



絲瓜的雌花。



按大小分級包裝。



以泡棉保護絲瓜表皮的細嫩。



裝箱後秤重。

瓜農要比太陽早起，到瓜田採收。





集貨場出貨。

他表示，收成後的絲瓜，由瓜農先進行分級，分為特上、特級與優級，通常特上為大小、色澤平均的瓜果，不能有彎曲情形，再透過農會共同運銷系統，運送至台北、三重、台中、高雄、屏東、基

隆等地市場。免絲瓜因不堪高溫而呈現軟綿狀態，瓜農通常於凌晨4時左右便來到瓜田，人手少的或種植面積大的，凌晨2時就開始作業，大約採收至早上9時，再進行分級、裝箱、交貨等作業，直忙至中午時分。

由於藤蔓、枝葉茂密，瓜棚下方容易出現日照不足情形，因此瓜農需經常疏伐，拔除大片大片的葉，讓陽光透露進來，使絲瓜色澤青翠。同時為避免初生瓜果「卡」在網孔，長得彎彎曲曲，影響賣相，因此瓜農每日巡視瓜田時，得解救「誤觸法網」的絲瓜，讓瓜果垂墜在棚架下方，才能保持通直的「身材」。

尋常的絲瓜，背後卻是不凡的農人。



斗南絲瓜，市場口碑佳。

吳獻文指出，絲瓜常見的病蟲害有露菌病、白粉病、瓜實蠅、紅蜘蛛、蚜蟲、夜盜蟲等，由於絲瓜對藥劑比較敏感，稍微不慎容易發生藥

害，因此農民用藥時必須注意控制濃度，農會對此也相當重視，均委由毒物試驗所進行定期抽檢，每季產期至少抽檢3-4次，除提醒農民謹慎用藥，同時也避免其他產地發生問題時遭受波及。

隆等地市場。

徐有祥說，絲瓜每公斤種植成本約7-8元，還不包括人工，市場價格通常維持10元左右，小有利潤，但每逢大宗蔬菜盛產期，價格一落千丈，甚至出現每公斤2-3元的低價，颱風等災害過後，則多維持在每公斤20-30元高檔，還曾飆至40-50元。

絲瓜以鮮食為主，當天採收、販賣，一遇冷藏，瓜瓢會變黑，毫無價值，盛產期時，價賤傷農，瓜農心血全成了泡影。吳獻文指出，斗南農會擁有400-500坪的冷藏庫，因此目前正輔導農民轉作多元化作物，如紅蘿蔔、馬鈴薯等，不僅耐儲藏，且可發展加工，有利於調節產量，維持正常價格，同時也開發水果、花卉產業，如文旦、葡萄、文心蘭、甜菊等。

為避免滯銷，斗南農會積極辦理講座、參觀或觀摩活動，加強農民專業知識，提升農產品整體品質，並將申請「鄉間小路」品牌，打開斗南絲瓜的知名度，同時分散貨源，以免集中一地拍賣，造成量多價跌，另外，網路銷售、異業結盟、宅配也是未來發展的方向，目標都是「把市場找出來」。

鄉

走趟斗南

宏興五金行的
立面雕飾，保
存完好。



斗南的古意，從一下火車，
就從四面八方襲來；古意，緣於曾經繁華；
如今，即使交通便捷，

卻因缺乏觀光景點，斗南成為
人們「經過」，而未「停留」的城鎮，
如果想一探鄉間風光，
沾染都市缺少的古意，
斗南，是個不錯的選擇。

文·攝影／楊 藍

斗南的古意，從一下火車，就從四面八方襲來；老人、老樹、老建築，形塑古意的斗南。

古意，緣於曾經繁華；如今，即使歷經滄桑，舊時風情，彷彿依稀。

斗南早期為雲林縣對外交通樞紐，不僅是民眾與外界溝通的主要孔道，也是物資轉運站，人、貨聚集，造就斗南的繁榮景象。

時至今日，斗南仍是交通重鎮，路網密佈，中山高、省道台一線、縱貫線鐵路暢通南北，南二高、東西向快速道路也在此交會穿越，連絡六輕、離島工業區，前往知名的遊樂區「劍湖山世界」也得經過斗南。

交通雖然便捷，卻因缺乏觀光景點，斗南成為人們「經過」，而未「停留」的城鎮，如果不想「觀光」，而想一探鄉間風光，沾染都市缺少的古意，斗南，是個不錯的選擇。

就把火車站當作尋訪的起點。斗南火車站於西元1945年完工，迄今屋身結構仍相當完整，水泥磚造，上覆水泥瓦，由於當時屬日據末期，捨棄目前車站建築常

見的紅色，而採素白的牆、深灰的屋頂及樑柱，太子樓的建築樣式頗具特色，更添小鎮質樸的味道。

公路路網發達，火車旅客減少，火車站顯得落寞許多，來去只是過客。偌大的車站，有時靜默地不像車站，偶而行人匆匆，排班的計程車司機殷勤地詢問過往的旅客，長久的經驗，他們似乎已能辨認，那個是本地人，那個是異鄉客，是從外地人沉重的行囊判斷，還是斗南人帶著獨具淳樸的古意。

同樣位於中山路的警察分局，也建於日據時代，建築構造為單體磚，目前屋頂、隔間、結構、外牆、地面均維持良好，但可能為突顯警局的所在位置，正前方搭建了名銜看板，掩飾了原有的濃濃古意。

建於1935年左右的宏興五金行，為兩層樓的磚木街屋，建築型式獨特，外壁皆以石頭雕塑而成，外牆、隔間、地面基礎及立面雕飾仍保存完整，天花板則以檜木建造，除了鏤刻歲月的痕跡，不論建築及販售機械五金零件仍與



古意的店面，引人想一探究竟。



餐桌上的菜園

2003

與人們最親近的作物——絲瓜



斗南火車站仍保留建築古意之完整。



斗南警分局外觀搭建看板，景觀較凌亂。

早年相仿，常吸引外地遊客一探究竟。

斗南早期製煙業興盛，1955年興建的煙樓，屬日本大阪式，採磚石、竹土構造，燒木材為燃料，每次容量可達1500公斤，是煙農燻煙所在，雖然因為產業沒落，煙樓已經停用，甚至難以尋找舊日痕跡，但畢竟見證了當時的產業發展，風華一度。

與老樹的相遇，則是尋訪行程的意外。158甲縣道永光到古坑路段，是一段數

鄉間常見的綠色隧道，令人心情愉悅。



交通建議

- 一、高速公路：北上從大林交流道、南下從斗南交流道，駛往永光、古坑方向，可至劍湖山世界，也可通往虎尾、台西及古坑山區。
- 二、省道：南下台一、三線至斗六往永光、古坑方向；北上台一線至斗南往永光、古坑方向。
- 三、鐵路：北上、南下由斗六火車站下車。

百公尺的綠色隧道，雖然不長，但蓊鬱的綠意遮擋了南台灣의 豔陽，行走其間，溫度像降了好幾度，即使沒有風動，卻不再感覺燥熱，夏日有夏日的涼意、冬日也有冬日的瀟灑！

斗南鎮民務農為生，是純粹的農業城鎮，主要農產品包括稻米、馬鈴薯、甘蔗、烏穀綠筍等，近年景氣不佳，許多青壯年回流農村，村中經常聽到誰家孩子回來了，或是誰家又闢了新田，這些農村生力軍以家中閒置農地展開耕作，由於年輕力壯，他們利用機械，擴大種植規模，老一輩因體力、健康情形欠佳，種植面積愈為縮減，整體產量增加，消費量反而減少，因為豐收，運銷價格降低，農業的處境竟是向晚。

離開的時候，暮色罩著車站，天空顏色從淺至深，終至完全淹沒。火車進站了，月亮也出來了，斗南的老人、老樹、老建築，還留在記憶裡。

鄉

朋友都說我變漂亮了！
偷偷告訴你——我戀愛了。



高屏地區番石榴策略聯盟
Tel：(08) 722-9461 #132
行政院農業委員會 贊助

維他命C最高的水果

他，外表香甜而脆弱

他，內心柔軟而甜美

是我美麗的秘方

是我生命的維他命

是我的最愛……