

平實而饒富生活情趣  
的常民蔬菜

# 扁蒲

輔導單位／行政院農業委員會

協助單位／台北農產運銷公司·彰化縣二水鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂



# 扁蒲

文／路全利

台北農產運銷公司



餐桌上的菜園

2003

平實而饒富生活情趣的常民蔬菜

**扁**蒲台語俗稱「瓠仔」，屬葫蘆科，一年生蔓性草本植物，性喜溫暖溼潤，日照充足的氣候，原產地在熱帶亞洲、印度和非洲等地。我國早在西曆紀元前即有記載，台灣先民自華南引入，為古老且重要的蔬菜之一。

台灣全年均有生產，4-9月為盛產期，主要產地在雲林、彰化、嘉義等地，10月至翌年3月為淡產期，產地在屏東高樹、鹽埔、九如等地。扁蒲依外觀大略分成長形、圓形、花蒲三種。長形扁蒲，果實呈長圓筒形，狀似牛腿，又稱牛腿蒲，為台灣栽培最普通之品種。圓形扁蒲，果實下部圓大，近於球形，近果梗處突出呈洋梨形，又稱水壺蒲，果實老熟後曬乾，縱切成半，剖出內容物可做水瓢用。花蒲，外觀形狀與圓形蒲相近，惟外皮顏色像虎斑而得名。

另有二種老熟後可供觀賞用的葫蘆蒲及天鵝蒲，常在一般風景區及藝品店販售。扁蒲嫩瓜營養豐富，質地清涼，水分多，味清淡，具有清暑解熱之功效，適炒食或做湯。

## 生長管理

扁蒲為喜溫作物，種子在15°C開始發芽，最適生長溫度為20-25°C。其根系發達，吸水能力強，枝繁葉茂，蒸騰量大，遇天旱應及時灌水，開花結果期需水分最多，果實發育後期至採收之前，水分不宜過多。扁蒲性喜光照，為確保高產優質，應選擇地勢開闊、向陽地段種植，過陰時影響瓜苗及果實正常生長。

扁蒲適應性強，在微酸性(pH值為6.5-7)土壤中生長較好，選擇排水良好的沙壤土種植，產量更高。扁蒲在夏天大約是雌花開花後六至八天為其採收適期，秋冬季則為8-10天，採收時留果梗1-2公分剪下，並用白色薄紙包裹，以免果實外皮在運銷過程中擦傷影響外觀，降低商品價值。

## 營養及用途

扁蒲含多量水分、蛋白質、脂質、醣類、纖維、灰質、鈣、磷、鐵、維他命B、C、菸鹼酸等營養。《本草綱目》記載，「瓠膜可醫水腫；瓠子能治蛀齒、口臭、小便不通」。常吃有健骨保齒、清熱利尿功效。扁蒲嫩果去皮切絲，單炒食之，甜美鮮嫩，切碎可做包餃子餡料。切細條加蝦米，味噌煮湯，香甜好吃。另切片曬乾製成蒲乾，風味特殊。

選購要領，扁蒲選購以果型完整，果皮嫩薄，有細絨毛，無病蟲害或外傷，皮鮮淺綠色為佳。

扁





# 蒲瓜， 多食無害

蒲瓜的糖分含量沒有水果那麼高，  
熱量低於多種夏季水果，  
加上膳食纖維的配合，  
有助於穩定血糖和胰島素濃度和控制食慾。  
許多瓜類蔬菜都屬涼性或寒性，  
蒲瓜則無寒熱之分，多食無害。

文／蕭寧馨

台大農化系營養學教授



白蒲瓜。

**扁**蒲是蒲瓜的一種。蒲瓜有許多別名，蒲仔、瓠瓜、匏瓜、葫蘆等等，主要和果實的形狀有關，「瓠瓜」是長形，「匏瓜」是圓形，「扁蒲」是扁圓形，「葫蘆」則是上下膨大而中夾細腰。幼嫩生鮮的蒲瓜可以做菜，木質化的蒲瓜可以作為容器。民俗故事裡常見盛酒的葫蘆；



長扁蒲。

成語裡有「懸壺濟世」，葫蘆變成良藥的象徵，俗語則說「不知葫蘆裡賣的是什麼藥」；台語中有「小時偷摘匏，大時偷牽牛」的警語，或說「種蒲仔變冬瓜」來比喻諸事不順；中國人的生活和文化裡處處可見蒲瓜。

蒲瓜和大多數蔬果一樣，含有多種保護性的營養

素（附表），包括維生素C、β-胡蘿蔔素、膳食纖維、鉀等，對保護心臟血管、預防癌症、降低氧化壓力都有幫助。蒲瓜的熱量很低（附表），水分含量高達95%，可切片或刨絲，不僅可作煎炒菜餡，也可以用於涼拌和羹湯，都有稀釋熱量攝取的效益，是絕佳的夏日配菜。蒲瓜與水果相似，熱量的來源以碳水

化合物為主，但是澱粉質含量不高，主要是雙糖和單糖類，因此有淡淡的清爽甜味。

目前非常流行的一種飲食型態是「低胰島素餐」，宣稱有減肥的效應。胰島素由胰臟分泌，會促進身體的合成機能，使攝取的葡萄糖轉換成脂肪儲存。控制胰島素分泌的主要因子是進餐後的血糖濃度，血糖濃度越高，胰島素的濃度也越高。坊間常見的建議是減少碳水化合物的攝取，以免血糖和胰島素過高，這種說法其實不完全正確。

小葫蘆。



師父出招

贊助者／祥興樓餐廳 食譜製作／主廚 駱進漢



## 扁蒲蝦餅

【材料】

扁蒲半個、蝦仁8兩、蔥和香菜適量、蛋1個、麵粉8兩。

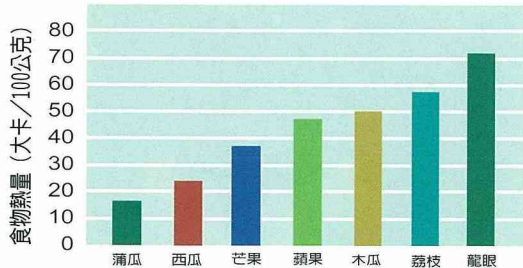
【調味料】

鹽、味精、胡椒粉、糖少許、香油少許。

附表 蒲瓜與其他瓜類蔬菜的主要營養成分

名稱 (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)	維生素C (毫克)	β-胡蘿蔔素 (微克)	維生素A (微克RE)
蒲瓜	17	95	3.8	1.2	90	12	80	13.3
葫蘆	18	94.8	3.7	1.3	90	22	13	2.6
絲瓜	16	95.2	3	0.6	60	6	0	0
冬瓜	11	96.4	2.2	1.1	120	25	0	0
苦瓜	16	94.7	3.2	1.9	160	19	14	2.3
胡瓜	16	95.2	3	0.9	90	8	120	28.3

附圖 蒲瓜與多種水果的熱量比較，熱量低且糖分少，幫助血糖和胰島素的穩定。



目前科學家的看法是，當血糖大幅上升時，胰島素會補償性的過度分泌，促進葡萄糖和游離脂肪酸離開血液，而使得血糖和游離脂肪酸濃度反而較餐前為低。身體卻將這種狀況當作熱量不足的危機訊息，因而啟動補救機制，食慾受到刺激而胃口大開。所以重點在於血糖和胰島素大起與大落的濃度波動，如果食物含糖分較高且吸收快速，就容易引發這種波動而增加慢性疾病的風險。

最理想的血糖變化應該是和緩而平穩，因此正確的做法是多利用碳水化合物含量適中，而升糖作用較低的食材來調配飲

食。夏季水果甜美，有時還會以水果替代主食，難免多吃，這時善用蔬菜搭配，可以兼顧美味、健康和美麗。

根據國民營養調查結果，瓜類蔬菜在國人飲食中有重要的貢獻，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。瓜類中瓠瓜、葫蘆、蒲仔等攝取總合平均約為每人每天3.6公克，對照衛生署「國民飲食指南」建議每天三份蔬菜，相當於300公克的建議量，蒲瓜的用量實在不多。

蒲瓜的糖分含量沒有水果那麼高，熱量低於多種夏季水果（附圖），加上膳食纖維的配合，有助於穩定血糖和胰

島素濃度和控制食慾。熱量營養素中以蛋白質最具有飽足感，如果想自製低胰島素餐，可以利用少量肉類等蛋白質食品搭配蒲瓜做成菜餚。根據中醫醫理，許多瓜類蔬菜都屬涼性或寒性，蒲瓜則無寒熱之分，多食無害，與營養科學的概念一致。



虎皮瓜。

祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



【作法】

1. 扁蒲去皮，洗淨後切片備用。
2. 蝦仁打成泥後，加入蔥末、香菜末、味精、糖、胡椒粉、鹽等，攪拌均勻。
3. 麵粉加入蛋後，放入少許水，打成麵糊備用。
4. 扁蒲夾蝦漿，沾麵糊，炸至金黃色即可。

# 細說扁蒲



農友仔細調整網架上垂掛的果實。

棚架上，藤蔓纏繞，旁人只見糾結，種植扁蒲的農民卻一目了然。那株品種優良，可以留種，孕育下一代的生命；那株正迎南風、末梢枯萎，必須剪除；那條藤蔓來自那一株，農人輕易便能判斷，彷彿獵鷹在蒼鬱的林中找尋獵物，對焦迅速。農民自信滿滿地說，「從瓜藤生出就開始照顧了，就像自己的小孩一樣」，當然一清二楚。

濁水溪緩緩流淌，沖積形成飽含養分的沃土，先民開鑿大圳，以充沛的水源灌溉農田，使彰化縣二水鄉早年即擁有「米鄉」美名，以「濁水米」著稱，

如今則是蔬菜主要產地，生產扁蒲、苦瓜、絲瓜、茄子等為主。

二水鄉農會推廣股長蔡文琳表示，由於水稻的利潤較低，農會乃輔導農民轉作蔬菜，事實證明，二水鄉具備蔬菜產地的條件，如冬天日夜溫差不大，即適合扁蒲生長，其次因屬濁水溪源頭，沖積而成的土壤中含有微量元素，提供作物充足的養分，扁蒲即是此天時、地利的條件下發展的作物。目前二水鄉種植面積約30公頃，每年5月中旬至6月底及9至10月是盛產期，每日產量可達3-5公噸。



留種用的花蒲，坐吊床。



瓜棚下，扁蒲正等待採收。



花蒲表皮宛如山水畫。

扁蒲生性強健，對土壤、氣候的適應性極佳，喜歡溫暖濕潤、日照充足的栽培環境，攝氏20至25度最適合生長，只要避免積水，一般排水良好、富含腐植質、酸鹼值約6.0至7.5的砂壤土，均適合栽植。

扁蒲從育苗到收成，大約需70天時間，栽培過程卻異常辛苦。產銷班班員林春成說，扁蒲是一年生蔓性植物，依外觀大略分為長蒲、圓蒲及花蒲，農民平時作業時，便會留意那株植株較強健、果實甜美，通常「老株」的結果品質較佳，留下果實，取出瓜瓢，種子需浸泡一天一夜，以濕紗布包覆，促進發芽速度，育苗約需20多天，植株發出4葉後，在3-4月間移植至田間。

扁蒲的田間管理十分注重有機肥的施用，整地時，即在田間遍灑有機肥，再作畦地，覆蓋黑色塑膠布，防止雜草蔓生，同時黑布經陽光照射，會反射出螢光驅除蟲害，可以說從開始種植即須予以周全的照護。

其次，摘心更是結果良窳的關鍵。林春成指出，扁蒲攀緣上架後，超出棚架的部分，即必須進行摘心，否則母蔓徒長，卻不結果。將母蔓前端剪下，即會發出子蔓，長出果實後，必須剪除畸形或遭蟲害的果實，通常每株子蔓以留下兩個果實為宜。而摘心重點則在於氣候，當溫暖的南風吹起，摘過心的枝蔓會萎縮腐爛，因此有經驗的農民通常會觀察氣候的變化，決定是否進行摘心。

另外，有些果實生長位置不見得端正、規矩地垂掛在棚架下方，而是不安分地卡在網架，如果不予理會，果實會長得歪歪斜斜，影響賣相，農民必須在果實還幼小時，在避免碰觸果實的前提下，將瓜藤往下方轉折。

種植扁蒲頗



二水鄉扁蒲，農民有信心。

有心得的林春成，原本在電信局服務，提前退休後從事農作，約種植0.3公頃的扁蒲及0.2公頃的「麻糬茄」。每天，清晨5點就到田間展開一天的工作，除草、摘心、施肥、採收，至上午11點多，返家為剛採收的扁蒲進行分級包裝，送至集貨場，配合市場運作，下午則採摘茄子，直忙至晚上9點才休息。日復一日。

二水鄉農會主辦鄭文成指出，二水鄉所有農產品運銷拍賣均需經過集貨場，從上午8點開始受理農民交貨作業，至下午2-3點結束，並立即運往台北市場，配合下午5點展開的收貨時間，提前拍賣順序，搶佔凌晨3點開始的拍賣頭市，以賣得更好的價錢。

扁蒲的分級通常分為兩級，800公克至1公斤的重量最受市場歡迎，同時需保護外觀絨毛，農會除抽檢分級，也會邀請市場拍賣員講習，指導農民如何進行分級包裝，以獲得承銷商的認同，讓農民除了不斷精進種植技術外，對行銷也有進一步認識。

鄭文成表示，由於農民多會自行調節

產期及出貨時機，因此扁蒲價格與是否盛產影響不大，反而與是否有風災、雨災關聯較大，通常市場拍賣價格每公斤約3-5元，颱風過境



集貨場的運銷作業緊湊，搶早市。

台中縣豐原市，在1920年以前的老地名叫『葫蘆墩』，在日據時期，因「葫蘆墩米」品質非常好，成為日本天皇御用食米，所以在1920年日本政府自中國送給日本「豐葦之原、瑞穗之國」的古印璽中，取「豐原」二字為地名，取代了先住民原有的『葫蘆墩』。

5年來，我們透過社區總體營造辦理「居民參與、居民自主」活動，合作創造「匏仔料理」，並推出「葫蘆宴」；舉辦「依樣畫葫蘆」彩繪活動，希望讓更多人喜歡葫蘆，培養愛瓢人口。此外舉辦「台灣葫蘆博覽會」，廣邀全國各地的葫蘆藝術家或種葫蘆的農友，發揮巧思提供不同風貌的葫蘆作品，每年至豐原葫蘆墩展示交流並交易，扮演台灣葫蘆文化產業中心的角色。將瓢瓜、匏仔，雕刻、彩繪成為工藝品；還有每年台灣最長、最胖、最小的瓢瓜比賽，吸引全國種植瓢瓜、匏仔的農友及日本愛瓢人士，前來熱烈競爭，提升葫蘆瓢瓜種植的農藝學問。

日本愛瓢會去年來台參加中日愛瓢文化文流；今年6月初終身學習「國際觀列車」則組團前往日本，參加全日本愛瓢年會，8月的第三屆「葫蘆墩文化節」，日本將再組團來台交流。除日本外，明年大陸人士計畫來台交流，或本地去大陸了解即將失傳「模子範制葫蘆瓶」的技藝。

我們有一個理想，希望家鄉就像城市博物館，用「家鄉博物館」的概念來經營，當然這是長遠的目標。我曾經到日本長濱，那裡有「博物館都市」的概念，政府地方民間都出資，將地方的古老的建築物改建為26個館，其中即有葫蘆館。該城的水溝蓋用葫蘆圖案，旅館內的和服睡袍是葫蘆圖案，麵包店裡賣的蛋糕是葫蘆蛋糕，比賽獎盃用葫蘆的獎盃，地方首長去醫院慰問病患送的是小葫蘆。家長若想帶小朋友去參觀博物館時，會想了解那裡可以得到相關資訊，可學習到多少東西；如果有更多策略聯盟安排路線，或許更能吸引人前去參觀。

大陸、台灣和日本，在葫蘆文化上有很多錯綜複雜的文化背景交織著，希望未來我們的交流能更密切、更活潑、更有成就。加上美國葫蘆協會的關係，我們這一票愛瓢的朋友，將結合在一起，編織我們的葫蘆美夢，建構地球上傲人的葫蘆文化史，努力促成「葫蘆世界大會」。



人稱「麻糬茄」的茄子，也是二水特產。

期間，曾出現40-50元高價，最高曾飆至70多元，10年前，當地農民一天內的交易金額達13萬元，創下紀錄。

不過，目前扁蒲市場也與其他農產品遭遇相同的困境，台灣加入WTO後，開放稻米進口，本地稻米收購量少，許多稻農紛紛轉作蔬菜，加上經濟不景氣，許多原本在都市工作的年輕人，因失業而回到農村投入農業生產，種種因素使蔬菜種植面積日益擴張，如扁蒲種植面積即多出一半，導致價格下滑，每公斤拍賣跌落4-5元，甚至2-3元，根本不敷成本。

因此農會也加快輔導腳步，除辦理各類講習，提升農民生產技術、開闢市場，不集中於北部的台北、三重果菜市場，同時嘗試加工，不論製作蒲脯，或作為冷凍水餃餡料，多元化開發不同市場，在盛產期間，減少市場供應量，避免價格下跌。

通常人們食用扁蒲柔軟未熟的果實，一旦果實過熟，則表皮硬化，曬乾後可以製成瓢，是以前農家用來舀水的器具；現今，硬化的果實則成為藝術創作的材質，藝術家在「葫蘆」上進行繪畫、雕刻，成為工藝品，已然發展成為一門獨特的藝術，知名葫蘆家吳水榮、吳尊龍更從栽培開始「創作」，也許這是台灣面臨強勁的競爭，為扁蒲的發展尋求充足的燃料，也為扁蒲的市場找到更多的出口。

鄧

# 追風二水鄉

文·攝影／楊藍

春天花田相隨，夏季螢光閃爍；  
秋來白柚飄香，冬日星空燦爛。



二水鄉的古厝處處，風華依舊。

**到**二水鄉，就騎單車吧！讓心情馳騁田野，探訪古厝、老樹、鐵道，讓塵囂追不上風的速度，遠遠拋在身後。

二水鄉位於八卦山與濁水溪之間，兩百多年前，因八堡圳開建引水灌溉，荒野成為良田，形成繁華聚落；時至今日，傳統農業式微，城鎮隨之沒落，卻因沒有工業進駐造

成污染，不僅農村聚落型態保存完整，也留下渾然天成的景致。

二水鄉公所深知當地的優勢，近年來積極發展觀光，規劃全國第一條環鄉自行車網，由六條主題自行車道構成網絡，以自行車擔負串連景點的任務，呈現二水的完整風貌。

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory



豐年叢書·最新出版

★榮登中國時報「開卷版」年度好書榜★

## 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

內容／12種有香味的台灣蔬果：柑桔·芹菜·番石榴·  
洋蔥·鳳梨·薑·芒果·辣椒·柿子  
·香菜·香蕉·茼蒿

榮譽／第四屆李國鼎通俗科學寫作類第二獎  
86年台灣省政府新聞處報導文學類  
優良作品

作者：蔡平里

台灣大學園藝系教授

定價：300元

另附掛號郵資60元

豐年社



台北市溫州街14號  
郵政劃撥00059300 豐年社  
服務電話：(02)2362-8148 分機30

買「蔬果芬芳錄」  
送「精美蔬菜食譜」  
請任選一種：







當年開墾八堡圳的「林先生」，地方人士建廟奉祀。

自行車道，一路綠意相隨。



八堡圳，被稱為「彰化的母親」，紀念她對農作灌溉的貢獻。

該六條自行車道包括鐵道追風線、山區體能挑戰線、田園漫遊線、市街巡禮線、懷舊古風線及水圳巡禮線，公所並規劃四季行程，不同的季節踩踏出不同的景緻，春天花田相隨、夏季螢光閃爍；不同的景緻呈現出不同的季節，秋來白柚飄香、冬日星空燦爛。

六條自行車道中，懷舊古風線欣賞傳統閩南建築，蔡氏古厝、鄭氏古厝、土磚煙樓，歷

經歲月滄桑，仍見當年風華；水圳巡禮線串聯八堡圳遺址、林先生廟，瀟灑濃濃人文風；田園漫遊線則造訪新興的花卉苗圃，或是尋探百年的老

樹蹤跡，不論寫生、野餐，都有休閒逸趣；市街巡禮線則讓單車鑽進不起眼的巷道，意外的相遇是最大的驚喜。

鐵道追風線與山區體能挑戰線則是最熱門的路線。追風線緊鄰集集線鐵道，從二水火車站出發，沿途阡陌縱橫、綠野廣袤，悠悠田園風光相伴，還常與小火車並行，彷彿與火車競速，當車行經過集集綠色隧道，迎面襲來夾帶著芬多精的風，令人心曠神怡。

山區體能挑戰線則深入八卦山區，讓人不再只是遠眺，而能親近撫觸。由於山區坡度達四十五度，正可釋放充沛的精力，八卦山的原始風情，台灣獼猴的獨特生態，令人即使疲累，興致一樣盎然。

地方公所並在車道沿線廣植花木，讓高高的檳榔樹迎接遠道而來的訪客，休憩站爬滿了黃蟬，爭相鳴放熱烈的歡迎舞曲；同時和車道沿線的農民協調，轉作大波斯菊、向日葵等花木，讓花田一路陪伴單車騎士，並規劃夜間車道，配合未來民宿發展，讓遊客在星空下聆聽蛙鳴，與螢火蟲來個不期而遇！



## 休閒農業經營學

★ 邱湧忠博士·著 ★ 定價 400 元

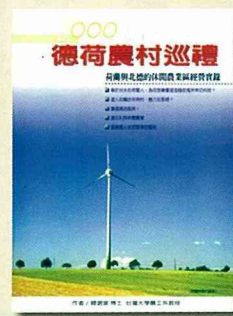
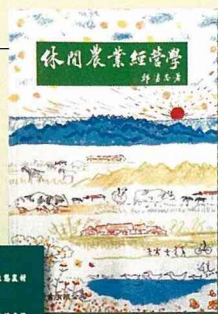
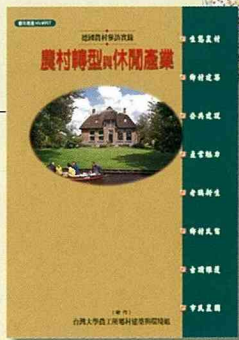
全書九章，從理念到實務，從實務到法規，以深入淺出的方式，說明經營休閒農業的理念，讓讀者了解經營休閒農業其實有很多機會，也可以很藝術。本書亦可供大學相關科系學生修習農業與休閒相關課程之參考。

## 農村轉型與休閒產業

一 德國農村休閒及更新建設參訪實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

- 生態農村 ■ 鄉村建築 ■ 公共建設 ■ 產業魅力
- 老鎮新生 ■ 鄉村民宿 ■ 古蹟維護 ■ 市民農園



## 德荷農村巡禮

一 荷蘭與北德的休閒農業區經營實錄

★ 韓選棠教授·著 ★ 定價 400 元

- 荷蘭人的漁村轉型
- 水文化及海洋資源在休閒上的利用
- 德國的休閒農業點滴及台灣休閒農業的發展契機

休閒農業叢書系列



豐年社

郵政劃撥 00059300 豐年社  
(郵購另加掛號郵資 60 元)  
門市部 02-2362 8148 轉 30 / 31  
台北市溫州街 14 號一樓