

輔導單位／行政院農業委員會農糧署

協助單位／台北農產運銷公司
彰化縣田尾鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

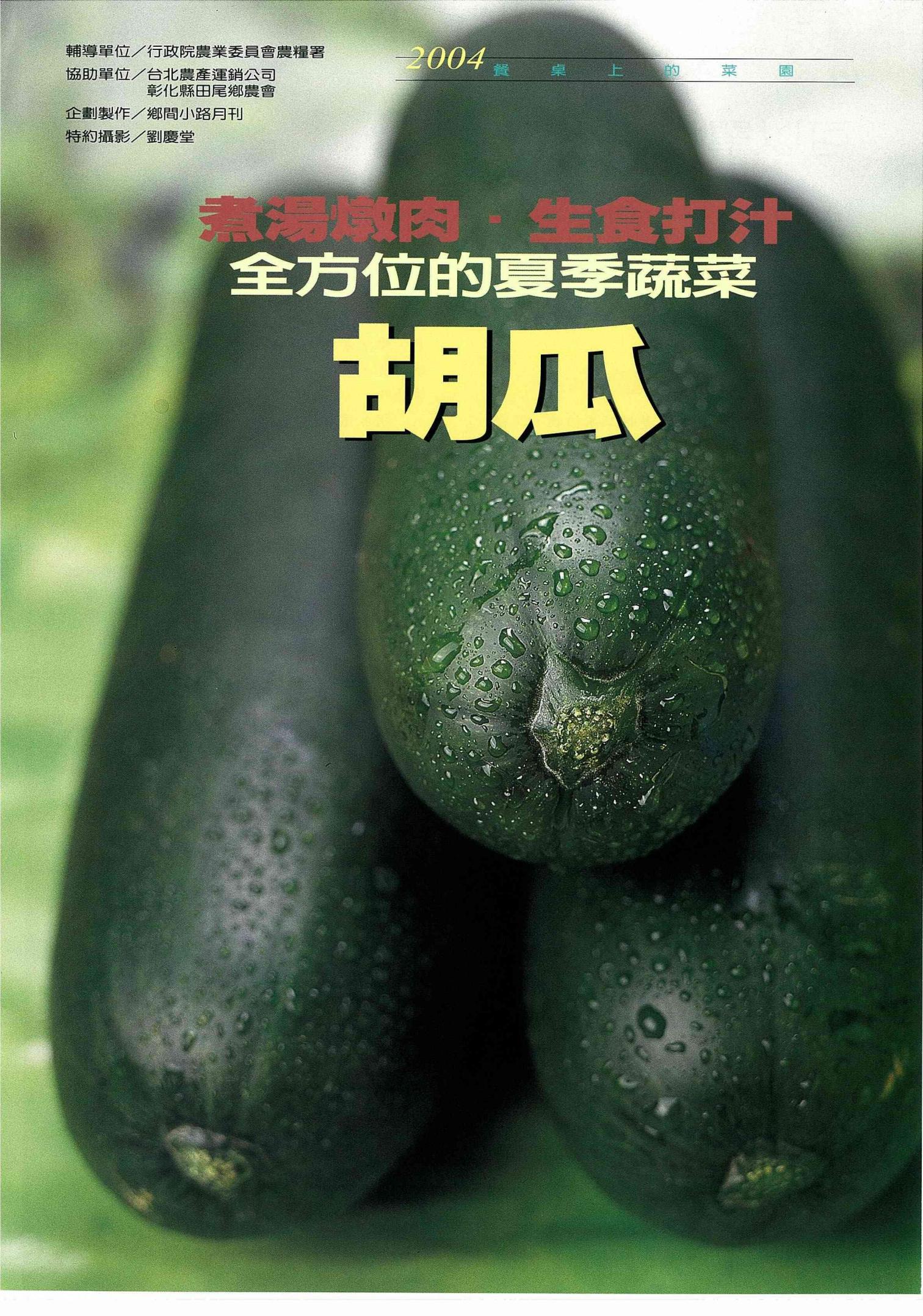
2004

餐 桌 上 的 菜 園

煮湯燉肉 · 生食打汁

全方位的夏季蔬菜

胡瓜



可以單性結果的胡瓜

原產於印度北方的胡瓜，據說是西元前二世紀張騫出使西域時，帶回種子於中原培育成功，因為來自胡人居住的地方，因而得名胡瓜。因果皮有明顯果瘤（俗稱果刺），台語習稱「刺瓜」，於完全成熟後，果皮稍成黃色，習稱大黃瓜。

白刺黑刺周年生

胡瓜為葫蘆科一年生蔓性草本植物，品種依果皮及果刺的顏色，分為白刺及黑刺二種，白刺種主要產期在夏季與秋季，外皮淡綠或翠綠色，果皮及果肉薄，子囊多，質地幼嫩；黑刺種主要產期在冬季與春季，外皮濃綠或黑綠色，果皮及果肉均厚，子囊較少，質地較為粗硬。胡瓜性喜溫和氣候，全台一年四季皆有種植，夏秋季（6~10月）產量較多，產地以南投、彰化、花蓮等地為主；冬春季（11月~5月）產量較少，產地南移至氣溫較溫和的台南、高雄、屏東等地。

孤雌繁殖忌連作

胡瓜雌雄同株異花，根系淺，再生力弱，一般以主蔓或主側蔓結瓜為主，具單性結實能力。性喜溫暖，屬短日照作物，生長適溫21~28°C，不耐寒冷，10°C以下即生長停止。選擇排水良好、富含有機質、肥沃而保水保肥良好

的偏粘質砂壤土栽培為佳，忌與瓜類作物連作。

炎夏多食降暑氣

胡瓜性寒味甘，汁多清香，可熟食亦可生吃。胡瓜含葡萄糖、半乳糖、精氨酸、核黃素、維生素C、胡蘿蔔素、鉀、鈣、磷、鐵等礦物質，具有清熱、利水、除濕、滑腸、鎮痛等功效。

胡瓜還可用來美容、常用胡瓜或汁敷面，有清潔皮膚、滋潤皮膚的功效。胡瓜性寒，因此脾虛胃寒，腸胃消化不良者不可多吃，生吃要洗淨，涼拌時要加大蒜，以免引起腹瀉。

胡瓜丸子是炎夏很好湯餚，其作法將肉漿或魚漿加味素、鹽巴攪成漿泥，再將胡瓜削皮，切成3公分寬之圓段，挖掉子囊成中空，把肉或魚漿塞入瓜體中，置蒸籠或電鍋中蒸熟，再淋上清湯加些芹菜或香菜即可。

冰存前不要水洗

胡瓜選購時以刺疣多、有果粉，而且果實飽滿、色澤光亮為佳，如果蒂部位出現黃綠色則表示已不新鮮。胡瓜保存方法可採用紙張或保鮮膜等透氣性材料，包裝後再放冰箱中，可保存10天左右；冰存前千萬不要水洗，否則易水傷腐爛。

師父出招



食譜製作/主廚 駱進漢

贊助者/祥興樓餐廳 (02) 2223-1000



蜜汁胡瓜



【材料】

胡瓜1條、紫酥3張、香菜4兩、海苔粉少許、三合粉4兩、蛋1個、芝麻少許

【調味料】

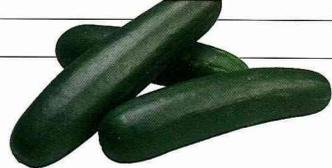
糖1大匙、醬油1少匙、五香粉少許、蠔油少許

【作法】

1. 將胡瓜去皮後切條狀，入鹽醃製備用。
2. 蛋和胡瓜條攪拌均勻，放入三合粉炸至金黃色。
3. 將香菜、海苔片入油鍋炸酥，放入盤底備用。
4. 鍋中放糖、醬油、五香粉調好，再放入炸好胡瓜條，炒拌均勻放入盤中，淋上芝麻海苔粉即可。



胡瓜的美味， 以色列人早就知道



最適合炎炎夏日食用的蔬果，莫過於又名為黃瓜、刺瓜仔的胡瓜了，這種蔬果相傳是在漢朝張騫出使西域時引入中國，因果皮上有明顯刺狀的果瘤，台語又稱為刺瓜仔，屬於葫蘆科一或二年生蔓性草本植物，和俗稱花瓜仔的小黃瓜，是同屬異種的兄弟。

這種蔬果雖然價格低廉，外觀甚無起眼之處，卻是最為味美清涼的蔬果之一，連聖經的舊約全書都記載其甜美之處。舊約「戶籍紀」記載說，摩西帶領以色列人走出埃及，在尚未建國之前，只能食用上帝賜予的「瑪納」，當領導權交到梅瑟手上時，不少口慾較重的以色列人向梅瑟泣訴，在埃及有魚、胡瓜等蔬菜食物可吃，現在除了「瑪納」外，什麼也沒有。由此可見胡瓜的美味，以色列人在數千年前即知道。

陳三郎在田尾種胡瓜30年

台灣主要的胡瓜栽植地，集中在彰化縣、雲林縣、南投縣、嘉義縣、高雄縣、屏東縣與花蓮縣，其中，彰化縣位居台灣中部，氣候適合耐寒與耐熱的胡瓜品種，一年四季都是產期，以3~11月為盛產期。

彰化縣田尾鄉雖以花卉聞名，但胡瓜也是該鄉的知名農產品之一。種植胡瓜30年以上的陳三郎即指出，坊間胡瓜品種多達數十種，包括華實、農發、興隆與農友等知名的種苗公司，都培育不同的胡瓜品種，並以外觀的特徵來命名，例如農發種苗公司培育的「黑皮龍吉」，外表顏色較

深，果形狀碩，華實種苗公司培育的「特青一號」，果肉則略呈淡綠色。

栽植過十多種胡瓜品種的陳三郎說，在琳瑯滿目的胡瓜品種中，對消費者而言，可從果形較長與較短，或是耐寒與耐熱，以及「青皮青肉」與「青皮白肉」，這三種辨識胡瓜品種的方法來討論。

胡瓜長短南北市場差異大

果形長短無關乎口感與甜度，令人驚訝的卻是有「南、北市」之分。陳三郎以他栽種銷售30年的經驗說，北台灣的消費者偏愛果形較長的胡瓜，南台灣卻偏好果形較短的胡瓜，愈往台灣兩端，對這種果形長短的偏好就愈極端與明顯，每逢採收期間，瓜農也都會依長短分類，果形較長的胡瓜銷往台中縣市以北的「北市」，短的賣到高雄縣市、屏東縣等「南市」。

他還打趣的說，最近剛獲得一張來自基隆市的訂單，他得花些時間挑出果形最長的胡瓜來交貨，否則會被果菜市場抱怨。

「青皮青肉」適合煮湯燉肉

至於耐寒、耐熱，以及「青皮青肉」與「青皮白肉」的品種差異，林三郎則強調，耐寒品種幾乎都是「青皮青肉」，盛產季節集中於冬、春兩季，特徵是削皮後的果肉略帶淡綠色，賣相頗佳，肉質緊密，口感比較Q而略帶嚼勁，用來煮湯或

果形較長的胡瓜，通常銷往北台灣



果形較短的胡瓜，在南台灣較受青睞



胡瓜花

嫩瓜仔肉最適合，他現在種植的「特青一號」，就屬於耐寒的「青皮青肉」，頗受消費者歡迎。

「青皮白肉」適合生食打汁

耐熱品種則以「青皮白肉」為主，產期集中於夏、秋兩季，特徵是肉質呈白色，水分含量較高，口感比較鬆軟，最適合用來快炒，做生菜沙拉或打蔬果汁也都很適合。

在甜度與果肉厚度部分，各品種都有其優劣之處，不過，這部分主要還是取決於瓜農的管理，管理愈好則甜度高且果肉厚實。

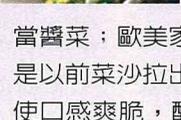
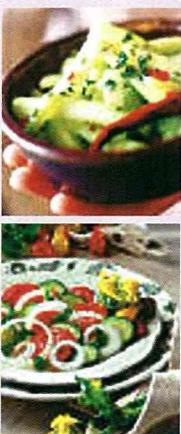
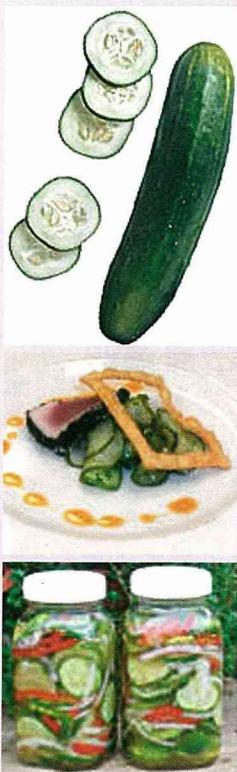
胡瓜是所有瓜類之中，最容易管理且成長最迅速的一種，成長與結果之快，甚



在畦旁挖溝滯水，節省灌溉人力

文/余淑蓮

餐桌上的胡瓜，東西有別



物美價廉的胡瓜，在東方是重要的常民蔬菜，除了專業生產，也適合庭院中栽培自用；在西方，胡瓜也是家庭園藝的重要角色，排名僅次於高苣與番茄。

我們的胡瓜家常料理，可以切塊燉湯、切條清炒、切片涼拌，或醃漬成脆瓜當醬菜；歐美家庭餐桌上的胡瓜，通常是以前菜沙拉出場，或夾在三明治中，使口感爽脆，醃製黃瓜也是家庭DIY的

好素材，有很多口耳相傳的私房配方。

有趣的是，我們處理胡瓜的方式為洗淨後先去皮，西方人則是橫切薄片帶皮吃；從中醫食療觀點，性味甘涼的胡瓜是消暑減肥的最佳食品；在西方人眼中，胡瓜只是含水豐富卻營養貧乏的生菜(6-8薄片的營養分析為：卡路里5，蛋白質 微量，膳食纖維1公克，碳水化合物1公克，鈣7毫克，維生素A 70IU，維生素C 3毫克，鐵微量)，把綠色外皮削除之後，那僅存其中的少量β胡蘿蔔素也被除掉了。

不過，向住家附近農場預約，以自助方式摘採新鮮蔬果的田園體驗，近年在歐美已蔚為風尚，胡瓜成熟季節通常在8月，是很不錯的親子休閒活動。這裡提供二則Belluz Farm網站上的胡瓜食譜給《鄉間小路》讀者參考，為你們家的餐桌增添些許異國情趣，畢竟胡瓜源自於西域呢！

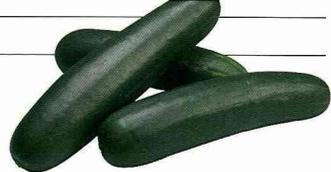




半拱圓形的瓜架，
方便採收



管理良好的
瓜田



至連害蟲尚未來啃蝕，就已經可以採收了，所以胡花不僅不需要套袋，農藥的施藥量亦相當少。

生長快速少蟲少藥施重肥

陳三郎表示，胡瓜種子撥下之後，一週即發芽，發芽之後可以直接栽種到田土中，亦可育苗約一週，等幼苗成長到6~8公分，再定植於田中，等主蔓長到6~12節，高度不到1公尺即可牽引上瓜架，讓莖

蔓隨著半拱圓形的瓜架生長，定植之後約1個月開花，結果的速度亦很快，天氣較冷時，開花後45天採收，天氣比較炎熱時，僅約38天就可採收上市。

胡瓜成長、開花與結果時皆需大量水分與肥料，瓜農會在種植之前，先於田土內預埋長效性的基肥，並在瓜架下挖溝渠引水灌溉，藉此節省灌溉所需的人力成本。

胡瓜採收時的成熟度約七至八分，一般以長度約35公分，直徑約7公分，重量達1.2公斤的胡瓜，市場的接受度最高，過熟則果肉的內纖維變粗，果內種子變大變硬，影響了果肉的口感與厚實度，不夠成熟的話，則有甜度較低等問題。

胡瓜管理容易，雖然少了套袋與不少的施藥成本，但還是需要購買肥料施予重肥，平均而言，每一分地(0.1公頃)的摘種成本約13,000元至14,000元，每一分地約可收4,000~5,000公斤。

與所有農產品類似，胡瓜的售價波動甚劇，最近這5年來，價高的時候，每公斤批發價可達50元，零售市場一條胡瓜甚至

胡瓜優格沙拉醬

【材料】

- 中型胡瓜一條，去皮，去子，切塊
- 2/3杯原味的脫脂優格
- 2匙剝碎的紅洋蔥
- 1匙芝麻油或蔬菜油
- 2匙米醋或白醋
- 1/4匙鹽(隨意)
- 2匙切細的新鮮蒔蘿(或1/2匙乾品)



【作法】

1. 把所有材料倒入攪拌器中，打成濃稠狀後，儲存在有蓋容器中。
2. 置冰箱冷藏2小時後即可取用。冰箱保存期2週。
3. 此道沙拉醬淋在水煮、蒸煮、或生鮮蔬菜上，不僅美味，而且卡路里低，有益心臟。

泰式胡瓜沙拉 (4人份)

【材料】

- 1/4杯糖
- 1匙鹽
- 1/2杯米醋
- 4條胡瓜，從中央縱切開，去子，切薄片
- 1個慈蔥，細切
- 10片薄荷葉(盤飾)
- 1/4杯紅辣椒段，約1吋長

【作法】

1. 把糖、醋、鹽放入小鍋中加熱約5分鐘，糖溶解即可，不要煮滾。
2. 把小鍋移到冷水中靜置冷卻。
3. 把鍋中調味料澆淋在處理好的胡瓜、慈蔥及辣椒上。





胡瓜結果初期



胡瓜結果中期

傷、碰撞、腐爛與病蟲害痕跡即可，部分果形彎曲略帶弧狀的胡瓜，雖然賣相比較差，但口感、甜度皆與直筒形無異，表皮上有自然附著的細白果粉為佳，但有部分零售市場用保鮮膜包裝時會抹去果粉，選購上宜注意辨別。

中醫推薦的最佳減肥食品

在價廉味美之外，胡瓜也是營養豐富，適合考生、減肥者與火氣過旺者食用的蔬果，更是一般人夏天解熱的清涼食品。彰化市秀傳紀念醫院中醫部廖文杰指出，中醫歷代典籍如《千金方》、《日用本草》等，皆對胡瓜的屬性有詳細記載，其性味為甘、涼，具有除熱、利水、解毒、止渴解暑、提神等食效。

他強調，胡瓜可說是最理想的生食涼拌蔬果之一，夏季氣候炎熱時，一般人或體質過熱者，適量的食用胡瓜，有助於解除炎熱氣候所造成的口乾、口苦、小便不順暢等症狀。

他指出，就營養學的角度來看，胡瓜含有人體平時所需的蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、碳水化合物與多種維生素，適量的食用胡瓜，可以補充人體所需的維生素B1，來增強大腦與神經系統的功能，保持人們良好的記憶力，還可以消除腦部疲勞，並改善失眠的症狀，對炎炎夏日需準備應考的考生而言，是非常適合的蔬果；此外，胡瓜還可以促進膽固醇的代謝，預防人體所攝食的糖類被轉化為脂肪而囤積起來，也是減肥或崇尚健美的人，最佳的減肥食品。

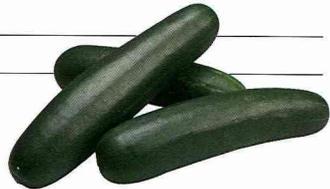
腳

叫價到100元以上；價低的時候，每公斤的批發價掉到2~3塊錢，零售市場買一條僅需10塊錢，今年4月的價格也不高，每公斤批發價只有4~6元，零售市場一條約15~30元。

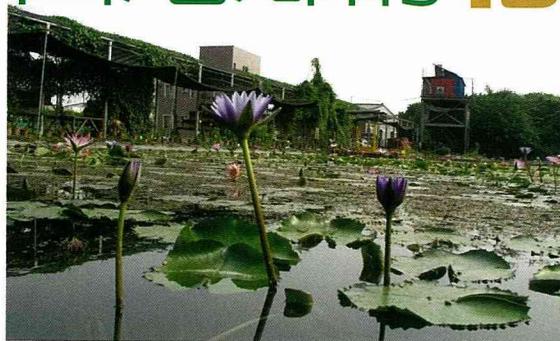
物美價廉耐儲存的颱風菜

胡瓜採收後可在室溫下存放一週，比一般的葉菜類蔬菜的存放期更久，常成為消費者在蔬菜短缺價格昂貴之下的「替代品」，颱風過後葉菜類蔬菜上漲，胡瓜價格也隨著水漲船高，冬季蔬菜產量過剩時，胡瓜價格也隨著暴跌，尤其是在冬春季節交接的時候，往往是胡瓜價格最低的时刻。

陳三郎建議，消費者選購胡瓜時，不必特別計較瓜形的長短，只要體型豐滿，沒有黃化萎軟的現象，表皮沒有皺紋、水



田尾鄉的花田人家



香水睡蓮，令人驚艷

提起彰化縣的田尾鄉，大家都會立即想起「公路花園」，其實，在購買草花盆栽之外，「公路花園」周邊另有別名「花田」的自助採花，讓遊客可以親自到「花田」採收喜歡的花朵，向日葵與非洲菊一朵只要10塊錢，比較少見的九品睡蓮與香水睡蓮，7朵也只要100元。

這些剛興起的花田，主要集中於田尾鄉的三豐路上，雖然不在遊客賞花的主要路線上，但「公路花園」上有指示牌，從「公路花園」開車或騎租來的腳踏車，車程只要5分鐘。

最早拓展「花田」自助採花營業項目的是田尾鄉花卉產銷班第八班，班長王垂典就以九品睡蓮與香水睡蓮，作為自助採花的主力，在他的睡蓮池中還有小船可供遊客體驗類似「採紅菱」的歌詞中，「我倆乘著小船採紅菱」的經驗，不過，睡蓮是水生植物，一般遊客無法直接採取，通常都是選擇想要的花朵，再委託店家下池替遊客摘取。

花卉產銷班第八班副班長吳成全指出，自助採花經營的難度很高，花農通常都將之當成副業經營。他強調，經營「花田」的都是以切花為主的花農，在自己的花田中，採收三分之一的花朵上市，留下三分之一供遊客自助採花，剩下的三分之一則是純供遊客觀賞。



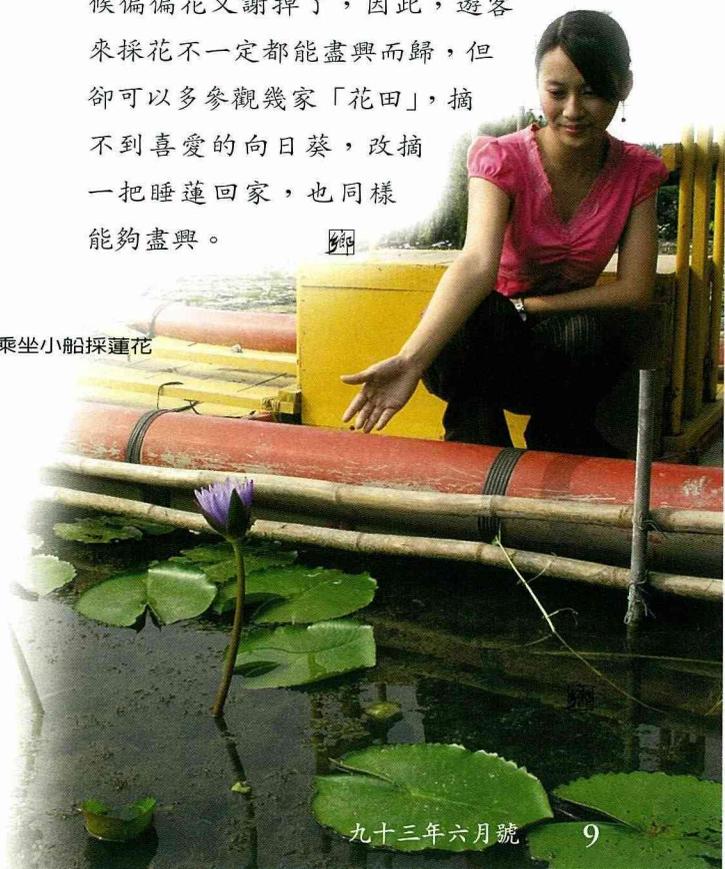
感受「數大就是美」

自助採花的花卉種類，必需是農藥施用量少、管理容易的粗放花種，花莖需能耐旱，否則尚未帶回到家即枯萎，而且價格不能過於昂貴，否則在遊客不諳要訣，採花時經常把整株花都扯離田土，甚至任意踐踏花株，在這種「拔一朵死一株」的情況下，花農肯定會損失慘重。

這些供遊客自助採花的花種，主要是向日葵與非洲菊，花期集中於夏天，吳成全等少數花農，還開闢康乃馨與睡蓮，另有人建議這些花農增闢洋桔梗、百合等色彩鮮豔的花卉，但因栽培成本過高，花農還不敢嘗試。

另外，一般花卉都有開花期太短的問題，花開的時候沒有遊客，遊客多的時候偏偏花又謝掉了，因此，遊客來採花不一定都能盡興而歸，但卻可以多參觀幾家「花田」，摘不到喜愛的向日葵，改摘一把睡蓮回家，也同樣能夠盡興。

乘坐小船採蓮花



文 / 蕭寧馨 台大農化系營養學教授

欣賞胡瓜 清淡之美



胡瓜含有豐富的水分，
給人清淡與清爽的感覺，
盡量利用在正餐或是輕食點心，
替代加工飲品的攝取，
才是健康美容之道。

胡瓜俗稱「黃瓜」，在國人攝取的瓜菜類中排名第四位，前三名依序是絲瓜、冬瓜、苦瓜。瓜類的一般營養組成列於表一。瓜類的熱量很低，每100公克可食部份的熱量都不超過20大卡，還不到一碗飯的十分之一。主要的熱量營養素是碳水化合物，油脂與蛋白質的含量都很低。瓜類含有數種保護性的營養素，包括膳食纖維、鉀、維生素C與胡蘿蔔素等。膳食纖維可以調節腸道生理機能，預防便秘、降低膽固醇的吸收、延緩葡萄糖的吸收。鉀有助於預防高血壓。維生素C與胡蘿蔔素具有抗氧化的效應，可以降低自由基的傷害而保護細胞。在各種瓜菜中，胡瓜的營養成分不一定是最高，但是卻樣樣齊全。

炎熱的夏季中最需要注意補充的營養素是水分，因為水是人體必需的營養素，幫助維持體溫、酸鹼平衡、體內代謝廢棄物的排除。水是人體重要的冷卻系統，體內產生的熱量可經由流汗或呼吸的蒸散作用而散發。水分流失的途徑以尿液為最大

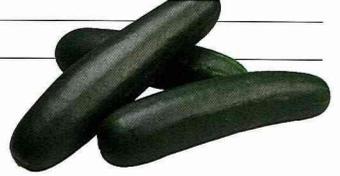
量，成人每天大約排尿1300毫升，還有皮膚出汗，肺部呼出，以及糞便中少量的水分。糞便的含水量大約150毫升，如果含水量太高，就是腹瀉的症狀，也會增加體內水分的流失。皮膚與肺部流失的水分通常並不易覺察，但是夏天大量出汗，或是冷氣空調的室內空氣乾燥，水分的流失量都會大幅增加。人體必須維持水分的平衡(圖一)，失水量大時補充量也要隨著增多；如果補充不足，會有疲倦、頭痛、動作與精神反應不佳的現象。

人體水分不足的時候，血液體積會減少，血壓降低，口腔與食道的黏膜乾燥，因此刺激腦部產生口渴的感覺。不過口渴的反應其實有一點遲鈍，感覺口渴時身體喪失的水量可能已經達到體重的1-2%。飲水後身體大約需要30-60分鐘來吸收水分和運送分配全身，因此解渴的水量可能不夠身體的需要；舉例而言，熱天裡運動每小時流失水分1-2公升，假設運動一小時後休息，飲用1公升水解渴，並不能彌補身體的

需要，因為在吸收的過程身體還在持續流失水分。因此必須提早補充水分，而且增加次數，不能只靠口渴的感

表一、國人常用瓜菜的營養成分(100公克可食部份)

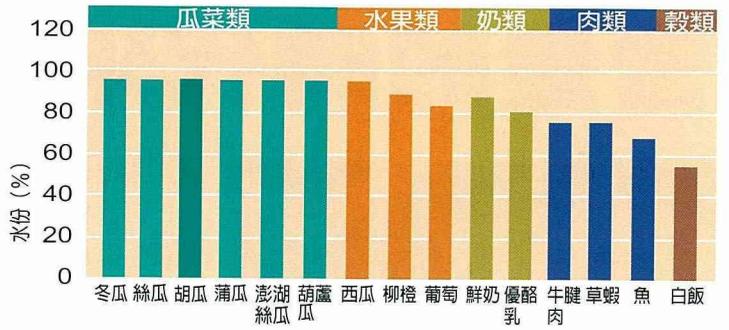
名稱	熱量 (大卡)	水分 (g)	碳水化 合物(g)	粗蛋白 (g)	粗脂肪 (g)	膳食纖維 (g)	鉀 (mg)	維生素C (mg)	β胡蘿蔔素 (ug)	維生素A 效力(RE)
冬 瓜	11	96.4	2.2	0.5	0.2	1.1	120	25	0	0
絲 瓜	16	95.2	3	1	0.2	0.6	60	6	0	0
胡 瓜	16	95.2	3	0.9	0.2	0.9	90	8	120	28.3
葫蘆瓜	18	94.8	3.7	0.5	0.3	1.3	90	22	13	2.6
蒲 瓜	17	95	3.8	0.4	0.1	1.2	90	12	80	13.3
澎湖絲瓜	12	95	2	0.9	0.3	1.8	120	2	60	10.5



圖一 人體的水平衡
攝取量與排泄量相等



圖二、瓜類與其他食物的水分含量比較



覺，尤其是孩童和老人都可能因為反應較慢而導致失水過量。

成人一日所需的水量大約是2000毫升，主要來自食物、飲品和開水，互相截長補短。加工飲品中經常添加各種香料和糖分調味，並不宜養成攝取的習慣。食物的含水量差異很大，堅果類等油脂含量高的食物通常水分很少，五穀類和乾豆類的食材水分含量也低，微生物不易滋生，適合長期儲藏，但是食用時都需要加水烹

煮。生鮮蔬菜與水果類的水分通常較高，其中瓜菜類的水分含量特別豐富，甚至超過一些夏季水果(圖二)。

胡瓜盛產於夏季，由於本身味道清淡，加上脂肪和蛋白質都很低，作為肉類的配菜不僅可以突顯風味，還可以稀釋熱量，是控制食慾和體重的好幫手。胡瓜質地清脆，用於調配沙拉或涼拌菜餚可以保存維生素C不受熱破壞。胡瓜含有豐富的水分，給人清淡與清爽的感覺，盡量利用在正餐或是輕食點心，替代加工飲品的攝取，才是健康美容之道。

斗六絲瓜 瓜瓞連綿



為開創地方特色，發展地方料理，雲林縣斗六市公所今年4月間舉辦絲瓜品嚐及烹飪競賽，將「健康飲食、健康惜福」的概念納入，以「少油、少糖、少鹽、高鐵」為烹飪原則，「衛生、適量、均衡」為首要，提升國人飲食生活品質，結合地方產業文化活動，以因應加入世界貿易組織，提高農業競爭力。

斗六市公所將競賽入選的絲瓜料理食譜，輯印成冊，並公佈在市公所網站上，歡迎大家上網參考，自己動手做夏日的絲瓜美食。

清蒸絲瓜鯛魚肚

【材料】

絲瓜半條、鯛魚肚或雪魚1片、破布子一罐、蔥、薑、辣椒

【作法】

1. 絲瓜去皮、削薄片、辣椒切絲。
2. 取一蒸盤，先放上鱈魚，再加上破布子，上蒸籠大火蒸10分鐘。
3. 再鋪上絲瓜片及蔥、薑、辣椒絲、再蒸2分鐘即可。

