



高C果菜  
食療聖品

# 苦瓜

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·彰化縣二水鄉農會  
企劃製作／鄉間小路月刊  
特約攝影／劉慶堂

## 高C果菜 苦瓜

文/路全利

台北農產運銷公司

苦瓜為葫蘆科，一年生蔓性草本植物，又名癩瓜、錦荔枝、癩葡萄、紅姑娘、涼瓜、君子菜等。苦瓜果實長橢圓形，表面具有多數不

整齊瘤狀突起，種子藏於肉質果實之中，成熟時有紅色的囊裹著。苦瓜果肉內含苦瓜鹼，具有特殊苦味而得其名；

但苦瓜和其他東西一起煮，它的苦味卻不會沾

染到其他食物上，此為君子菜由來。苦瓜起源於非洲或亞洲，後傳入西印度群島，大約在明代初傳入中國。台灣一年四季皆有生產，5至10月為盛產期，產地以彰化、南投、雲林、花蓮為主；11月至翌年4月為淡產期，產地以高雄、屏東為主。

苦瓜營養豐富，含有蛋白質、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素C等營養成分，維生素C含量特別豐富，約為番茄的7倍，胡瓜的14倍，南瓜的21倍，居瓜果類蔬菜之冠。

豐富的維生素C有助於體內代謝調

節，增強免疫力。苦瓜的微苦

味道，能刺激分泌唾液及胃

液，有益消化和促進食

慾。所以《本草綱目》

記載：苦瓜氣味苦、

寒、無毒，具有除邪

熱、解勞乏，清心明

目，益氣壯陽之功

效。民傳亦有一說：

薏仁為五穀之王，苦瓜

為蔬果之王。

苦瓜味苦，以往很

多人不太願意品嚐，但

經過品種改良專家的努

力，育成了苦味很淡的白色

品種苦瓜，又經過農友栽培改

良，在果實幼小時就用紙袋或黑色塑

膠袋套住果體，不受陽光照射之刺激，不但使

果體潔白，更大大降低了苦味，再經過下鍋炒或煮過，苦味幾乎沒有了。因此炎熱夏天，苦瓜深受家庭主婦歡迎，有關苦瓜的料理，更是變化繁多，無論熱炒、涼拌、煮湯或作成茶、酒等，都是很不錯的消暑佳餚。例如涼拌苦瓜，是將苦瓜切片，以冰水浸1小時，再淋上沙拉，此乃品嚐苦瓜滋味的最好方法；另外苦瓜雞湯、鹹蛋炒苦瓜、苦瓜炒丁香均是可口的家常菜。

選購苦瓜以果體端正，果面潔白或淡綠色，果面瘤狀突出明顯，不受蜂咬，果瘤不破裂或碰傷，結實不柔軟者為佳；若苦瓜果實黃化變紅，肉質酥軟，代表過熟，商品價值已降低。苦瓜常溫下只能貯存1天，貯藏溫度太低會發生寒害，貯藏適溫為10至13°C，放入冰箱之前，先包報紙或保鮮膜，可避免凍傷。





## 紅麴破布子 蒸苦瓜



【材料】  
破布子、苦瓜、紅麴

【作法】  
1. 苦瓜洗淨切片置碗中。  
2. 紅麴及醃破布子鋪在苦瓜上。  
3. 入蒸籠蒸15分鐘。



## 紫蘇梅香 山苦瓜



【材料】  
紫蘇梅、山苦瓜

【作法】  
1. 山苦瓜對開，將苦瓜子及內膜挖除乾淨。  
2. 山苦瓜切薄片，過冰水口感會變脆。  
3. 紫蘇梅去子後，將梅肉切碎，拌入梅汁中即成梅醬。  
4. 食用時淋上梅醬。



食譜製作／蔡原和 楊秉居 贊助者／三太養生鐵板燒餐廳

# 三太養生鐵板燒餐廳



地址：台北市信義路4段450巷9號2F  
電話：02-87883839

三太養生鐵板燒餐廳秉持對自然的崇敬，對食材的堅持及對烹調的用心，創作出道道不拘菜系形式，沒有多餘醬汁與裝飾的自然風料理。師傅用心計較的，是在提倡與實踐健康養生概念，套餐樸素中自有一份自在的從容感，提供饕客更具內涵，更有個性的餐飲服務。「七水三油」的獨特調理手法，只使用少量的水與法國進口鹽，鐵板燒師傅專心將食物最美好的香、鮮、熱即時呈現給客人，更依據不同食材的特性，改變添加的水量與溫度，所以三太的蔬菜總是亮麗爽



脆，肉質鮮嫩多汁。

●黃金豬排 精選松阪豬肉以隔水清蒸的方式，突顯清甜爽脆的獨特美味與口感

●男女有別的五穀飯

野米養生飯 男性的天然營養素·精選加拿大無污染的野米及生地，彈牙的嚼勁，帶出香甜的味道

紅米養生飯 女性的滋補聖水·精選花蓮無農藥的紅米，芋香加紅麴香，令人回味





翠玉苦瓜



白玉苦瓜

## 二水苦瓜 細說從頭

苦瓜是生機飲食不可或缺的要角，  
苦瓜的苦味更得「良藥苦口」的背書，  
苦瓜食療聖品的地位，早受國人肯定。  
僅就微苦帶甘的獨特風味，也夠讓她鶴立衆家蔬果群之上。

曾經，二水鄉是苦瓜的「應許」之地，「風尾水頭」環境，強風少遇，濁水溪年復一年帶來肥沃養分，造就二水苦瓜高人一籌品質，豐厚了二水人生活。可惜集集攔河堰的興建，阻斷了老天的恩賜，農村老化了的人力無從應對變局，苦瓜又漸漸退出二水田野。

苦瓜屬葫蘆科，一年生蔓性草本作物，原產於亞洲熱帶地區，性喜潮濕，但又不耐澇。藤葉質地脆弱，最懼強風滂雨。養分需求高，肥分不足，果實瘦小，苦味升高。對於環境要求，算得上挑剔。

二水鄉位處彰化平原東南一角，距海遙遠，強勁的海風挺進至此，肅殺之氣早化為繞指柔。二水東靠八卦山脈，更遠還有層層疊疊高聳的中央山脈屏障，一年四季總是和風徐徐，除非颱風不按牌理，路徑詭異，鄉內少逢強風侵襲。而淵遠流長的濁水溪，來到二水已是強弩之末，流速和緩，穿過重山峻嶺沖刷夾帶豐富微量元素的烏黑砂泥，也順勢停下來休息，堆疊成厚肥沃土。對於喜肥懼強風的苦瓜而言，二水是夢幻樂土。

### 集集攔河堰

二水鄉農會農事指導員董評昌表示，二水的苦瓜產業興起於民國70年代中期，由於天然條件合宜，毋需太費工夫，種出來的苦瓜品質就一級棒，外形飽滿、口感

爽脆、肉質豐厚、苦甘味恰到好處，市場反應極佳，因此很快闖出名號。

十幾年前，談起苦瓜，大家都知道，二水出好瓜，「白玉苦瓜」尤其享譽全台。當時，二水苦瓜可是市場強勢招牌，行情很好，產地價1公斤常維持在100元以上，農民競相投入，鼎盛時，鄉內栽植面積達400-500公頃。

可惜，二水苦瓜盛世，只維持約10年就走下坡。董評昌分析原因不只一端，首先是上游的集集攔河堰80年代中期建成啓用，濁水溪水被攔截大量送往「六輕」，二水原先豐沛的地表水流量大減，遇上乾早期，甚至無水可用，更糟糕的是，肥沃的沖積土也被攔截在堰堤內，無法順水而來，少了天然補充，土地肥分下降，瓜農只好補充化肥，成本上揚，病蟲害也增多，原來天然優勢削減大半。

其次，全省苦瓜栽培面積日增，競爭激烈，品質之外，還得比產期早晚，二水位居島內正中，苦瓜通常一年二收，春作約4至6月採收，夏秋作約9至11月，搶早班，比不過四季常春的屏東縣崁頂鄉，論晚，又比不過海拔較高的台中縣新社鄉，在全台各地產能盡出時上市，價格很難拉抬。



推廣人員謝東杰觀察結果情形

### 二水苦瓜王

另一因素與瓜農節儉習性有關。苦瓜為異交作物，品種間容易產生雜交，不易維持原品種之優良特性。董評昌說，二水苦瓜早先多向專業育苗公司購買種苗，後來為節省



搭棚式栽培

成本，瓜農自行繁衍種子，雜交後代變異性大，結的瓜果體型較小，表皮瘤狀也較不突出，品質不如前。

面對困局，瓜農也曾試圖振作，在苦瓜產業走下坡時，自大甲溪下游產地引進嫁接技術，以絲瓜藤嫁接苦瓜來延長產期，也自行試驗嫁接南瓜藤幹來增強體質，強化對抗疫病戰鬥力，或是以2條甚至3-4條絲瓜藤合一為嫁接母株，希望「奶媽」多，供給足夠，發育更好。

二水苦瓜令譽得自於濁水溪沃土，二水鄉農會代表鄭金成還獨創「客土」栽培模式，定期將苦瓜園表土全面刨除，再從濁水溪搬來新土鋪蓋，以最直接方式為瓜園補足天然有機肥份，鄭金成的不辭辛勞，栽培苦瓜品質果然再回高峰，也為他博得「二水苦瓜王」封號。

只是二水人口外流明顯，苦瓜產業興旺時，鄉內人口數還有2萬2千多，80年代已掉到2萬以下，現在更只有1萬7千多人，農村人力老化嚴重，仍有壯闊企圖心的瓜農終究是少數。而且苦瓜近些年價格起伏大，去年因風災多，最高曾飆到200元，但好價不長久，跌落到個位數司空見慣。收益不穩定，影響農民改造經營型態意願。

幾項因素交相作用，二水苦瓜產業的好時光，就此漸成昨日黃花，目前全鄉苦瓜栽培，已萎縮不足100公頃，取而代之的是茄子。董評昌說，二水發展茄子，最大優勢點在於二水茄子可調節於七月盛產，正是島內供應青黃不接時候，當時又值颱風期，二水茄子大多能賣到好價錢。

二水苦瓜產業興衰史，也正是國內農業發展縮影，天然環境再合宜，農作物也難能維持多久好光景，諸如法國累世經營百年風貌不變的葡萄園，台灣恐怕無緣得見。



苦瓜又稱錦荔枝、癩葡萄、癩瓜等，別名多半不雅緻，還好在台灣並不風行。這些難聽的別名，主要起自苦瓜表皮或成顆粒狀、或成長條狀的凸起「果米」，果米雖呈瘤形樣貌，但配上細緻光滑、晶瑩剔透皮表，只顯可愛，取「癩」為名，實在唐突佳人。評鑑苦瓜品質，果米是重要依據之一，越是豐隆越受歡迎。

## 最怕瓜實蠅

國內栽種的苦瓜大致可分白玉、翠玉兩大種系，翠玉即一般所稱的山苦瓜，顏色深綠，味甚苦，果形小，果米尖銳突起，無論果性、樣貌都和屬平地種的白玉差異極大。不過一般消費者習慣以顏色區分，色澤偏綠的平地種大型苦瓜，也常以翠玉稱之。苦瓜偏白偏綠和成果時套袋方式關係很大，套袋材質遮光性好，瓜果不見天日，必然白皙，反之，則會透綠。



苦瓜綠色長廊



苦瓜小花，素雅無華

苦瓜最忌瓜實蠅等小蟲叮咬，講究的瓜園都搭建網室呵護。二水苦瓜園多為露地栽培，套袋材質也不甚講究，使用網狀保麗龍套袋比例甚高，保麗龍袋材質厚實，可減少瓜果碰傷，且採收後不需另外包裝就可直接裝箱運送，大幅精簡人力以及資材成本，但是防阻蟲蠅入侵效果微弱，品質難免受影響，應對人力老化，還有市場行情波動大風險，也是不得不的權宜措施。

中醫典籍記載，對苦瓜評價甚高，認可除邪熱、解勞氣、清心明目、解毒止痛...，當紅生機飲食，苦瓜是不可或缺要角。苦瓜的苦味更得「良藥苦口」的背書，毋需科學分析驗證，苦瓜食療聖品的地位，早受國人肯定，就算不計養生功能，僅就微苦帶甘的獨特風味，也夠讓她鶴立眾家蔬果群之上。

文圖／徐清銘

## 造訪二水 隨意自然

二水擁有豐富人文背景與自然之美，發展旅遊本錢十足。鄉內廣植花木，環境整理乾淨清爽，路標多又富設計感，田野間隨意可見花海，國內旅遊，這個濁水溪畔的小農鄉，值得納入安排。



二水鄉綠色隧道

二水是個人口不足2萬的小農鄉，但有太多理由必得造訪。台灣最古老又具傳奇色彩的八堡圳、「三鐵共構」的鐵道文化、全國第一條環鄉自

行車網、文人畫家夢寐以求的螺溪石硯、山勢詭奇的獼猴保護區…隨意數來就夠吸引人，更別提鄉內無所不在的盎然綠意、悠閒恬靜生活情調，還有鄉民迎客的熱忱。

到二水尋幽訪勝，自行車是最理想交通工具，濁水溪蒼茫遼闊沙洲、八堡圳奔流300年的歲月滄桑、八卦山尾脊的偉岸詭奇，唯有踩著二輪，才有餘裕細細賞味。鄉公所規劃6條自行車道，依路徑特色取名為鐵道追風線、田園漫遊線、山區體能挑戰線、懷舊古風線、市街巡禮線以及水圳巡禮線，把全鄉美景串連成網。二水鄉內不見冒煙工廠，空氣清新，車流稀疏，老樹夾道，騎著自行車隨興趴趴走，暢快無比。

二水正當濁水溪、清水溪兩大河川彙流



八堡圳引水道



媽祖廟香火鼎盛

處，但地名由來與此無關。二水舊名「二八水」，源自兩條灌溉水圳「八堡圳」、「十五庄圳」流貫鄉境，狀如八字形而得名。「八堡圳」引自濁水溪水，灌溉面積近2萬公頃，彰化平原南半沃野全仰賴其滋潤，清代初期是全台最大水利灌溉系統。

「八堡圳」於康熙年間由士紳施世榜、黃世卿集資開鑿。地方傳說，工程費時10年，好不容易完工卻無法引水入圳，辦法用盡不知如何是好之際，忽有一老翁飄然出現，教導施工方法，改築圳道取水口往上游





林先生廟前的老樹流水



火車站旁綠意迎人

延伸，果然水到渠成。鄉人以千金酬謝，不收，問其姓氏，只說：「但呼林先生足矣」即飄然而去。

台灣傳奇人物很多，「林先生」風範最讓人神往。「八堡二圳」取水口附近建有「林先生廟」，建築精巧，廟後幾棵百年老樟樹濃蔭遮天，環境清幽，前方庭院新設引水系統示意模型，並擺放早年攔截水流的竹編蛇籠，簡陋器材可推想先人向大自然求水的艱辛。

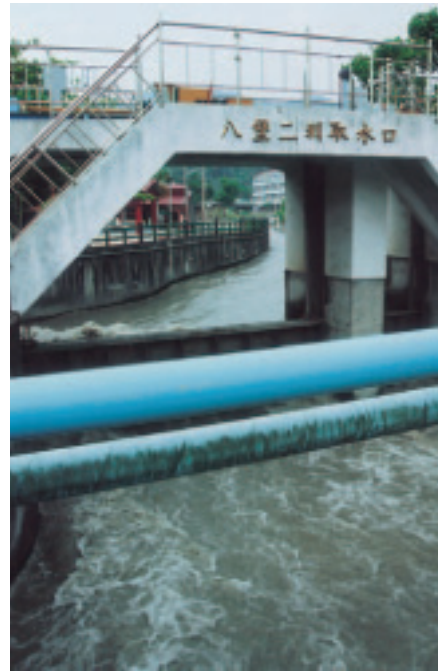


二水的鐵道文化很豐富，縱貫鐵路之外，著名的集集小火車線，二水站是起點，運甘蔗的糖廠鐵道，也一度四通八達，二水鄉鐵路史足夠鐵道迷研究老久。二水站旁的

鄉間處處有花田

鐵路文物館，陳列大小兩輛老古董火車頭，小巧可愛的是比利時製「五分仔」車，體型大上數倍的是CT278型日製蒸氣車，早期冒著濃濃黑煙縱貫南北時，雄姿英發，現在看來，仍比任何新式電力車頭耐人尋味的多。

建於民國19年的集集支線，是為運送日月潭大觀、鉅工發電廠建材而建，後來運送的是木材、農產，現在則是觀光客。鐵路一端的集集、水里、車埕，觀光人氣越來越旺，支線起點的二水正急起直追，以二水擁有豐富人文背景與自然之美，發展旅遊本錢十足。鄉內重要景點現在廣植花木，環境整理乾淨清爽，路標多又富設計感，田野間隨意可見花海，用心看得見，國內旅遊，這個濁水溪畔的小農鄉，值得納入安排。



八堡二圳取水口



蒸氣火車頭陳列場



二水自行車道



文／蕭寧馨 台大生化科技系暨微生物與生化研究所教授

## 苦瓜的祝福

苦瓜的苦味常使人望而卻步，然而，苦味卻是上蒼賜予人類的祝福，讓你遠離文明病；夏日餐盤裡苦瓜不缺席，你我健康不辛苦。

近30年來，醫藥保健的重心在預防文明病，國人對如何養生保健也愈來愈有概念，平日要控制血糖、血脂、血壓，才能預防糖尿病、心血管疾病、腦中風等。隨著生活品質的提升，健康的標準也更為講究，而且預防重於治療。此外，醫學保健的研究也確認了疾病先兆的各種危險因子，可以作為預防保健的著力點。目前最新的保健議題是「代謝症候群」，因為有這類症候的人罹患糖尿病與心血管疾病的風險大大升高。

### 調整飲食生活 改善代謝異常

由於代謝異常通常不是單一的變化，代謝症候群的檢測項目有腹部肥胖、高血壓、空腹血糖、血三酸甘油酯、血高密度脂蛋白等5項。面對複雜的症狀，如果靠藥物控制，必然需要多種藥物，每一種藥物都有其副作用，其實不盡理想。要避免養成依賴藥物的習慣，應該以飲食與生活的調整來改善，尤其要善用食物的優點。

就保健效應而論，食物的作用與藥物截然不同。有些獨特的食物，本身含有多種有效成分，可以同時兼顧不同的功能，通常適合長期食用，沒有毒性或副作用的疑慮。常見的苦瓜便是一例，兼有控制肥胖、胰島素抗性、血脂異常，增強免疫力，並抑制腫瘤風險等多種效益。

### 東方食療聖品 果然不同凡響

苦瓜是東方人常用的民俗療方，5年前在介紹苦瓜的文中，提到科學家開始探究苦瓜的保健機制，這5年來世界各國的科學家利用動物實驗增添了許多發現和證實。這些研究中所用的苦瓜並不是高度加工的萃取物或錠劑，乃是市場裡採購而得的鮮果，去子絞碎即可利用。

苦瓜具有拮抗高油飲食的效果，可降低血中胰島素濃度，改善口服葡萄糖的耐受性，使體脂肪累積的速率減緩，具有改善胰島素抗性，以及抗拒肥胖的潛力。針對糖尿



## 休閒農業經營學 定價：450元

邱湧忠博士 著

- 休閒農業產業、理念架構、規劃、經營、行銷、草根性自力發展休閒農業計畫、非營利組織之休閒農業行銷、民宿、休閒農業輔導辦法、休閒農業相關法規等十一章，及附錄休閒農業設置申請參考流程、經營計畫審查要點、財務分析範例等18項，共計496頁。
- 本書除可供休閒農業經營者參考外，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。



豐年社

台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591





苦瓜的營養組成表

| 食物 (100g) | 熱量 (大卡) | 膳食纖維 (克) | 維生素A 效力(RE) | 維生素C (mg) | 鉀 (mg) | 鈣 (mg) | 鎂 (mg) |
|-----------|---------|----------|-------------|-----------|--------|--------|--------|
| 苦瓜        | 18      | 1.9      | 2.3         | 19        | 160    | 24     | 14     |
| 高麗菜       | 23      | 1.3      | 5.7         | 33        | 150    | 52     | 11     |
| 白花菜       | 23      | 2.2      | 1.2         | 73        | 240    | 28     | 11     |
| 野苦瓜 / 山苦瓜 | 36      | 5.1      | 118         | 87        | 450    | 65     | 49     |
| 空心菜       | 24      | 2.1      | 378         | 14        | 440    | 78     | 21     |
| 青花菜       | 31      | 2.7      | 103         | 69        | 340    | 47     | 22     |

病症狀的動物，苦瓜有降低血糖的效應，可以緩和糖尿病症狀；糖尿病所引發的高血脂、高三酸甘油酯、高血膽固醇，苦瓜都有降低的作用。

在免疫方面，苦瓜可以刺激第一型T細胞活性，增加IFN-r的濃度，這是抵抗細胞內病原的能力；苦瓜也可以增加自然殺手細胞與T細胞的數量，並且提升IgA、IgM、IgG等各型抗體的濃度，整體有抗發炎的效應。

在預防癌症方面，苦瓜可以降低胃癌的發生率，攝取時間越長，抗癌效應越大；苦瓜也可以降低乳腺腫瘤以及子宮肌腺瘤的發生率，並可抑制大腸腺窩異常變化而有降低大腸癌的潛力。

的顏色應該像彩虹般多樣而繽紛，蔬果是最好的著色劑。苦瓜除了保健成分之外，主要的營養成分是礦物質鉀、鈣、鎂，維生素A與C，還有膳食纖維(附表)。與國人常用的蔬菜比較，顏色較淺的白苦瓜與高麗菜、花椰菜等淺

色蔬菜相近；顏色較綠的野苦瓜則與空心菜、綠花菜等深色蔬菜近似。苦瓜常因苦味而使人卻步，然而苦味是上蒼賜予人類的祝福；願你我獨具慧心巧手，

夏日餐盤裡苦瓜  
不缺席，健康  
不辛苦。



## 蔬果彩虹密碼 你我健康保障

根據台灣癌症基金會的建議，健康飲食



養生飲食集

這本「養生飲食集」選自豐年社出版的《鄉間小路月刊》上的專欄系列，完整的内容包括五穀篇、特作篇、蔬菜篇、水果篇、家禽篇及家畜篇，由行政院農委會食品加工科策劃，邀請各領域的專家學者分別撰述，細數每一種食材的中醫食療古代文獻、一般營養與機能成分、民間食物療法、特殊生理機能、簡易加工調理及食用注意事項等；配合彩色圖片，讓讀者認識食材的田間風貌、調理過程，或相關的加工產品。

本系列專欄從民國89年元月開始在《鄉間小路月刊》連載，至91年6月刊登完畢，獲得讀者的熱烈迴響與好評，並希望能出版專冊，便於購買參考。

在農委會經費贊助下，豐年社先選擇出版蔬菜篇與水果篇，這12種蔬菜（竹筍、蘆筍、蓮、高麗菜、青花菜、番茄、菠菜、藤三七、金針、冬瓜、絲瓜、西瓜）與12種水果（木瓜、柿子、梅子、金柑、柚子、柑桔、檸檬、酪梨、枇杷、楊桃、鳳梨、梨），都是國人耳熟能詳的本土農產品，不僅物美價廉，兼具養生食療效能，我們可以從日常的飲食攝取，即可增強身體的免疫能力。



郵政劃撥／00059300財團法人豐年社  
定價／400元 優待本刊訂戶每本特價300元（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