

# 紅瓜與赤道櫻草

## 熱帶原生蔬菜之開發與推廣(上)



果實成熟後轉為美麗的紅色

原生蔬菜扮演著提升作物多樣性及生產力的重要角色，可穩定農業生態系統，促進營養與健康的改善，開發新市場，並增加農民收入。

所謂原生蔬菜(indigenous vegetables)乃指在特定地區原有或引進的食用植物，已被馴化或以半野生的狀態，提供當地人民微量營養素和飲食纖維、或其他營養素的來源。這些原生蔬菜雖已適應當地風土，也融入當地飲食之中，有些甚至還具有特定療效；但相關的栽培、營養及其他潛在機能，則尚未完全瞭解及開發利用。

亞蔬多年來致力於原生蔬菜之開發，進行蒐集、保存及性狀調查，研究範圍涵蓋東南亞、南亞及南非洲等地區，並進行優良原生蔬菜之選拔，探討不同地區消費者食用偏好及營養與機能性成分之組成，建立適當的生產技術及資訊，以利原生蔬菜之推廣。

目前亞蔬已篩選出多種有市場潛力的原生蔬菜，適合在台灣栽培與推廣，本文先介紹紅瓜及赤道櫻草給消費大眾認識，配合食譜製作，進行示範與推廣，期能發展成為新興健康蔬菜。

### 壹 食用嫩梢的紅瓜 (*Coccinia grandis*)

紅瓜在南亞及東南亞已普遍栽培，也常出現在傳統市場。在泰國紅瓜嫩梢為一廣受歡迎之蔬菜，嫩梢採收後束成一把販售於當地市場。

紅瓜屬於葫蘆科(Cucurbitaceae)，是一種容易栽培、病蟲害較少、具地下根莖之多年生蔓性草本瓜類作物，在高溫下生長良好。雌雄異株，花白色腋生，果實橢圓形，未熟果綠色帶白色條紋、有苦味；成熟時轉紅，果表面會有蜜汁，可鮮食、作糖漬。一粒成熟果實中平均約含有95粒種子。種子為不均勻的扁長梨形，長約6釐米、

寬約3釐米，並具1.5釐米厚度，種子表面有溝槽。

#### 營養貢獻

紅瓜嫩梢主要由葉、莖與捲鬚組成，以莖占的百分比最大(62%)，其次為葉(30%)，占最小比例者為捲鬚，僅有8%。根據亞蔬營養組分析，其嫩梢營養豐富，每100公克的嫩梢含有蛋白質3.52公克、類胡蘿蔔素3.88毫克及葉酸98微克；類胡蘿蔔素含量已達行政院衛生署「國人膳食營養素參考攝取量」成人日攝取量標準。在維生素A缺乏嚴重之熱帶地區是一種非常有價值之蔬菜。另外，嫩梢亦具高抗氧化活性。

#### 田間管理

紅瓜種子播種後，約3天後即發芽，在播種後21天、本葉5片捲鬚長出時，即可定植到田裡。田間栽培可以立支柱或平畦方式種植。定植後15天左右即可開始採收。採收時以手摘取15-20公分長度之頂端嫩梢，束成一把，以利包裝與運輸，並隨手摘除花及果實，以利嫩梢生長。建議在清晨採收，嫩梢鮮嫩肥美，可延長貯架壽命及提高品



平畦栽培，彎腰採收比較辛苦

質。在採收初期，立支柱栽培之平均產量比平畦栽培稍高，但長期採收兩者之間的產量差異並不顯著。在累積採收100次後之產量可達43-44公噸/公頃。操作上，兩方法各有利弊，立支柱栽培採收姿勢較舒服，但嫩梢捲鬚易攀附在支柱上，造成採收不便；而平畦栽培可節省立支柱成本，但因蹲著採收，較易疲累，且初期嫩梢易蔓延到畦溝而與土壤接觸，影響商品價值。

建議在容易淹水的田區種植時，採立支柱栽培，而排水良好或不易淹水之地採平畦種植。嫩梢產量在夏天平均較冬天高出2倍，溫度愈高，產量愈好。

紅瓜為多年生作物，在台灣南部，除了在冬天寒流來襲期間生長會稍停滯之外，幾可全年栽培。若持續採收及適度田間管理，則可週年生產。待植株老化，修剪地上部，可促其新芽再萌發，或以扦插或種子繁殖方式更新。若在栽培期間沒有摘除果實，待果實成熟轉成紅色時，易被鳥類啄食，而加速其傳播到鄰近田區。

栽培者因個人需要而需廢耕時，請務必一定要將紅瓜之地下根莖一併拔除，以免讓這寶貴蔬菜變成您田裡及附近田區的雜草，影響其他作物生長，讓大家可以吃到營養的新興蔬菜與維護身體健康的同時，也能對維持生態的平衡盡一份心力。

## 食用價值

紅瓜嫩梢可以熱炒、川燙或煮湯等方式食用，熱炒後鮮嫩可口、不易變黃，很容易一口接一口。

由於紅瓜嫩梢營養價值高，在台灣南部又可週年栽培，再者食用嫩梢，可迎合台灣消費大眾喜愛

炒食之習慣。因此曾於台南地區5個傳統及超級市場進行試售調查，嫩梢在上架3天內售罄，銷售率高達100%，顯示其市場接受度頗高。

根據國外文獻指出，紅瓜嫩梢具有通便、治療糖尿病等功用，但其具體療效仍有待醫學界進一步的研究。嫩梢採收後以塑膠袋密封置於冰箱中，儲藏5天仍可維持鮮嫩狀態，儲藏後之失重情形並不嚴重。

## 初試啼聲

亞蔬於2005年9月29日舉辦「熱帶地區原生蔬菜開發與推廣－紅瓜嫩梢」觀摩會，約有百餘人與會，除了作物介紹、田間解說、三道創意料理(請看推薦食譜部分)品評之外，並進行栽培意願及品評滿意度的問卷調查，在回收問卷的同時發放樣本種子提供農民試種，現場總共發放79份問卷以及46份種子。

問卷結果顯示，民眾接受紅瓜嫩梢是一值得推廣的新興蔬菜(100%)，也接受所推薦的栽培管理方法(83.8%)，71.6%的受訪者有意願在自己的居住鄉鎮種植與推廣紅瓜嫩梢，95.9%的受訪者覺得參加此次的觀摩會有助於對紅瓜嫩梢的認識與瞭解，更有98.6%的受訪者願意再參加其他種類新興蔬菜的觀摩會；而超過90%的受訪者對於三道料理感到滿意。

翌日經媒體報導後，來電及來信詢問並索取種子與資料的民眾也相當踴躍。

## 農民反應

位於高雄縣美濃地區的農民試種後，將採收之



農民自售的「鳳鮮菜」

紅瓜嫩梢銷往中北部餐廳。由於紅瓜嫩梢為一新興蔬菜，雖與同為葫蘆科食用嫩梢之「龍鬚菜」（隼人瓜之嫩梢）類似，但因其嫩梢較龍鬚菜來的細緻，因此取名為「鳳鬚菜」，消費者反應良好。雲

林地區農民則因其鮮嫩，將其取名為「鳳鮮菜」，試種採收後銷往北部市場及餐廳，市場反應佳。唯民眾對此一新興又富含營養的蔬菜瞭解不多，有待加強推廣。

解

## 推薦食譜

### 紅瓜嫩梢水餃 (50個)

#### 材料

水餃餡料（紅瓜嫩梢80公克、蔥30公克、薑10公克、碎絞肉300公克）、水餃皮50片。

#### 調味料

醬油1大匙，鹽及香油各1/2茶匙。

#### 作法

1. 將紅瓜嫩梢洗淨切碎，蔥、薑切末，加上碎絞肉及調味料順同一方向攪拌至有黏性為止。
2. 取出水餃皮，包入肉餡，捏合封口，做成餃子。
3. 在鍋中煮滾水，放入水餃，沸騰後再加冷水一杯，重複2次，水餃便已熟透，即可撈起擺盤食用。

附註：水餃內餡可按各人喜好改用牛肉、雞肉或海鮮等其他材料替代。



### 香魚花生拌炒嫩梢

#### 材料

紅瓜嫩梢200公克、丁香魚30公克、鹽酥花生米20公克、蒜瓣4-5粒、食用油少許。

#### 調味料

醬油1大匙，鹽及香油各1/2茶匙。

#### 作法

1. 紅瓜嫩梢洗淨切段、蒜瓣拍碎備用。
2. 炒鍋燒熱後，加入油少許，放入蒜頭爆香，並加入鹽酥花生米、丁香魚、胡椒粉及鹽拌炒。
3. 再加入紅瓜嫩梢大火快炒數下（約15-20秒）後，迅速起鍋裝盤。



### 紅瓜嫩梢三明治 (5人份)

#### 材料

紅瓜嫩梢150公克、三明治用鮭魚150公克、洋蔥80公克、紅蘿蔔20公克、切片土司10片、水煮蛋2個、罐裝酸黃瓜20公克、西洋芹20公克。

#### 調味料

美乃滋適量、黑胡椒粒少許。

#### 作法

1. 紅瓜嫩梢洗淨瀝乾切末，入鍋快炒至熟，加黑胡椒粒置於容器待涼備用。
2. 洋蔥切丁置入冰水中浸泡5-10分鐘後撈起瀝乾備用。
3. 紅蘿蔔煮熟後去皮壓碎、水煮蛋剝殼切丁、西洋芹及罐裝酸黃瓜取出後切末、土司去邊備用。
4. 將前三步驟處理好之材料加上鮭魚以及適量美乃滋攪拌均勻。
5. 取適量之(4)塗抹於土司，切成適當大小即可。

