



果實發育快（左邊為開花當日的果實，右邊為謝花2日後的果實）

文圖／黃圓滿 行政院農委會台南區農業改良場

你吃過嗎？ 還是有機的咧

台灣俗稱的魚翅瓜，就是園藝作物中常見的「黑子南瓜」，這麼有特色的作物，雖然喜歡山區冷涼氣候，在平地其實很容易種成功，而且是有機栽培喔！

魚翅瓜？挺高檔的名字，偶而出現在報刊版面上，引起諸多討論。果實外形可以冒充小西瓜，剖開後果肉白色，果肉囊煮後自然成絲狀散開，許多別名自然隨口出現，如「米粉瓜」、「冬粉瓜」，但這些始終是「俗」名，最後，華人頂極食材「魚翅」2字終於壓倒性蓋過那些俗稱，真可謂「魚翅一出，誰與爭鋒」。

南瓜家族 山中作客

不過「魚翅瓜」三個字並不是這個瓜的專利，在大陸早期就有另一種南瓜先稱為「魚翅瓜」，此瓜非彼瓜，卻有許多人混為同一物種。不管大陸的魚翅瓜，談談台灣的魚翅瓜吧！近來台灣山區農場或餐廳，推出「魚翅瓜料理」作為招徠遊客，極具賣點，究竟有這麼高檔別名的瓜瓜是啥東西，非得要翻山越嶺才能吃得到嗎？

台灣俗稱的魚翅瓜，實際上就是園藝作物中常見的「黑子南瓜」，是正式的中文名稱。「黑子南瓜」屬於南瓜家族中5大種類之一，自成一個系統，喜歡冷涼的生長環境，無法在炎熱環境中開花結果。就衝著喜愛冷涼環境這一特色，台灣山區環境是栽培魚翅瓜的好地方。不過，山區環境栽培作物總有水土保持的顧慮，為了愛台灣，不忍心再傷害這片土地，尤其是坡度較大不宜栽種作物的地區。不過大家也別灰心，這麼有特色的作物，其實在平地也很容易種成功。

有機栽培 風評極佳

魚翅瓜的生命力旺盛，極易栽培，是有機栽培不錯的選擇。栽培過程上最大的敵人除了「瓜實蠅」以及少數比例會發生病毒外，其他病蟲害不多，就算發生，也很輕微，對植株與果實發育影響不嚴重。



秋冬季於平地栽培的魚翅瓜生長良好，雌花也多



一般人認定的魚翅瓜，外觀很像小西瓜



有些果皮的綠斑較淡

筆者多年來進行魚翅瓜的品種更新保存，發現在台南地區平地栽培的關鍵點就是「播種期」，一個很基本但是最重要的因素。只要掌握生長期對涼溫的需求，於秋末初冬之際適時播種，有良好日照的環境，魚翅瓜就可以在台南地區的平地栽培。



用報紙包裹魚翅瓜幼果，以減少瓜實蠅為害



一行番椒一行魚翅瓜，分散蟲害風險

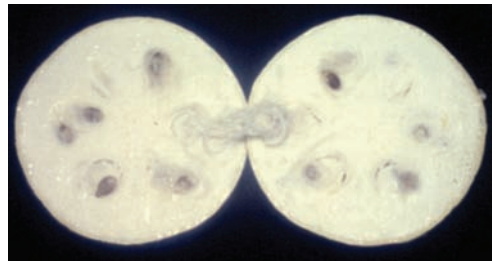
由於害蟲種類原本就少，秋冬季節也不活躍，加上雨水不多，病害孳生機會少，有機栽培相對容易成功。

95年，台南柳營有機栽培業者劉小姐無法忘懷在山地農場嚐過魚翅瓜的口感，想嘗試有機栽培。播種後2個半月，平地栽培的有機魚翅瓜就上市了。雖然劉小姐不能算是專業的瓜農，但是可以較粗放栽培的魚翅瓜，讓她頗有自信，96年10月再度試種一批，結實期以報紙套住保護，避免瓜實蠅為害，每週採收一次，產品在有機販售體系中，風評極佳。

特殊食材 明日之星

然而消費者較關心的還是如何享用這一個特殊食材。魚翅瓜嫩果或成熟果都可食用，栽培較普及的國家或地區，如美國、墨西哥、阿根廷、智利、祕魯等，依品種的不同，有些以嫩果作為蔬菜（如同食用夏南瓜

一般），一般家庭可將果肉佐以肉絲或蝦末快炒、煮雞湯或燉排骨、拌入肉丸中增加咬勁（同時也增加纖維素的攝取量），炒（煮）麵、與其他配料拌炒（煮）等。餐廳級則可取代真正魚翅，作為褒煮(素)魚翅羹或魚翅盅的材料。



果實橫剖面

成熟果在中南美洲常常加糖或蜂蜜處理後作為甜點食用。可食用部位除了果實以外，嫩梢或花皆可作為蔬菜使用。成熟的種子富含蛋白質及良好油脂，炒過則香酥可口，可做為健康零食。

品種選擇很重要，有些品種纖維較粗，在一些國家則僅能作為牲畜食料。然而在眾多文明病產生的今日，魚翅瓜由於低熱量、高纖維及口感清爽的特性，若是加上有機栽培的安全性，應是極具發展潛力的特色蔬菜。



豐年代售新書

從泥土冒出的有機人生

黃仁棟和他創辦的柑仔店 朱慧芳/著 260元/每本

有機創業者的開店入門手冊

十年前，黃仁棟從土壤中體驗真實生命的滋味，因而立下推廣台灣有機好產品的心願。他所創辦的柑仔店有機超市，是一家超越台灣環保標準的綠色商店，不僅為消費者的健康把關，更希望促成人人、人與環境和諧共好的美境。



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社 (郵購另加掛號郵資60元)