

2009 從 農 場 到 餐 桌

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 花蓮縣吉安鄉農會

企劃製作／鄉間小路月刊

特約攝影／劉慶堂

野味上桌  
菜根香

隼人瓜





# 隼人瓜

**隼**人瓜為葫蘆科梨瓜屬之多年生宿根蔓性植物，其瓜形底部有數道凹進的紋路，乍看酷似佛陀手腕微彎，又稱「佛手瓜」，另因果實形狀像梨，又叫「梨瓜」，而外觀及果皮與俗稱「香椽」的佛手柑相似，而有「香椽瓜」之稱。

隼人瓜原產於墨西哥和印尼群島，台灣於1935年自日本引進種植。隼人瓜嫩梢俗稱龍鬚菜，嫩梢與幼果皆可供食用，植株長出第2或3支莖葉時，即可開始摘採嫩梢，開花後2至3星期則可採收幼果，果實成熟後如不及時採收，種子在瓜中就會很快萌發，此現象稱"胎萌"，是隼人瓜一大特性。

隼人瓜依果實顏色有綠色種及白色種(兩種又可分有刺及無刺品系)，白色種果實較小，腥味淡，品質較優，惟產量較低，因此栽培少；綠色種植株生長旺盛，產量高，目前栽培品種以無刺綠色種較多，產期為4月至10月，5至7月為盛產期，產地以南投縣埔里、水里、嘉義縣竹崎、梅山，阿里山，高雄縣六龜鄉，屏東縣高樹鄉及花蓮縣等淺坡山地生產較多。

隼人瓜富含有機酸、鋅、鉀、鈣、鐵、磷、維生素B2及維生素C，營養價值高，鈣含量比胡瓜、冬瓜高出2倍多，鐵含量是南瓜的4倍、胡瓜的12倍，另鋅含量亦多於其他瓜類，因此對提高智力及男士性功能衰退有益。

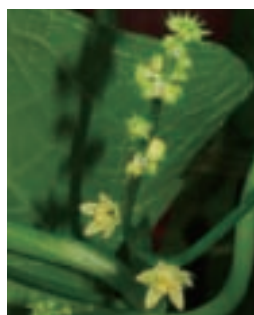
隼人瓜熱量很低，又是低鈉食品，是心臟病、高血壓病患者的保健蔬菜。明代李時珍《本草綱目》中亦有記載：「佛手煮酒飲，治痰氣咳嗽，煎湯飲，治心氣痛」。

嫩瓜清甜爽口多汁，具健胃效果，可以用來熬湯、炒蝦仁、炒肉絲，當主菜或配菜都很不錯。

選購時，嫩梢以新鮮脆綠、長15至20公分、帶2至3節葉片之莖蔓最佳；而做為食用之幼果以果肩部位光澤及果皮表面縱溝較淺者，果皮鮮綠色、細嫩、未硬化為佳；若瓜皮上留有少量的刺已發硬，佛手處已有種子突出表面，表示老熟。隼人瓜耐貯藏，可冷藏2個月，風味不變。



# 胎生植物隼人瓜



雄花



雌花

## 隼人瓜 (Chayote, *Sechium edule* (Jacq.)

Swartz) 為葫蘆科梨瓜屬多年生宿根蔓性植物；別名佛手瓜 (Buddha hand squash)、合手瓜 (closed palms squash)、萬年瓜、瓦瓜、香櫞瓜、菜鐮瓜及梨瓜。隼人瓜雌雄同株異花，雄花總狀花序，雌花單生葉腋；具有自交親和性。每一果實僅結種子一粒；種子直接在果實內萌芽成長為新株，屬於稀有之「胎生植物\*」。隼人瓜主要品種有二：

1. **綠皮種** 生長勢強，莖粗蔓長，結果數多。果皮深綠色，瓜形長亦大，風味清淡，為目前主要栽培品種。花期甚長，故又為優良之蜜源植物。
2. **白皮種** 生長勢弱，莖細蔓短，結果少。果皮白綠色，瓜形圓而小，表面光滑無刺，肉質緻密，味較佳，但產量甚低，栽培較少。

根據美國農業部農業研究所「加州園藝作物研究室」研究員路易士安 (Dr. Louis H. Aung) 分析報告，隼人瓜果實及幼梢含有大量的「葉酸」、「菸鹼酸」、可食性纖維、維生素B1 (硫胺素)、維生素B5 (泛酸)、維生素C、維生素K及多種人體「必需的胺基酸」：包括保護中樞神經系統的「天門冬氨酸」、影響人體蛋白質代謝的「谷氨酸」、促進生長發育的「蛋氨酸」及嬰兒發育不可缺少的「精氨酸」；更重要的是隼人瓜富含能分解致癌物質、提高人體免疫力的「硒」、促進兒童智力發育、延緩性功能衰退的「鋅」以及影響中樞神經系統反應的「銅」三種稀有元素，因此被營養學者列為「多功能蔬果」。

印地安傳統醫術甚早即利用隼人瓜作為藥材，治療多種疾病。現代藥學研究更證實隼人瓜

隼人瓜營養成分(Nutrients of Chayote)

成分	單位	160 公克(熟食物) cooked chayote/160gm
灰份 Ash	g	0.61
卡路里 Calories	kcal	38
總飽和脂肪酸 Total saturated	g	0.138
碳水化合物 Carbohydrate	g	8.14
膽固醇 Cholesterol	mg	0
總葉酸 Folate, total	mcg	29
硒 Selenium, Se	mcg	0.50
鋅 Zinc, Zn	mg	0.50
銅 Copper, Cu	mg	0.176
煙酸 Niacin	mg	0.672
總可食纖維 Fiber, total dietary	g	4.5
天門冬氨酸 aspartic acid	g	0.11
谷氨酸 glutamic acid	g	0.14
精氨酸 arginine	g	0.045
蛋氨酸 methionine	g	0.03
蛋白質 Protein	g	0.99
維生素B1(硫胺素) Thiamin	mg	0.042
維生素B5 Pantothenic acid	mg	0.653
維生素C Vitamin C	mg	12.8
水份 Water	g	149.49

Source: <http://www.dietbites.com/Foods-Nutrition-Index/chayote.html>

具有舒張血管、減輕偏頭痛、抗發炎及降低血糖等功能。葉片製成的「草藥茶」具有利尿、化解腎結石、輔助治療心血管、動脈粥樣硬化及高血壓等疾病，成為一種深受重視的保健食品。



註：胎生植物 (viviparous plant)

- 一、高等植物大多是經由開花、授粉、結果。種子成熟，脫離母體(果實)，在適宜的環境下自行萌芽，成為新株；然而有少數植物，種子係在果實內發芽而成為新株，發育過程與哺乳動物之胎兒相似，因此被稱為「胎生植物」。由種子成長為新株之胎生，稱為「種子胎生」(Seed viviparity)。著名的植物有「紅茄苳」(*Rhizophora mucronata* Poir)、「水筆仔」(*Kandelia candel*) 及隼人瓜。
- 二、若干植物係由地上部之營養器官如芽胞、珠芽、胞芽、腋芽或頂芽，吸收母體之營養生根，然後脫離母株，成為新個體，稱之為「營養體胎生」(Vegetative organ viviparity)；著名的植物有「落地生根」(Air plant or Floppers, *Bryophyllum pinnatum*)、山藥(Yam, *Dioscorea opposita*.)及矽藻(diatoms)。



# 來自中美洲的鄉土蔬菜 隼人瓜

**新** 流感H1N1由墨西哥開始向全球大流行，隼人瓜的故鄉正是墨西哥。這個原產中南美的蔬菜雖是1936年從日本引進台灣，卻一直未成為主要的蔬菜。直到近幾年養生風氣盛行，這種好種、易長又少病蟲害的蔬菜，才受到消費者的青睞。



隼人瓜別名很多，一般人較熟悉的名字是佛手瓜，其他如瓦瓜、合掌瓜、香櫞瓜、拳頭瓜、梨瓜、菜肴梨、番瓜、萬年瓜指的都是它。英文名字也是族繁不及備載，Chayote是英文普通名，學名是*Sechium edule* (Jacq.) Swartz，中文的菜肴梨就是由英文Vegetable pear直譯的。

## 風行五大洲

隼人瓜的嫩梢也叫龍鬚菜，據傳是由台灣開始作為蔬菜食用的。其實隼人瓜在許多國家食用的部位包括果實、嫩葉、嫩莖及根部，除了作為食物，也可當飼料用，莖部纖維還可以編織籃子及草帽。加上生長條件一點都不挑剔，難怪成為世界糧農組織作為解決糧荒及補充營養所推薦的作物之一。

隼人瓜原為野生爬藤類植物，原產南墨西

哥的隼人瓜經由西班牙人傳入哥斯大黎加，18世紀傳至南美洲，隨即歐洲、非洲、澳洲、亞洲各國均有引進。隼人瓜正式列入作物並給予普通名chayote是在1756年，此時隼人瓜在加勒比海各國、牙買加、多明尼加、瓜地馬拉、秘魯、巴西等地已大量種植。目前最大的栽種及輸出國是哥斯大黎加，主要輸入市場是美國、加拿大、法國、德國、荷蘭及日本。因此隼人瓜可說是風行五大洲的蔬菜。

## 性狀很特別

隼人瓜的植物性狀也很特別，是葫蘆科(Cucurbitaceae)梨瓜屬之多年生宿根蔓性植物。雌雄同株異花，一般每一節上著生雄花10朵，只生一朵雌花，需靠昆蟲授粉。梨形的果實表面有五道縱溝紋，形似佛手。隼人瓜每果內僅含1粒扁平紡錘形種子，且與果肉連結一起不

易分離，因此種植時種子與果實一起種於土中，即為種果繁殖。因種子無休眠期，成熟時自然在果體萌芽，所以有些果實老熟時，在植株上也會發芽露出子葉，這些都是隼人瓜獨有的特性。

隼人瓜的種植不需特別的條件，只要不太冷不太乾的氣候都會長，不太肥的土壤也可以，所以在深山溪澗也可以見到它的蹤影。隼人瓜的採收期特別長，由嫩瓜至熟瓜都可以採。台灣主要種植地區是南投縣埔里及水里，嘉義縣竹崎、梅山及阿里山，以及高雄六龜、屏東高樹及部分花蓮縣等淺坡山地。

隼人瓜1至2月種植，約50天後即可開始採收嫩梢，90天後即可採收隼人瓜。隼人瓜的盛產期是5月至12月，嫩梢的盛產期則為4月至10月。隼人瓜每株平均可以生產近3百個果實。嫩梢的採收間隔短，夏季隔天採，冬季每周採，可連續採收2年，產量實在豐富。


## 風味很迷人

隼人瓜在台灣雖然只食用果實及嫩梢，但在國外對每個果實內唯一的種子也情有獨鍾，稱其經烘烤後有堅果的味道。根部則因富含澱粉（13.6%）可以作為碳水化合物化合物的補充品。隼人瓜富含鉀、鈣、磷、鎂、鋅，是很好的主要元素來源。鮮嫩的果實據描述

隼人瓜各部位主要營養成分（每100克）

項目	嫩梢	瓜實
熱量 (kcal)	17	22
水分 (g)	94	94
粗蛋白 (g)	3	0.9
粗脂肪 (g)	0.2	0.3
碳水化合物 (g)	2	4.5
粗纖維 (g)	0.8	0.5
膳食纖維 (g)	1.9	1.3
灰分 (g)	0.8	0.3
維生素效力 (RE)	647.5	0
維生素B <sub>1</sub> (mg)	0.03	0
維生素B <sub>2</sub> (mg)	0.11	0.02
菸鹼素 (mg)	0.3	0.3
維生素B <sub>6</sub> (mg)	0.03	-
維生素C (mg)	8	1
鈉 (mg)	9	19
鉀 (mg)	250	90
磷 (mg)	65	23
鈣 (mg)	29	22
鎂 (mg)	19	10
鐵 (mg)	1.6	0.1
鋅 (mg)	0.8	0.1

其口感兼具馬鈴薯和瓜類的特色，可作為嬰兒食品。

澳洲曾謠傳當地麥當勞的apple pie用的不是apple而是隼人瓜，還讓業者鄭重澄清。較成熟的果實可脫水製成果乾或加工利用，各國的食用方法各有特色，如拌沙拉、製果醬、醃菜、烘餅，都有獨特風味。這也是色鮮味淡的隼人瓜迷人之處。何不趁著隼人瓜及嫩梢盛產的季節，試試自己的創意，對於這個世界風行的蔬菜，不管如何烹調，只要脫離傳統煮法，就是異國料理。 



# 蔬果芬芳錄

Aroma Within My Memory

作者：蔡平里 台大園藝系教授(退休)

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、香蕉、辣椒、柿子、香菜、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

定價：300元（另附掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社  
電話：02-23628148分機30/31



# 隼人瓜 食譜

有27年廚藝經驗、人稱「阿輝師」的洪共標師傅表示，大家通常都喜歡吃隼人瓜的嫩梢，新鮮脆綠，長15至20公分，以第2至3節葉片的莖蔓最佳。至於隼人瓜的幼果，以果實肩部光澤及果皮表面縱溝較淺者為優，果皮鮮綠，色細嫩，還未硬化，可切片後炒菜或煮湯、醃漬。烹調方法，摘心葉及嫩梗洗淨，鍋底多放些油，即可素炒或加肉絲、草菇、洋菇、木耳、香菇同炒，猛火快炒2分鐘，加適量鹽，趁熱食用，即可享受到新鮮幼嫩的口味。口感清淡、顏色翠綠的嫩梢炒豆包或百葉、醬瓜，還可燜煮魚柳、燴煮紅蘿蔔排骨，也宜燉補排骨、焗烤牛肉等吃法，物美價廉，是家常菜好料。

## 隼瓜嫩芽雪蒸 (1~2人份)

### 【材料】

隼人瓜嫩芽1支、日本山藥50克、鮮奶80c.c.、蛋白25克、太白粉少許、香菜1小支



### 【調味料】

鹽少許

### 【作法】

1. 山藥削去皮後洗淨，磨成泥，加入鮮奶、蛋白液拌勻。
2. 加鹽巴調味。
3. 倒入蒸碗裡，放入大鍋裡，開大火蒸12分鐘。
4. 取出，淋上少許太白粉加水的勾芡汁。
5. 擺上汆燙熟的隼人瓜嫩芽，再以香菜裝飾即可

### 【TIPS】

1. 可把太白粉勾芡升級為香菜琉璃芡，作法是取少許香菜末，加柴魚高湯50c.c.，加少許鹽巴調味，煮開後再以少許太白粉勾芡，就成為高級料理中的碧綠芡液了。
2. 隼人瓜嫩芽即是龍鬚菜，結合蒸蛋，口感鮮香，並可加蝦球、干貝在這道牛奶雪蒸裡，讓它更加五星級。
3. 山藥可用果汁機打成泥狀，也可改成切塊的作法，連同蒸蛋呈現，換個不同的口腹之慾享受。



## 隼瓜金饌壽司



### 【材料】

隼人瓜1個（約300克）、鮭魚卵30克、壽司飯100克、食用的純金箔片少許

### 【調味料】

鹽少許

### 【作法】

1. 隼人瓜去皮後，把果肉切成2公分厚的薄片，加鹽拌勻醃漬30分鐘。
2. 以清水洗去多餘的鹽分，隨意造型。
3. 用餐巾紙把隼瓜片擦乾，排列成花朵或圓柱形狀，中間填入壽司飯，再加上鮭魚卵堆疊在上面。
4. 盛盤後，以金箔片裝飾。

### 【TIPS】

1. 隼人瓜切片加鹽醃漬，可達到去菁的功效，少去了青澀味，還可讓纖維組織軟嫩，更易入口。
2. 用壽司米先煮成壽司飯，加糖、白醋調味，然後捏成1團團的即可用來做這道清雅卻又華麗的佳餚。





## 隼瓜海鮮起司燒

### 【材料】

隼人瓜 1/2個（約150克）、鮮干貝1粒、銀杏3粒、魚板1片、起司絲15克、沙拉油少許

### 【調味料】

可在焗烤成品上撒點義大利綜合香料調味

### 【作法】



1. 隼人瓜刮挖掉內部的果肉後，洗淨，放入蒸鍋裡，開大火蒸20分鐘，備用；果肉留用。
2. 起鍋，燒熱沙拉油，把挖出的果肉加上切小片的鮮干貝、銀杏和切絲的魚板稍炒勻。
3. 把作法2填入作法1的挖空瓜盅內，上面均勻撒上起司絲。
4. 放入預熱到160°C的烤箱裡，烤約10分鐘至表面金黃著色，即可取出，盛入大盤，加以享用。



- 【TIPS】** 1. 隼人瓜清新的鮮甜，經過披薩起司的激盪，香味更加出色引人。  
2. 在隼人瓜沒出產的季節，也可用馬鈴薯或地瓜來代替它做這道小朋友很愛吃的焗烤菜色。

## 隼人瓜燜牛肉

### 【材料】

隼人瓜1小個（約200克）、牛肉150克、紅蘿蔔20克、杏鮑菇50克、橄欖油少許

### 【調味料】

鹽10克、米酒少許、高湯600c.c.

### 【作法】

1. 隼人瓜、紅蘿蔔都削去皮，切塊，杏鮑菇洗淨後切長5公分、厚1公分片狀，備用。
2. 牛肉先入平底鍋，以橄欖油微煎5分熟，切塊備用。
3. 把作法1、2放入煮鍋內，倒入高湯和鹽、米酒，開中火燜煮40分鐘，盛入大碗，即可上桌。



- 【TIPS】** 1. 和隼人瓜味道最相配可口的牛肉是美國安格斯去骨牛小排，注意不要燜煮得太老，以免口感變硬。  
2. 高湯可用雞高湯即可，避免過濃的、不同品級的牛肉高湯影響了這道牛小排應有的鮮甜美味。



食譜製作  
主廚 洪共標  
贊助者  
福野懷石料理餐廳

地址：台中市公益路146號  
電話：(04) 2301-6266

民國75年，福野奠定東南亞首創庭園式宮廷建築日本料理餐廳的地位，歷經20年的真誠付出，踏實經營，從供應絕對吃得到的招牌極品黑鮪生魚片、松阪牛肉、河豚鮮美滋味上，多年來已累積出近悅遠來一致稱許的好口碑。

福野餐廳負責人葉俊男表示，福野精華在於頂極現流活海鮮每週空運來台，包括北海道的活鱈場蟹、帝王蟹、牡丹蝦、大毛蟹、扇貝、北寄貝、赤貝、白玉貝，以及來自加拿大的活象拔蚌、魔鬼海膽，來自澳洲的活鮑魚，來自法國的活生蠔、來自美國波士頓的活龍蝦，還有大陸大閘蟹、伊朗魚子醬、日本新鮮松茸等。

日本料理講究鮮、雅、美學到位，頂級的河豚生魚片，透明細薄，滑嫩芳香；而海膽、深海魚肝、葵花蟹、白雪鮭魚卵等海鮮，惟有真工夫，才能吃出最高價值，尤其是一道小龍蝦蔥油，以小龍蝦與油蔥同蒸，鮮甜肉質最值得細細品味，各式烤鱼、松阪牛肉、淋汁韭菜都依循日風，烹煮出獨特詐料與細緻口感，讓美食更添鮮麗精神。





# 奇妙的隼人瓜

不久之前，美國「低熱量食品」論壇刊載了一篇由營養師路易蒞茜撰寫的：「理想的低熱量食物：隼人瓜」特稿，文中強調：「一份160公克的隼人瓜，可以提供人體一日所需50%的『葉酸』、特殊稀有的『硒』、『鋅』與『銅』，及大量的綜合維生素」。

蒞茜同時指出：「吃一個隼人瓜比吃一個同等重量的蘋果還要營養，它的滋味卻遠比青花菜或菠菜可口；隼人瓜可以稱之為是一種“奇妙的食物”。隨後，又有多位衛生專家也提出類似的報導；頓時，使得隼人瓜被視為是一種「完美的食品」。

隼人瓜對部分消費者而言，可能是一種較為陌生的蔬果，但若是提起「佛手瓜」，大家就非常熟稔了，因為「隼人瓜」就是「佛手瓜」。「隼人瓜」何以就是「佛手瓜」？這是源自一則感人的民間故事。

根據《台灣震災誌》記載：民國24年(1935)4月21日，台灣中部發生了一次強烈的地震，史稱為「關刀山大地震」；苗栗、新竹、台中及南投地區農村的「土角厝」受到嚴重的摧毀，故又稱之為「土角厝地震」；當時，災情慘重，傷亡逾萬。各界人

士無不慷慨捐輸，全力賑災。為協助農友盡速復耕，特別自鄰國日本鹿兒島引進一種適應力強、生長快速，為鹿兒島當地原住民「薩摩隼人」(さつまはやと)賴以維生的食用作物「はやとうり」(漢文「隼人瓜」)來台試種，短期之內竟然結實纍纍，確實達到緊急濟饑的功效。

此瓜在引進之時，係沿用薩摩隼人既有的「はやとうり」漢文名字，直接稱為「隼人瓜」。推廣期中，農民無意之中發現每一個瓜都有五條明顯縱向的凹痕，整個瓜果像是兩隻緊密握合、虔敬崇拜的雙手，農友大受感動。為了感念上蒼適時賞賜此瓜充饑，得以渡過艱困歲月的恩典，於是將「隼人瓜」敬稱為「佛手瓜」；一呼百諾，「佛手瓜」一詞便很快而自然地替代了「隼人瓜」固有的名稱，成為台灣農村家喻戶曉的一種瓜




果。意想未及的是如今有一些歐美餐廳的「菜單」，亦以“Buddha hand squash”作為菜名，招徠顧客。

隼人瓜(Chayote)原產於墨西哥，是中南美洲印第安人及馬雅人(Mayan)重要的糧食作物。“Chayote”一詞係由墨西哥居民「納瓦特爾族」之土語“Chayotli”轉譯而成，原始的含意為「既是糧食，也是菜蔬，又是水果」；因此，Chayote另一英文名稱為“Vegetable pear”(蔬菜梨)。

隼人瓜全株都有經濟價值：生鮮的幼果、嫩芽可以作為「沙拉」或炒、炸、烘烤、鹽漬成為「醃菜」；新梢稱為「綠色龍鬚菜」(與水生之紅藻「龍鬚菜」Gracilaria spp.區別)；焙乾的葉片可以作為飲料；塊莖含有豐富的澱粉可以充饑；粗老的藤蔓拉力

甚強，用於編結繩索。隼人瓜並且具有極強的抗菌、消炎、防腐及降低血糖的功效，一直被印第安人作為藥材。自十八世紀以來，考古學家在安地斯山區先後挖掘到許多具有千年的人體「木乃伊」，經由鑑定證實，隼人瓜的萃取物是主要的防腐劑。

隼人瓜營養可口，不久之前，澳洲一間麥當勞速食店別出心裁，以隼人瓜(澳洲托雷斯人稱它為Choko)替代蘋果作為餡泥，製成「蘋果派」出售，不料被消費者以「商品名實不符」為題而遭告發；案經召開多次公聽會，最後判決為：「隼人瓜在當地市場之售價不比蘋果低廉，且無不良企圖」而未受罰。殊不知此一事件，反而使得隼人瓜在澳洲聲名大噪，成為趣談。 

資料來源／農委會種苗改良繁殖場

## 賞心悅目的觀賞南瓜

南瓜果實形狀、色彩富於變化，成熟時果皮變硬耐貯藏。部分美國南瓜及西洋南瓜品種，果實顏色鮮豔富於變化，形狀小巧珍奇，觀賞價值甚高，有球形、洋梨形、長球形、卵形、碟形或具溝肋、瘤狀及凸起，果皮顏色鮮豔變化多，其名稱種類繁多，如福瓜、佛手南瓜、鴛鴦南瓜、龍鳳南瓜、金童南瓜、白蛋南瓜、瓜皮南瓜、槿柑南瓜等不勝枚舉。

成熟之果實雖不適合食用，但經久不爛極耐貯藏，採收後作為家庭客廳中擺飾供玩賞可達3至6個月，提供家庭園藝更多樣的變化。

家庭園藝可以用直徑40公分以上的花盆、方形塑膠籃或寶麗龍容器，裝滿鬆軟的砂質壤土或培養土混拌適量的有機肥來栽培觀賞南瓜，有助於保水及良好的通氣性。春、秋兩季(3、9月初)將南瓜種子以水浸種3~4小時後，為確保成功率，可播2~3顆種子於花盆容器中，深度2~3公分，覆土後輕輕壓實，並充分澆水，3~5天即可發芽，待發育至2~3片本葉後，保留最健壯的一株，其餘用剪刀於靠近土面莖的基部將苗剪斷移除。

在陽台或庭院中種植觀賞南瓜株距約1公尺左右，可以用竹子或塑膠繩引導瓜蔓到鐵窗或棚架上。南瓜為暖季陽性作物，遇霜害即枯死，在充足光照下生長良好，惟日照不足時易徒長及落果。南瓜生育適溫為日溫24~30℃，夜溫18℃最佳，土壤中如水分含量過多或積水時，根群易於腐爛，引起徒長、落果和植株枯萎現象，故需視天候狀況，於土壤表面微乾時，再適量澆水。

一般觀賞南瓜約在播種後30~45天開花結果，再過30~40天果實成熟，果皮變硬且呈現品種固有的色澤，有些品種果面具有蠟粉，果實應待充分成熟後方可採收，保持乾燥，以增長賞玩時間。

洽詢電話：(04)2582-5460 種苗改良繁殖場薛佑光





# 野菜上桌 後山身價漲 健康無毒 滿口菜根香 吉安鄉的隼人瓜

隼人瓜原是滿山遍野生長的野菜，由於病蟲害少，正符合現今健康、無毒的飲食潮流。捲曲、糾結的瓜苗宛如龍鬚般，採收十分費工，但吉安鄉農民並不畏苦，只期待紮紮實實的辛勤能換取溫飽；農民旺盛的生命力，一如隼人瓜苗，折損了，再長！

**濃**綠的隼人瓜一畦一畦匍匐著，交錯的根系霸氣地占領舉目所及的田野，猖狂的莖蔓挑釁地向四周蔓延，像是劃地為王

般，在花蓮縣吉安鄉肆無忌憚地生長著，什麼蟲呀病的，傷不了它幾分，微風中，它似乎捻了捻鬚鬚，翹首自負地說：「除了炎熱的驕陽，我可是啥咪攏無驚！」



隼人瓜苗生長旺盛、四處蔓延，農民採收時得眼明才能手快

份，由於末梢嫩葉多帶著捲鬚似的莖蔓，因此隼人瓜苗也稱為「龍鬚菜」。

隼人瓜苗含有豐富的葉綠素，纖維質也高，加上植株生長力旺盛、抗病力強，沒有農藥殘留的疑慮，且炒熟後色澤依然鮮綠、口感爽脆，近年來，成為深受消費者喜愛的健康蔬菜。

7、8年前，在花蓮縣政府推動無毒農業前，吉安鄉已推廣種植隼人瓜，並大規模栽培。「隼人瓜苗採摘過後，約15至20天即可再次摘採。」農會總幹事徐永滿舉例，約莫1公頃的栽培面積，從起點開始採收至終點後，便能從頭再開始採收。在徐永滿口中，隼人瓜苗「採了長、長了採」周而復始的特性，不但可全年採收、投資報酬率高，且產量穩定，對市場供應具有穩定的力量。

## 病蟲害少·最怕炎熱

隼人瓜對土壤的適應性雖強，仍以栽培於含多量腐植質、土層深厚、保水力較佳或



吉安鄉隼人瓜苗皆由農會運銷



吉安鄉隼人瓜苗去年運銷金額占全鄉蔬菜總運銷金額近4成



隼人瓜苗包裝、運輸成本頗高

## 全年採收·產量穩定

隼人瓜原產於中南美洲，台灣於1935年自日本引進栽培。果實呈梨形，果面有縱溝，又稱為佛手瓜、合掌瓜、香櫞瓜、拳頭瓜、梨瓜、菜餚梨…等，多以炒、煮方式料理，也可醃漬作為醬菜。不過，一般民眾更喜歡食用隼人瓜葉約15-20公分的嫩梢部



黏質壤土最為理想。隼人瓜少有病蟲害，對生長影響最大的是氣溫的變化。以吉安鄉的天然環境而言，隼人瓜全年皆能生長、採收，但以春、秋季最為適宜，夏、冬季期間，氣溫過高或過低，生長則趨於緩慢。徐永滿表示：「隼人瓜的栽培以攝氏20度至25度最佳，最怕炎熱的氣候，遇上夏季高溫，最易折損。所幸吉安鄉氣候溫和，比較不具威脅性。」

田間管理方面，吉安鄉亦有優勢。徐永滿指出，目前台灣隼人瓜苗產地較為零散，僅吉安鄉採大面積種植、企業化經營，栽培趨於專業，田間管理經驗豐富，何時灌田、何時放水，以保持植株適當的含水量，都必須仰賴經驗值，因此產量與市占率皆獨占鰲頭，與韭菜並列為吉安鄉最大宗的蔬菜。目前栽培面積約120公頃，約占全台產量80%以上。

由於隼人瓜以採收嫩梢莖葉為主，因此農民以匍匐方式栽培，在土層深厚的農地做高畦，以防根部泡水。新種植的隼人瓜苗品質較佳，超過一年的植株，一遇高溫就容易死亡，因此當地農民約一年翻耕一次，以確保採收品質及植株健康，翻耕後約2個月即可採收瓜苗。不過吉安鄉農會理事長黃福勝指出：「若田間管理得當，也有農民是兩年才重新種植；至於栽培超過兩年的，瓜苗莖蔓會越來越細，品質也越來越差。」

## 營養豐富·美味可口

根據中國醫藥大學教授研究，隼人瓜營養豐富，除了含有維生素C、維生素A、



自心葉處往下算，第3節葉腋處摘下莖蔓

鉀，並含有微量元素—鋅，有助於預防攝護腺疾病，且對兒童智力發展影響頗大；此外，隼人瓜的礦物質硒含量極高，具有較強的抗氧化作用，可以保護細胞膜的結構及功能；但市面上雖常見隼人瓜苗，卻甚少有隼人瓜販售，原因即在於果實多用來留種。

每顆隼人瓜果實內僅有1顆種子，呈扁平紡錘形，沒有休眠期，成熟時自然在果體萌芽。由於種子與果肉連結在一起，不易分離，因此種植時多將整顆果實植入土中。徐永滿說：「農民大都先做好高高的畦，再將整顆成熟的種果插入土壤裡繁殖。一顆隼人瓜只能長成一棵植株，因此所需數量極大。」由於可供販售的數量不多，未達經濟規模，一般農民鮮少販售隼人瓜，以致市面罕見，懂得食用的消費者也不多，甚至連菜販都不太清楚。

「以前我居住的苗栗地區也種植隼人瓜，那時稱為『西洋瓜』，但並未拿來食用，現在才覺得不懂得吃隼人瓜真的很可惜！像我們常常將隼人瓜刨絲炒蝦皮，喔…真的很好吃！」黃福勝豎起大拇指、傳神地形容，讓人恨不得也能嚐上一口。「裡面有顆種子，嫩嫩的，也很好吃。」徐永滿補上一句，更令人對隼人瓜的滋味充滿遐想。

## 環保潮流·健康野菜

吉安鄉目前重點發展「野菜」產業，如隼人瓜苗、山蘇等，與原住民的食用習慣脫不了干係。徐永滿指出：「當地原住民很早



隼人瓜生命力強韌、少有病蟲害





農民做高畦，以防根部泡水，土層深厚的農地最為適合



僅採摘隼人瓜嫩梢15至20公分處



吉安鄉目前栽培面積約120公頃，占全台產量80%以上



隼人瓜苗含有豐富的葉綠素，纖維質也很高



隼人瓜果實多用來留種

以前就採隼人瓜苗食用，農家則在田頭田尾或籬笆邊種植一些供自家食用，那時大部分消費者只在山產店才吃得到，如炒山羌、山豬肉，口感非常對味。」黃福勝也表示，以前野地常見的山菜，如隼人瓜，平地人都不懂得吃，在族群逐漸融合下，飲食習慣受到影響，也吃出了箇中滋味。

隼人瓜原本就是自個兒長得滿山遍野的野菜，其生命力強韌、少有病蟲害的優勢，倒讓聞農藥色變的消費者安心不少，正好符合現今健康、環

保、無毒的訴求。徐永滿表示，吉安鄉農民栽培隼人瓜苗均施用複合有機肥，甚少施用農藥，除非為了使其根系強壯，以預防夏季高溫造成損失，「每到4、5月間，強健植株根系是田間管理的重點。農民大多使用胺基酸及生物製劑增強植株的抵抗力。」

目前吉安鄉生產的隼人瓜苗均由農會運銷，去年當地大宗蔬菜如隼人瓜苗、韭菜、山蘇、番茄等，透過農會運銷的金額達1億3,900多萬元，而隼人瓜苗去年運銷量約1,520公噸、金額約5,165萬元，占全鄉蔬菜總運銷金額近4成。儘管目前市場對隼人瓜苗的接受度高，經濟效益不錯，但徐永滿卻表示農會並不打算擴大栽培面積：「現在農民的利潤還不錯，也能滿足市場需求，如果產量增加，價格可能因而下滑。」

## 冷藏運輸·成本高昂

由於從花蓮運送到台北果菜市場的路途遙遠，而隼人瓜苗一遇高溫就會變黃、賣相較差，因此吉安鄉隼人瓜農幾乎都購置冷藏庫，方便採收後立即冷藏。徐永滿娓娓敘述採收作業流程：「採摘後的隼人瓜苗需先冷藏預冷再裝箱，裝箱時，中間得放置以紙包覆、隔離的冰塊，以降低溫度，再以冷藏車運輸。」從採收到裝箱運輸，不但得花費不少工夫，成本也高，每公斤運輸費用約2.1元，加上紙箱、手續費、工錢，除了農產品本身成本外，每公斤高達15元左右。

隼人瓜苗目前市場拍賣價格每公斤約30多至40多元，夏季蔬菜產量較少時，甚至上看70、80元；相對的，冬季蔬菜產量較多時，也可能低至10多元，連包裝、運輸成本都不夠，在此情況下，其他大宗蔬菜菜農可能不採收，但隼人瓜農可沒得選擇，因為若不採摘，將影響植株未來的生長與品質，因此仍得硬著頭皮採收。

因為只採摘嫩梢15至20公分處，農民採收隼人瓜苗時，得眼明才能手快；隼人瓜苗捲曲、糾結的龍鬚，更增加處理的難度…。費工的程度，一如韭菜，但吉安鄉的農民並不畏苦，只期待紮紮實實的辛勤能換取溫飽；旺盛的生命力，一如隼人瓜苗，折損了，再長！

腳





峇里島閒適風格的民宿



## 吉安鄉 任遨遊

文·圖／王櫻

不純是鄉野，也不純是都市，對都市人或鄉間居民而言，花蓮縣吉安鄉都有份親切與新鮮感。就像天平的中點，保持著令人心安的平衡，可以隨意穿梭於都市與鄉野之間。有時是一個轉角；有時是幾步之遙；有時需馳騁片刻，都市、鄉野，都近在咫尺。

### 特色民宿·多樣風情

在中央山脈與海岸山脈夾峙之下，吉安鄉連綿的山巒拔地而起，氣勢雄偉，而縱谷間沃疇千里，隨著四季更迭的農作，作為綠肥、有時也作為造景的花海，柔化了山的剛毅，交織出既對比又協調的美感。風吹草動，蒼鬱的綠意深深淺淺、浩浩蕩蕩，如萬馬奔騰而來，深吸一口氣，在吐納之間，心中煩絮似乎一掃而空。

或許緣於地利之便，滿足遊客「樂山」、「樂市」的需求，吉安鄉

的民宿數量居花蓮縣之冠。田野之間，可能是一幢富麗堂皇的歐式花園別墅躍入眼簾；一個轉角，也可能是一幢希臘風格的小屋慵懶地靜佇著…，閒晃一圈，認真細數起來，有日式禪風的雅緻，也有峇里島的閒適，多樣化的民宿風情，為吉安鄉的田野增添不少意外的趣味。

前來一遊，民宿成為認識吉安不可缺少的媒介。除了提供住宿外，主人多能詳盡介紹



田野間經常能發現讓人眼睛為之一亮的民宿



能消磨整天時光的露台與角落



「櫻田野」每天至少供應3種以上當地的野菜



採用花蓮天然食材的蓮花養生鍋



吉安的二級古蹟「慶修院」



車友可沿著山、沿著溪、沿著田野投入吉安鄉的懷抱



蓮花在花蓮頗為常見

在地的特色與私房景點，有些甚至會安排行程，帶著遊客認識吉安。如果不忙於行程，民宿裡，被綠意包圍的露台或庭院可享有整片的天空，是足以耗上整天的休憩之處，可盡覽晨昏變化，以至夜晚觀星攬月，應是賞玩吉安最輕鬆、悠閒的方式。

### 品嚐野菜·在地風味

吉安鄉的休閒農業發展益趨蓬勃且多元化，以野菜宴知名的「櫻田野休閒養生館」，餐廳野菜吧中，每天至少供應3種當地的野菜，如昭和草、咸豐草、水芹菜、魚腥草、龍葵、鵝兒腸…等，搭配特調的沾醬，視季節輪番上陣。所推出的野菜養生鍋，採用花蓮當地的天然食材，搭配十多種不同風味的

養生湯底，烹調出一道道深具特色的風味餐。

此外，「櫻田野」還為遊客規劃兩天一夜的行程，除了花蓮著名的賞鯨、泛舟等行程外，認識吉安的三級古蹟「慶修院」、賞蓮花、騎鐵馬當然不可或缺，最具特色的是，帶著遊客下田，認識野菜、自行採摘，讓遊客從更微觀的角度認識吉安。

### 自行車道·盡覽風光

隨著樂活風潮興起，騎自行車成為時下最夯的休閒活動，吉安鄉亦不自外於潮流，規畫多處自行車道，如七腳川溪自行車道、吉安環鄉自行車道，車友可沿著山、沿著溪、沿著田野；伴著鳥語、伴著花香、伴著輕風，投入吉安鄉的懷抱。

在見識吉安鄉的魅力後，離去時，往往依依不捨、頻頻回首，想多看一眼、多吸幾口空氣，恨不得燒錄在記憶裡的某一區塊，供日後隨時神遊；離去後，則戀戀不忘，直到回憶已不足以解相思之苦，排定假期，再次造訪吉安鄉。